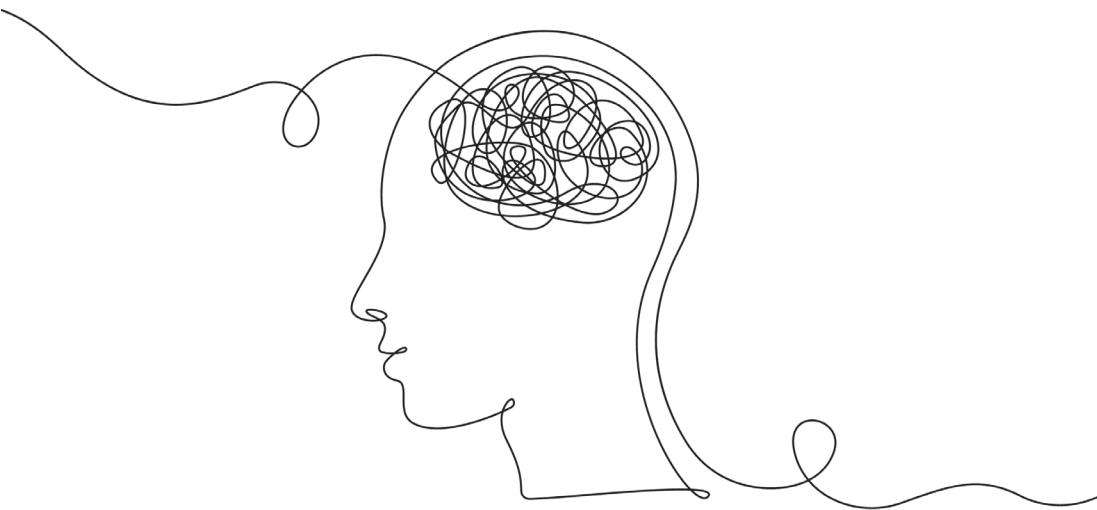


JOSEPH NGUYEN

NIE WIERZ WE WSZYSTKO, CO MYŚLISZ



**DLACZEGO MYŚLENIE STANOWI ŹRÓDŁO TWOJEGO
CIERPIENIA I W JAKI SPOSÓB MOŻE JE TAKŻE ZAKOŃCZYĆ**



JOSEPH NGUYEN

NIE WIERZ WE WSZYSTKO, CO MYŚLISZ

**DLACZEGO MYŚLENIE STANOWI ŹRÓDŁO TWOJEGO
CIERPIENIA I W JAKI SPOSÓB MOŻE JE TAKŻE ZAKOŃCZYĆ**



Tytuł oryginału: *Don't Believe Everything You Think*

© 2022, Joseph Nguyen

All rights reserved

Copyright © for the Polish edition by PURANA 2023

Kompleksowe opracowanie książki:

Agencja Wydawnicza Synergy Elżbieta Meissner

www.agencja-wydawnicza-synergy.pl

Zespół w składzie:

Przekład: Arkadiusz Czerwiński

Redakcja: Beata Wieseń

Korekta: Małgorzata Kryska-Mosur

Analiza tekstu: Lingventa

Skład, łamanie i adaptacja okładki: Barbara Kryska

ISBN: 978-83-66200-81-4

Wydawca:

Wydawnictwo PURANA

ul. Agrestowa 11, 55-330 Lutyń

tel.: 71 35 92 701, 603 402 482

e-mail: biuro@purana.com.pl

www.purana.com.pl

Facebook: FB Wydawnictwo Purana

Zapraszamy do naszej
księgarni internetowej:

www.purana.com.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej książki nie może być powielana bądź przekazywana w jakiegokolwiek formie, żadnymi środkami elektronicznymi lub mechanicznymi, łącznie z fotokopiowaniem, nagrywaniem lub przez dowolny system przechowywania informacji, bez pisemnej zgody wydawcy.

Dla Kenny,
anioła, który zstąpił z niebios
i nauczył mnie, czym jest prawdziwa,
bezwarunkowa miłość,
która może zmienić świat

SPIS TREŚCI

Podziękowania	7
Wprowadzenie	9
Rozdział 1 Podróż w poszukiwaniu źródeł cierpienia	14
Rozdział 2 Źródło wszelkiego cierpienia	17
Rozdział 3 Dlaczego w ogóle myślimy	26
Rozdział 4 Myśli kontra myślenie	28
Rozdział 5 Skoro czujemy tylko to, o czym myślimy, czy nie musimy myśleć pozytywnie, żeby odczuwać pozytywne emocje?	35
Rozdział 6 Jak powstaje ludzkie doświadczenie – trzy podstawy	41
Rozdział 7 Skoro u podstaw naszego cierpienia leży myślenie, czy możemy przestać myśleć?	44
Rozdział 8 W jaki sposób radzić sobie w życiu bez myślenia?	50
Rozdział 9 Skoro przestajemy myśleć – co z naszymi celami, marzeniami, ambicjami?	53
Rozdział 10 Bezwarunkowa miłość i akt tworzenia	67
Rozdział 11 Doświadczyliśmy już spokoju, radości, miłości i spełnienia – co dalej?	73
Rozdział 12 Nic nie jest tylko dobre albo tylko złe	77

Rozdział 13	Skąd mamy wiedzieć, co robić bez myślenia? ..	81
Rozdział 14	W jaki sposób podążać za swoją intuicją	86
Rozdział 15	Tworzenie przestrzeni dla cudów	97
Rozdział 16	Co się stanie, kiedy zaczniecie żyć w niemyśleniu (potencjalne trudności)	102
Rozdział 17	I co teraz?	105
Niemyślenie: podsumowanie		109
Krótki kurs niemyślenia		113
Jak rozpoznać, że jesteśmy w stanie niemyślenia		117
Krótki kurs tworzenia środowiska niemyślenia		118
Podstawy eliminacji czynników wywołujących myślenie		119
Podstawy tworzenia środowiska niemyślenia		122
Podstawy wdrażania niemyślenia w twojej pracy		125
Krótki kurs eliminacji szkodliwych nawyków lub zachowań		126

PODZIĘKOWANIA

Sydneyu Banks – dziękuję, że podzieliłeś się z nami odkrytymi przez siebie zasadami. Dzięki tobie odnalazłem moją wewnętrzną prawdę, a teraz również ja mam zaszczyt dzielić się nią ze światem.

Dziękuję moim nauczycielom i mentorom, Joemu Baileyowi i Michaelowi Neillowi, za objawienie mi Trzech Zasad, które na zawsze odmieniły moje życie. Jestem wam nieskończenie wdzięczny za waszą szczodrość i wielkie serce, którym nieustannie obdarzacie cały świat. Dziękuję za wszystko, co już zrobiliście i co zrobicie w przyszłości dla innych.

Dziękuję moim wszystkim najdroższym przyjaciołom i rodzinie (Mamie, Tacie, Anthony'emu, Jamesowi, Christianowi, Bryanowi i wielu innym) za to, że pomogli mi odkryć moją boską naturę i zachęcali mnie do napisania tej książki. Gdyby zabrakło kogokolwiek z was, ta książka by nie powstała. Chcę, abyście wiedzieli, że wpływ, jaki macie na mnie i każdego, kto kiedykolwiek sięgnie po tę książkę, jest nieskończony, i będzie zmieniał życie przyszłych pokoleń.

Kenno, dziękuję za to, że jesteś jedną z najcudowniejszych, najbardziej pełnych życia dusz, jakie kiedykolwiek poznałem – i za to, że mi pokazałaś, czym naprawdę jest bezwarunkowa miłość. Jestem nieodmiennie zaszczycony

obecnością twego piękna i nigdy nie będę w stanie należycie podziękować za dar twojej nieustającej miłości wobec mnie i każdego, kogo spotykasz na swojej drodze.

CO ZNAJDZIECIE W TEJ KSIĄŻCE I JAK NAJLEPIEJ Z TEGO SKORZYSTAĆ

////////////////////////////////////

Napisałem tę książkę, aby pomóc wam odnaleźć wszystko, czego kiedykolwiek poszukiwaliście; aby pomóc wam uzyskać odpowiedzi na wszystkie pytania, jakie zadawaliście sobie przez całe życie. Wiem, że to bardzo śmiałe stwierdzenie, jednak wkrótce zrozumiecie, dlaczego mam absolutną pewność, że jest prawdziwe.

Prawda płynąca z głębi mojej duszy jest taka, że lektura tej książki całkowicie was odmieni. Jedyną stałą rzeczą jest zmiana. Rozwój stanowi nieodłączny element życia. Po przeczytaniu tej książki nie będziecie w stanie tej zmiany powstrzymać.

„Nie możemy zmienić tego, czego nie jesteśmy
świadomi, a kiedy już jesteśmy tego świadomi,
nie możemy tego nie zmienić”

Sheryl Sandberg

Nieważne, kim jesteście, skąd pochodzicie, gdzie się wychowaliście, co zrobiliście, a czego nie, jakiego majątku i statusu społecznego się dorobiliście (lub nie), czy jesteście z Marsa, czy z Wenus – możecie osiągnąć w swoim życiu absolutny spokój, bezwarunkową miłość, całkowite spełnienie i pełnię szczęścia. Zapewniam, że nie jesteście tu wyjątkiem, nawet jeśli może się wam tak wydawać. Miłość nie zna granic. Aby uzyskać odpowiedzi na wszystkie pytania, potrzebujecie tylko otwartego umysłu i gorącego serca.

Przy okazji, zrozumienie zawartości niniejszej książki niesie za sobą niezwykle praktyczne rezultaty i niespodziewane efekty, których doświadczyło wielu moich klientów, takie jak: dwukrotny (czasem nawet pięciokrotny) wzrost dochodów, dynamiczny rozwój biznesu, głębsze i bardziej harmonijne związki, przewyciężenie długoletnich uzależnień, spontaniczny zanik szkodliwych nawyków, poprawa stanu zdrowia, zwiększenie vitalności i ogólnego poziomu energii życiowej. Takie cuda przytrafiają się każdego dnia wielu osobom, które zrozumiały i zastosowały zasady opisane w tej książce. W dodatku to tylko czubek góry lodowej. Gdybym miał wymienić tylko niektóre spośród usprawnień i osiągnięć płynących z tego zrozumienia, historie takich codziennych cudów zajęłyby ponad połowę książki.

Niechętnie wspominam o tych „zewnątrznych” rezultatach, ponieważ nie taki jest cel niniejszej książki. Fizyczne manifestacje są tylko skutkiem ubocznym dogłębnego

zrozumienia tego, w jaki sposób działa nasze doświadczenie życiowe. W rzeczywistości chcemy uzyskać te zewnętrzne rezultaty, na przykład pieniądze czy status społeczny, tylko dlatego, że pragniemy doświadczyć pewnych emocji, takich jak miłość, radość, spokój czy spełnienie. Tym, czego chcemy od życia, są uczucia, nie przedmioty, ale wpadamy w pułapkę przekonania, że właśnie te fizyczne obiekty dadzą nam upragnione emocje. Prawdziwym celem jest jednak uczucie.

Ta książka pomoże wam wreszcie zrozumieć, w jaki sposób dojść do prawdy, która istnieje wewnątrz was, i odkryć uczucia, których poszukiwaliście przez całe życie.

A teraz pozwólcie, że dam wam kilka rad dotyczących lektury.

Nie szukajcie w tej książce informacji – szukajcie zrozumienia. Zrozumienie (lub mądrość) można odnaleźć tylko wewnątrz siebie. Dlatego w języku angielskim nazywa się je „insight” – od angielskiego słowa „inside” – wewnątrz (lub wewnątrz). Aby odnaleźć wszystko, czego poszukujecie w życiu, musicie spojrzeć w głąb siebie i odkryć swoją wewnętrzną prawdę. Wszystkie odpowiedzi znajdziecie w głębi waszej duszy. Ta książka ma wam tylko pomóc szukać we właściwym miejscu. Naprawdę podziwiam każdego, kto nadal wierzy, że gdzieś tam znajdzie to, czego szuka. To oznacza, że macie nadzieję. Bez nadziei nie ma niczego. To, że czytacie te słowa, tu i teraz, stanowi dowód waszej wiary, odwagi i siły. Mam stuprocentową

pewność, że jeśli będziecie dalej podążać tą ścieżką z tą samą nadzieją w sercu, znajdziecie to, czego szukacie.

Chcę, żeby było jasne: ta książka nie jest jedynym źródłem prawdy. Prawda istnieje w każdym z nas i we wszystkim, co nas otacza. Musicie spojrzeć poza formę (aspekt fizyczny), aby ją dostrzec i jej doświadczyć (aspekt duchowy). Słowa zawarte w tej książce nie są prawdą. One prowadzą DO prawdy.

Jeśli chcecie dostrzec prawdę, czytajcie między słowami. Nie można jej poznać za pomocą intelektu – można jej tylko doświadczyć. Prawda leży w uczuciach, dlatego nie można jej wyrazić słowami.

Jeśli chcecie ją znaleźć, szukajcie poza słowami, **szukajcie jej w uczuciach.**

Wielu spośród tych, którzy odkryli prawdę, opisuje ją jako uczucie absolutnego spokoju, bezwarunkowej miłości i wszechogarniającej radości. Ludzie opisują ją także jako najbardziej znajome spośród nieznanych uczuć. Czują się, jakby wreszcie dotarli do domu. Szukajcie tego uczucia, a znajdziecie prawdę. W tej książce nie objawię wam niczego, czego już w głębi duszy nie wiecie. Dlatego doświadczenie prawdy będzie dla was uczuciem nowym i jednocześnie znajomym.

Nie próbujcie tego zrozumieć za pomocą intelektu – to się nie uda. Kiedy tylko zaczniecie o tym rozmyślać, prawda wam umknie. Nie poznaje się jej, zapamiętując jedną lub dwie sentencje. Dziecko może nauczyć się zdania na pamięć, ale nie zrozumie zawartej w nim prawdy.

Przychodzi ona pod postacią uczucia. To z uczucia płynie poszukiwana przez was mądrość i prawda, która was wyzwoli. Tego przecież wszyscy pragniemy, czyż nie?

To, co odkryję przed wami w niniejszej książce, wyda się wam bardzo proste. Niemal zbyt proste. Dlatego wasz mózg (ego) będzie starał się to zwalczyć lub skomplikować. Wasz umysł będzie uważał, że to nie może być aż tak proste. Chcę, abyście wówczas pamiętali, że prawda jest zawsze prosta. To, co złożone, można zawsze rozłożyć na mniejsze elementy. Prawdy nie można rozłożyć na części składowe – to właśnie czyni ją prawdą. Dlatego jest zawsze prosta. **Jeśli chcecie znaleźć prawdę, szukajcie prostoty.**

Podjdźcie do tej lektury z otwartym umysłem i sercem wypełnionym czystą intencją odkrycia prawdy, a uzyskacie wszystko, czego kiedykolwiek pragnęliście.

Zanim przejdziemy dalej, chciałbym wykorzystać tę chwilę, aby wyrazić moją głęboką wdzięczność za to, że jesteście tu i poświęcacie mi swój czas i uwagę. To jedno z najcenniejszych przejawów energii życiowej, jakimi można podzielić się z inną osobą, dlatego dziękuję wam za ten dar, który ofiarujecie również samym sobie. Nigdy nie zapominajcie o swojej boskości, gdyż tylko w boskości objawia się nasze człowieczeństwo.

Z wyrazami miłości i światłości
Joseph

PODRÓŻ W POSZUKIWANIU ŹRÓDEŁ CIERPIENIA

„Ludzie nie chcą wyzbywać się swojego
cierpienia. Cierpienie, które znają, wydaje im
się lepsze od lęku przed nieznanym”

Thich Nhat Hanh

Kiedy mówimy o cierpieniu, musimy wprowadzić pewne istotne rozróżnienie. Kiedy piszę o cierpieniu w niniejszej książce, mam na myśli cierpienie w znaczeniu psychologicznym i emocjonalnym. Uniknięcie takiego cierpienia jest możliwe niezależnie od tego, co dzieje się w waszym życiu.

Nie twierdzę, że to, przez co przechodzimy, jest tylko wytworem naszego umysłu, iluzją. Każdego dnia ludziom przytrafiają się straszne i niefortunne rzeczy. Uważam jednak, że chociaż w naszym życiu często doświadczamy bólu, cierpienie jest tylko jedną z możliwości. Innymi słowy, ból jest nieunikniony, ale możemy wybrać, w jaki sposób reagujemy na zdarzenia i okoliczności w naszym życiu, a od tego zależy, czy będziemy cierpieć, czy nie.

Buddyści twierdzą, że za każdym razem, gdy doświadczamy negatywnego zdarzenia, w naszym kierunku lecą dwie strzały. Fizyczny ból po ugodzeniu pierwszą strzałą jest dotkliwy. Ale dużo bardziej bolesne jest uderzenie drugiej, emocjonalnej strzały (cierpienie).

Budda nauczał: „Nie zawsze jesteśmy w stanie kontrolować pierwszą strzałę. Drugą strzałę stanowi jednak nasza reakcja na pierwszy pocisk. Drugiej strzały możemy uniknąć”.

Kiedy kilka lat temu pierwszy raz usłyszałem ten cytat, poczułem się zbity z tropu, bo chociaż rozumiałem jego znaczenie, nie wiedziałem, w jaki sposób mógłbym go odnieść do mojego własnego życia. Gdyby dać komukolwiek prosty wybór między cierpieniem a brakiem cierpienia, raczej nikt przy zdrowych zmysłach nie wybrałby tego pierwszego.

Jak mogę po prostu zdecydować, że nie będę cierpieć? Gdyby to było tak proste, raczej nikt już nigdy nie doznawałby tego uczucia. Dopiero po wielu latach, kiedy pojąłem, skąd bierze się cierpienie, nauczyłem się powstrzymywać je u samego źródła.

Kiedy rozpocząłem moją podróż ku samodoskonaleniu, natknąłem się na niezliczoną ilość rozmaitych nauk, studiów i metod mających pomóc ludziom przezwyciężyć ich problemy. Przeczytałem dziesiątki, jeśli nie setki, książek, studiowałem psychologię, chodziłem na terapię, słuchałem wykładów wielu myślicieli, starałem się zmienić moje przyzwyczajenia, wstawać o czwartej rano.

DOŚWIADCZYLIŚMY JUŻ SPOKOJU, RADOŚCI, MIŁOŚCI I SPEŁNIENIA: CO DALEJ?

„Nie myśl. To komplikuje sprawy.

Po prostu czuj, a jeśli czujesz,
że to droga do domu, podążaj nią”

R.M. Drake

Jeśli zaczęliście stosować w praktyce zasady zawarte w tej książce, najprawdopodobniej dzięki niemyśleniu byliście w stanie odnaleźć wewnętrzny spokój. Jeśli nie, zachęcam was z całego serca, abyście pamiętali, że wszystkie nasze negatywne emocje biorą swój początek w naszym myśleniu. Musicie to sobie tylko uświadomić, a wtedy myślenie uspokoi się i opadnie na dno, podobnie jak osad w mętnej wodzie. Kiedy dostrzeżecie, że to tylko wasze myślenie i nie ma się czego bać, doświadczycie w waszym życiu prawdziwego spokoju – tu i teraz.

Kiedy już zdołacie zaznać spokoju, możecie zacząć zastanawiać się, co dalej. W tym momencie możecie doświadczyć niepokoju, lęku i zwątpienia. Wielu moich

klientów, podobnie jak ja, zaczęło zadawać sobie pytanie, czy nie stracili całej werwy i zapału do działania. **Nie martwcie się, wszystko to jest zupełnie normalne i stanowi część procesu przebudzenia świadomości.**

Opanowaliście już najtrudniejszą część nauki, czyli praktykę niemyślenia i zapobieganie przejmowaniu przez negatywne myślenie kontroli nad waszym życiem.

Przyczyną, dla której pomimo tego, że doświadczyliśmy spokoju, czujemy zmartwienie, niepokój i zwątpienie, jest to, że właśnie odrzuciliśmy całe nasze dotychczasowe wyobrażenie o świecie. Tak naprawdę przed chwilą uśmierciliśmy nasze ego. Naturalną konsekwencją jest to, że w momencie zagrożenia ego zrobi wszystko, co w jego mocy, aby spróbować odzyskać kontrolę nad waszym życiem.

Ego nie jest czymś, czego moglibyśmy pozbyć się na dobre, dlatego nawet kiedy już doświadczymy spokoju, mogą pojawić się w nas uczucia zwątpienia, zmartwienia i niepokoju. W tym właśnie momencie ego powstaje z martwych i usiłuje odzyskać swoje miejsce na tronie. Nie musicie się jednak obawiać, ponieważ zdążyliście już się nauczyć, w jaki sposób szybko rozbroić wasze ego (myślenie) – pamiętając, że to ono jest jedyną przyczyną waszych negatywnych uczuć. Nie chodzi o to, żeby w ogóle zapobiec pojawieniu się myślenia w waszych umysłach, lecz aby skrócić czas, jaki zajmuje wam przypomnienie sobie, że negatywne emocje, które odczuwacie, są wywołane tylko i wyłącznie przez wasze myślenie.

W JAKI SPOSÓB PODĄŻAĆ ZA SWOJĄ INTUICJĄ

„Miejcie odwagę, aby podążać za swoim sercem
oraz intuicją. One w jakiś sposób już wiedzą, kim tak
naprawdę pragniecie się stać. Reszta jest drugorzędna”

Steve Jobs

W poprzednim rozdziale mówiliśmy o tym, że nie potrzebujemy myśleć, żeby radzić sobie w życiu, a sposobem na dobre życie jest wyłączenie myślenia. Stan uskrzydlenia (flow) jest stanem pełnej jedności i bezpośredniej łączności ze wszystkim, co nas otacza. Ponieważ w tym stanie nie jesteśmy od niczego odseparowani, możemy również stwierdzić, że jest to stan, w którym osiągamy bezpośrednią łączność i zgodność z Bogiem, Wszechświatem, Nieskończoną Inteligencją.

Myślenie zrywa nasze połączenie z boskością, sprawiając, że czujemy stres, frustrację, gniew, złość, depresję i wszystkie inne negatywne emocje, które tak wielu z nas odczuwa w życiu codziennym. Dlatego właśnie niektóre religie określają piekło jako całkowite odłączenie od Boga.

Od tej chwili będę dla uproszczenia używał określenia „niemyślenie” zamiast stanu uskrzydlenia (flow), choć tak naprawdę w niniejszej książce stosuję je zamiennie. Wspomniany stan niemyślenia oznacza również bezpośrednie połączenie z Nieskończonym Rozumem.

Wielu z nas łączy stan niemyślenia (flow) z konkretną rzeczą, którą uwielbiamy robić, i uważa, że tylko podczas wykonywania danej czynności może ten stan osiągnąć. To stwierdzenie dalekie od prawdy. Możemy wejść w ten stan w każdym dowolnym momencie. Jedynym czasem, w którym tak naprawdę możemy być w stanie niemyślenia, jest czas teraźniejszy. Rzeczywistość możemy postrzegać tylko tu i teraz, a jeśli aktywnie myślimy, znajdujemy się w przeszłości albo przyszłości (które nie istnieją). Prawdę można odnaleźć tylko w teraźniejszości. Dlatego wszyscy duchowi mistrzowie i przywódcy zawsze nauczają, aby medytować, modlić się i być obecnym w teraźniejszości. W Biblii, kiedy Mojżesz pyta Boskość o jej imię, Ona odpowiada: „Jestem”. Boskość nie oznajmia, że była lub będzie (ponieważ przeszłość ani przyszłość nie istnieją), lecz mówi po prostu „jestem”. Boga, prawdę, Wszechświat, wolność, spokój, radość i miłość (wszystkie te terminy oznaczają to samo) można odnaleźć – a tym samym doświadczyć ich – jedynie w teraźniejszości.

Kiedy podążacie za waszą intuicją, oznacza to, że ufacie sobie i wierzycie, że zawsze macie wewnętrzną mądrość potrzebną, aby przeprowadzić was przez każdą życiową sytuację. To właśnie stan niemyślenia lub uskrzydlenia (flow).

CHOCIAŻ BÓL JEST NIEUNIKNIONY, MOŻEMY UNIKNĄĆ CIERPIENIA

Ta książka oferuje zupełnie nowy punkt widzenia i umożliwia zrozumienie, skąd biorą się nasze ludzkie doświadczenia, pozwalając nam zakończyć nasze własne cierpienie i w dowolnym momencie poczuć dokładnie to, co chcemy.



Dzięki tej książce odkrywamy:

- » co stanowi pierwotną przyczynę wszelkiego psychicznego i emocjonalnego cierpienia oraz w jaki sposób je zakończyć,
- » jak się uodpornić na negatywne myśli i uczucia,
- » jak doświadczać bezwarunkowej miłości, spokoju i radości tu i teraz, bez względu na zewnętrzne okoliczności, w jakich się znajdujemy,
- » jak błyskawicznie stworzyć w swoim życiu nowe doświadczenie, jeśli nie odpowiada nam to, którego doświadczamy obecnie,
- » jak uwolnić się z pętli negatywnych myśli, kiedy już w nią wpadniemy,
- » jak uwolnić się od niepokoju, zwątpienia w siebie, sabotowania przez nas samych naszych zamierzeń i od wszelkich autodestrukcyjnych nawyków,
- » jak bez wysiłku tworzyć w poczuciu obfitości, uskrzydlenia i swobody,
- » jak obudzić w sobie supermoc pogodzenia się z poczuciem niewiedzy i niepewności,
- » jak uzyskać dostęp do swojej intuicji i wewnętrznej mądrości, która wykracza poza ograniczenia myślenia.

Joseph Nguyen

www.josephnguyen.org



Odwiedź nas na stronie

www.purana.com.pl

ISBN 978-83-66200-81-4



9 788366 200814