

Pokonywanie kultury strachu

Marie A. Helm, C.S.B., Las Vegas, Nevada, USA/ Petersburg, Rosja

Członek Rady ds. Wykładów Chrześcijańskiej Nauki przy Kościele Matce,
Pierwszym Kościele Chrystusa, Naukowca, w Bostonie, Massachusetts, USA

/Wykład wygłoszony w Warszawie 19 kwietnia 2009 r./

Jakiś czas temu oglądałam w telewizji reklamę, która przedstawiała ufortyfikowany dom. Reklama zaczyna się od sceny spuszczenia mostu zwodzonego od drzwi frontowych nad fosę, w której groźny aligator kłapie szczękami. Następna scena pokazuje nam solidne drzwi z błyszczącym mosiężnym systemem zamknięć, podczas gdy lektor wymienia nazwę producenta zamka i oznajmia: „ ... ponieważ w dzisiejszym świecie nie możesz nigdy czuć się zbyt bezpiecznie”.

Znakomita reklama! Wywołuje uśmiech i przyciąga uwagę widza. Nasuwa pojęcie, że oferowany produkt zwiększy nasze bezpieczeństwo i pogłębi nasz wewnętrzny spokój. Ale stawiając „zwiększone bezpieczeństwo” tylko w pozytywnym świetle, reklama ta potwierdza i wzmacnia mniej widoczne, leżące u jej podstaw przekonanie, że żyjemy w coraz bardziej niebezpiecznym świecie. Niczym elektroniczny hipnotyzer, reklama prowadzi naszą myśl w kierunku, który służy zamysłowi reklamodawcy.

Jak bardzo łatwo można nieświadomie skinąć głową na znak zgody czy przyzwolenia, bez rozważenia skutku, jaki wpływ na nasze życie może mieć ta ledwie zauważalna linia rozumowania. Czy rzeczywiście świat staje się coraz bardziej niebezpieczny? Według „Raportu na temat bezpieczeństwa ludzkości” opublikowanego ostatnio przez kanadyjski uniwersytet stanu British Columbia, a sponsorowanego przez rządy pięciu krajów i ONZ, sytuacja przedstawia się inaczej.

Raport podaje, że od końca zimnej wojny, czyli od lat dziewięćdziesiątych:

- 1) Liczba zbrojnych konfliktów na świecie spadła o ponad 40%.
- 2) Liczba osób, które straciły życie w zbrojnych konfliktach zmniejszyła się o 98%.
- 3) Chociaż wydaje się, że wzrasta terroryzm, to jednak nie jest on głównym zagrożeniem dla ludzkiego bezpieczeństwa, jak się przypuszcza. Z kilkoma godnymi uwagi wyjątkami, przeciętnie, każdego roku, ginie z rąk terrorystów mniej niż 1000 osób¹.

Z pewnością statystyki na temat przestępczości różnią się w zależności od miejsca i czasu, ale niezależnie od kierunku, który obierają współczesne trendy, musimy zadać sobie ważne pytanie: „Co powoduje, że skłonni jesteśmy uwierzyć, iż stale coś nam zagraża?” Podczas gdy znalezienie prostej odpowiedzi na to pytanie może być trudne, rzeczą godną zauważenia jest fakt, iż w Stanach Zjednoczonych w latach 1990 – 1998,

kiedy liczba morderstw się zmniejszyła, liczba wiadomości o morderstwach podawanych w serwisach informacyjnych w sieciach telewizyjnych wzrosła o 600%².

Statystyka ta pomaga zilustrować, jak są formowane niektóre z fałszywych poglądów, leżące u podłoża strachu. Nawet, gdy warunki poprawiają się i stabilizują, doniesienia płynące ze środków masowego przekazu i reklam często prowadzą ludzi do przekonania, że sytuacja się pogorszyła. Temu podstępemu i dominującemu wierzeniu, że nasz świat staje się coraz bardziej niebezpieczny, nadano nawet nazwę: „kultura strachu”.

Są miejsca, gdzie przestępczość i przemoc nasiliły się, ale strach ma tendencje, aby wyolbrzymiać problem raczej niż go pokonywać. Interesujące jest samo słowo „kultura”. Kultura nie jest czymś przyrodzonym jednostce. Jest raczej tym, czego człowiek się uczy, a następnie drogą edukacji przekazuje następnym pokoleniom. Być może już nadszedł czas, aby się uważniej przyjrzeć jakiego rodzaju kulturę tworzymy i przekazujemy naszym dzieciom.

Pewnie nie myślicie o sobie jako ludziach strachliwych. Ja również nie myślę o sobie w ten sposób, ogólnie rzecz biorąc. Zauważyłam jednak, że jest bardzo łatwo popaść w schemat myślenia, który przyjmuje pogląd, że żyjemy w niebezpiecznym świecie. Musimy sobie zadać pytanie: „Skąd się biorą nasze lęki?”, „Czy można żyć bez strachu? Ale jeśli tak, to jak?” Są to ważne pytania, ponieważ lęk ma wpływ na nasze szczęście, nasze decyzje, działania, a nawet na nasze zdrowie. I wpływ ten trwa tak długo, jak długo trwa lęk.

Każdy z nas chciałby osiąść taki spokój umysłu, który pozwoliłby mu żyć bez lęku. Na ten temat napisano wiele książek i artykułów, a zapoznanie się z wypowiedziami niektórych współczesnych badaczy w tej dziedzinie było dla mnie interesującym doświadczeniem. Większość socjologów, lekarzy i myślicieli zgadza się, że strach jest naturalną ludzką odpowiedzią na zagrożenie; odpowiedzią zamierzoną na pobudzenie jednostki do podjęcia działania obronnego.

Każdy z nas chciałby osiąść taki spokój umysłu, który pozwoliłby mu żyć bez lęku. Na ten temat napisano wiele książek i artykułów, a zapoznanie się z wypowiedziami niektórych współczesnych badaczy w tej dziedzinie było dla mnie interesującym doświadczeniem. Większość socjologów, lekarzy i myślicieli zgadza się, że strach jest naturalną ludzką odpowiedzią na zagrożenie; odpowiedzią zamierzoną na pobudzenie jednostki do podjęcia działania obronnego.

Dr Gerald Jampolski, absolwent medycyny na Uniwersytecie Stanfordzkim i założyciel *Centrum Leczenia Postaw* (Center for Attitudinal Healing) zachęca nas do przemyślenia na nowo tego, co uważamy za rzeczywiste. W swej książce *Miłość jest wyzbyciem się lęku* (Love is Letting Go of Fear) pisze: „Większość z nas jest zdezorientowana w kwestii tego, co jest rzeczywiste. Chociaż przeczuwamy, że jest

jakaś rzeczywistość pozazmysłowa, to jednak usiłujemy zadowolić się rzeczywistością opartą wyłącznie na bodźcach odbieranych z naszych fizycznych zmysłów. Aby wzmocnić tę 'rzeczywistość', zwracamy się ku wzorcom, które nasza kultura definiuje jako normalne, zdrowe i dlatego rzeczywiste"³. „Świat, który widzimy, a który wydaje się tak zwariowany, jest wynikiem systemu wierzeń, które się nie sprawdzają. Aby postrzegać świat inaczej, musimy zechcieć zmienić nasz system wierzeń, ... i w ten sposób rozwiązać strach w naszych umysłach"⁴.

Zmienić system wierzeń? Rozwiązać strach w naszych umysłach? To brzmi jak zbyt wygórowane żądanie i możecie się zastanawiać, czy jest to w ogóle możliwe? Z własnego doświadczenia mogę wam powiedzieć, że jest to możliwe! A książką, która w zasadniczy sposób pomogła mi tego dokonać, jest książka napisana przez Mary Baker Eddy zatytułowana *Nauka i zdrowie z Kluczem do Pisma świętego*.

Mary Baker Eddy była myślicielką, która daleko wyprzedziła swoją epokę. Ponad sto lat temu dogłębnie zbadła temat, nad którym się teraz zastanawiamy, ale jej intuicje i wnioski są ponadczasowe i idealnie pasują do problemów dzisiejszego świata. Prawdę mówiąc, współcześni znawcy fenomenu „kultury strachu” powtarzają jej myśli. W *Nauce i zdrowiu* napisała: „Musimy patrzeć głęboko w realizm zamiast przyjmować wyłącznie zewnętrzne pojęcie rzeczy” (*Nauka i zdrowie*, str. 129: 22-24). A w innym miejscu pisze: „Nauka odwraca fałszywe świadectwo fizycznych zmysłów i przez to odwrócenie śmiertelnicy dochodzą do podstawowych faktów bytu” (*Nauka i zdrowie*, str. 120: 7-9).

Pamiętacie dane statystyczne na temat przestępczości i wojen, które niedawno przytaczaliśmy? Ogólnie przyjmuje się pogląd, że w skali globalnej sprawy mają się coraz gorzej, ale nauka statystyki odwraca ten pogląd i przedstawia obraz poprawiających się warunków.

Kiedy Mary Baker Eddy używa słowa „Nauka”, ma na myśli „Naukę Chrześcijaństwa,” czyli „Chrześcijańską Naukę”, jak się ją bardziej powszechnie nazywa. Zwykle nasza kultura nie widzi związku między chrześcijaństwem a nauką, ale Mary Baker Eddy taki związek dostrzegła. Od dzieciństwa kochała czytać Biblię i bardzo pragnęła zrozumieć Boga i Jego stosunek do człowieka i całego stworzenia. Szukała takiego pogłębionego zrozumienia przez wiele lat i to poszukiwanie doprowadziło ją nieugięcie do wniosku, że aby zrozumieć rzeczywistość, musimy nauczyć się ufać naszej duchowej intuicji – temu wewnętrznemu głosowi, który mówi nam, że stworzenie to coś daleko więcej niż to, co może dostrzec nasze pięć zmysłów.

Studiując Biblię, odkryła, że wszechświat odzwierciedla własną naturę Boga. Odkryła również, że pogłębione zrozumienie Boga ma głęboki wpływ na nasze postrzeganie świata i na nasze indywidualne doświadczenie.

Oto co pisze Mary Baker Eddy:

Aby pojąć rzeczywistość i ład bytu w jego Nauce, musisz rozpocząć od uważania Boga za boską Zasadę wszystkiego, co rzeczywiście jest. Duch, Życie, Prawda, Miłość łączą się jako jedno – i są biblijnymi imionami Boga. Wszystka substancja, inteligencja, mądrość, byt, nieśmiertelność, przyczyna i skutek należą do Boga. (*Nauka i zdrowie*, str. 275: 10-15)

Boskie
synonimy

Jak zauważyliście, użyła ona kilku różnych słów na opisanie Boga: Zasada, Duch, Życie, Prawda i Miłość. Cenię sobie te terminy, ponieważ pomagają mi one zrozumieć naturę Boga. Jak potwierdza to Biblia, Bóg jest inteligencją albo Umysłem. Bóg jest stwórczą Zasadą, na której spoczywa całe stworzenie. Bóg jest nieskończonym, wszechobecnym Duchem, a nie ograniczoną cielesną istotą. Bóg jest samym Życiem. Bóg jest Prawdą, absolutnym i jedynym standardem, który definiuje każdy szczegół stworzenia. I Bóg jest bezstronną, uniwersalną Miłością.

Poszukiwanie Mary Baker Eddy przywiodło ją do objawienia, że Bóg jest zawsze obecną, niezmienną siłą, która rządzi wszystkim, ustanawiając ład, zdrowie, harmonię i obfitość dobra w Jego stworzeniu. Zaczęła rozumieć, że Bóg rządzi całym stworzeniem przez uniwersalne duchowe prawa, które dają się demonstrować, a swoje odkrycie nazwała „Nauką Chrześcijaństwa”, czyli „Chrześcijańską Nauką”. Termin „Chrześcijańska Nauka” wyłonił się z dwóch przesłanek. Po pierwsze, dlatego że jej odkrycie emanuje z nauk Chrystusa Jezusa, co czyni je gruntownie chrześcijańskim; po drugie, dlatego że objawia boskie prawa, których można się nauczyć i które można zastosować do problemów w naszym życiu i uzyskać niezawodne rezultaty: innymi słowy - jest to nauka.

Ale co to wszystko ma wspólnego ze strachem, lękiem? Wiele! Nauka Chrześcijaństwa pomaga nam odświeżyć spojrzenie na nasze poglądy i oddzielić te, które są prawdziwe od tych, które wprowadzają nas w błąd. Wspomniane powyżej, te dwie idee, są dla mnie bardzo znaczące. Pierwszą z nich jest stwierdzenie: „Wszechświat odzwierciedla Boga”. Jeśli wszechświat, łącznie z ludźmi, odzwierciedla Boga, to z konieczności *musi* manifestować własną naturę Boga.

Wszyscy stajemy czasem przed lustrem i przyglądamy się naszemu odzwierciedleniu. Jeśli założyliśmy nowe ubranie, zwierciadło nie pokaże nas w starym porwanym swetrze. Zawartość odzwierciedlenia nie jest sprawą wyboru ani przypadku, jest to kwestia prawa. Oryginał warunkuje każdy szczegół odzwierciedlenia; nie może ono zawierać czegoś, co nie jest częścią oryginału i musi zawierać wszystko, co się znajduje w oryginale. To również pokazuje nam, że jesteśmy czymś daleko więcej niż fizycznym ciałem zamieszkałym przez świadomość. Jako odzwierciedlenie Ducha, jesteśmy duchowi.

Co więcej, w związku z tym, że stworzenie odzwierciedla Boga, który jest bytem samoistniejącym i samopodtrzymującym się, należy wyciągnąć jedynie logiczny wniosek, że Bóg nie stwarza żadnego elementu zniszczenia. Jest niemożliwe, aby jednocześnie podtrzymywać swoje istnienie i samego siebie niszczyć. Biblia potwierdza tę linię rozumowania, mówiąc nam, że

„Każde królestwo, rozdarłe wewnątrz, pustoszeje, a skłócone domy upadają” (Łuk. 11: 17).

Miejmy ten ważny punkt na uwadze, że wszechświat odzwierciedla Boga, kiedy będziemy rozważać, jak pokonać strach.

Druga ważna dla mnie idea to stwierdzenie, że “... przyczyna i skutek należą do Boga (*Nauka i zdrowie*, str. 275: 15). Prawie każdy myśli o „przyczynowości” lub „mocy” i wynikających z nich skutków w kategoriach zarówno dobra, jak i zła. Ogólnie rzecz biorąc, myślimy o mocy rozdzielonej pomiędzy wiele jednostek, spośród których jedne mają więcej mocy, inne mniej. Mamy tendencję, aby widzieć ofiary i prześladowców. Ale ten obraz dobra i zła nie jest spójny z jednym wszechmocnym Bogiem, który jest całkowicie dobry.

Słownik języka angielskiego autorstwa Webstera definiuje zło jako coś, co powoduje szkodę, nieszczęście, cierpienie czy zniszczenie - - ktoś mógłby powiedzieć, że zło jest dokładnym przeciwieństwem Boga. Biblia mówi nam:

„ Czy drzewo figowe, bracia moi, może rodić oliwki albo winna latorośl figi? Tak też słony zdroj nie może wydać słodkiej wody” (Jak. 3: 12).

W istocie, tekst ten mówi nam, że rzeczy muszą być w sobie spójne; że Bóg nie może być zarówno bytem samopodtrzymującym się i samoniszczącym się; nie może być zarówno dobry, jak i zły.

Biblia mówi nam również na niezliczone sposoby o dobroci Boga i o Jego wielkiej miłości do Swego ludu i Jego opiece. Dobroć i wszechobecność Boga wykluczają jakąkolwiek postać zła jako elementu Jego natury czy jako części Jego mocy. A skoro to jest prawdą, czym jest zło? Mary Baker Eddy wypowiada się bardzo jednoznacznie i stanowczo o naturze zła. Píše ona:

Musimy nauczyć się, że zło jest okropnym oszustwem i nierzeczywistością istnienia. Zło nie jest najwyższe; dobro nie jest bezradne; ani nie są tak zwane prawa materii głównymi, a prawo Ducha nie jest podrzędnym (*Nauka i zdrowie*, str. 207: 9-13)

Podrzędność
zła

“Musimy nauczyć się, że zło jest okropnym oszustwem i nierzeczywistością istnienia. Zło nie jest najwyższe; dobro nie jest bezradne”. Co za śmiałe stwierdzenie!

Można się zastanawiać, jak myśląca osoba mogła dojść do takiego wniosku. Ale natura pomaga nam zrozumieć to zdumiewające pojęcie.

Każdego dnia widzimy światło i ciemność, ale czy tak jedno jak i drugie jest mocą? Nie. Światło jest energią, którą można mierzyć i stosować, ale ciemność jest terminem wymyślonym na opisanie nieobecności światła. Nie możemy zmierzyć ciemności, ponieważ nie jest ona bytem i nie posiada energii. Jest to po prostu stan, w którym nie ma światła. Ciemność nie ma mocy wypierania światła, ale światło zawsze wypiera ciemność.

Ten sam punkt ilustrują ciepło i zimno. Zimno jest terminem wymyślonym na opisanie braku ciepła. Ogólnie rzecz biorąc, naukowcy mierzą temperaturę w skali Kelvina. Przy wartości zero w skali Kelvina, czyli przy temperaturze zera bezwzględnego, co odpowiada temperaturze minus 459° w skali Fahrenheita (minus 273° w skali Celsjusza – przyp. tłum.), ustaje wszelki ruch cząstek i materia staje się bezwładna i niezdolna do reakcji. Nie można mierzyć zimna, ponieważ nie ma ono energii. Tak więc zimno nie jest mocą, jest po prostu terminem używanym na opisanie tego, co czujemy, kiedy ciepło jest ograniczone.

Podobnie, zło nie istnieje jako moc sama dla siebie. Jak ciemność i zimno, zło jest terminem, który pomaga nam opisać to, czego doświadczamy, kiedy nie jesteśmy świadomi dobroci i obecności Boga w naszym życiu. A jednak nawet wówczas, kiedy nie jesteśmy świadomi obecności Boga, On jest obecny. Nie może On być wszechmocną, zawsze obecną Zasadą, która leży u podstaw stworzenia i jednocześnie być nieobecnym.

Jak możemy wydostać się poza mrozącą krew w żyłach ciemność strachu, który sączy się w nasze myśli przez reklamy, serwisy informacyjne i funkcjonujące w naszej kulturze, a oparte na przypuszczeniach, wzorce myślenia – takie stwierdzenia w rodzaju „każdy wie...”. Możemy zacząć od zakwestionowania ważności informacji, na których polegamy - z przyzwyczajenia.

Bruce Glassner, socjolog z Uniwersytetu Południowej Kalifornii, spędził wiele lat na badaniu fenomenu strachu i skutkach, jakie wywołuje w społeczeństwie. W swej książce *Kultura strachu: dlaczego Amerykanie boją się niewłaściwych rzeczy* (The Culture of Fear: Why Americans are Afraid of the Wrong Things) napisał: “Byłoby lepiej, gdybyśmy się nauczyli wątpić w nasze napompowane lęki, zanim one nas zniszczą”.⁵

Jego rada jest echem mocnych słów wypowiedzianych przez Mary Baker Eddy w *Nauce i zdrowiu*. Czytamy tam:

Jeżeli myśl zaskoczona jest kategorycznym żądaniem Nauki uznania zwierzchnictwa Boga, czyli Prawdy, i wątpi w zwierzchnictwo dobra, czy wręcz odwrotnie energiczne żądania zła nie powinny wprawiać nas w zdumie-

Wszystko
zło nienaturalnym

nie i czy nie powinniśmy wątpić w nie i nie uważać już dłużej, że kochać grzech jest rzeczą naturalną, a porzucić go rzeczą nienaturalną – nie wyobrażać sobie dłużej, że zło jest zawsze obecne, a dobro nieobecne? (*Nauka i zdrowie*, str, 130: 29-36)

Chrystus Jezus uczył swoich naśladowców, aby się nie bali. A Chrystus, boskie przesłanie od Boga o życiu, prawdzie i miłości, jest wciąż dziś obecny, aby nas pocieszać i uśmierzać nasze lęki przez udzielenie nam jaśniejszego pojęcia rzeczywistości, jaśniejszego pojęcia obecności Boga w naszym życiu. Z Chrystusem łączymy się przez nasze modlitwy.

Rozwój technologii sprawił, że ludzie mogą widzieć w ciemności dzięki użyciu specjalnych urządzeń. Noktowizory wzmacniają nawet małe ilości światła znajdujące się w otoczeniu, co pozwala użytkownikowi widzieć, gdzie idzie i uniknąć zderzenia z przedmiotami stojącymi na jego drodze. Google na podczerwień wykorzystują ciepło, co pozwala z kolei rozróżniać przedmioty w otoczeniu, które w innym przypadku byłoby pograżone w nieprzeniknionej ciemności. Urządzenia te nie mogłyby działać, gdyby czy to ciepło czy światło były całkowicie nieobecne.

Modlitwa to jakby pewnego rodzaju gogle. Można ją porównać do specjalnych okularów, które wzmacniają w naszej świadomości światło i ciepło całkowicie dobrej obecności Boga. To światło rozprasza ciemność lęku i uspokaja nasze myśli tak, abyśmy mogli usłyszeć poselstwo Chrystusa, „Nie lękaj się”. Zrozumienie, że całkowicie dobra obecność Boga jest zawsze z nami, pomaga nam uspokoić strach, tak że możemy nasłuchiwać Bożego kierownictwa. W cichości modlitwy możemy słyszeć, jak Chrystusowe przesłanie o miłości i ochronie Boga, przybiera postać praktycznych idei, które pomogą nam odpowiedzieć na okoliczności w inteligentny sposób raczej niż reagować na podstawie lęku czy paniki.

Wszyscy miewamy chwile strachu, kiedy czujemy się bezradni albo w niebezpieczeństwie; kiedy nie wiemy, co robić. W ciągu kilku ostatnich lat byliśmy świadkami kilku gwałtownych zjawisk pogodowych, globalna ekonomia znalazła się w stanie wymagającym naprawy, wielu z nas może mieć przyjaciół czy bliskich, którzy popadli w różnego rodzaju kryzysy lub zachorowali. Kiedy dzieją się złe rzeczy, ludzie często pytają: „Dlaczego to się zdarzyło? Czy Bóg nas karze?”

Takie pytania tracą z oczu całkowicie dobrą naturę Boga. Jeśli przyjmujemy pogląd, że Bóg jest odpowiedzialny za niszczycielskie zdarzenia, to jak możemy rozsądnie zwrócić się do Niego o pomoc? Ale Bóg tak samo nie powoduje zła i katastrof, jak światło nie jest w stanie powodować ciemności. Zamiast stwarzania chaosu i zniszczenia, Bóg chroni nas i zachowuje.

Mam przyjaciółkę, która ma dom w Nowym Orleanie. Po uderzeniu huraganu „Katrina” stała się uchodźcą, jak wielu innych. Jej myśli o sytuacji, w której się znalazła,

są bardzo pouczające. Nigdy nie znajdziemy satysfakcjonującej odpowiedzi na pytanie, „Dlaczego to się wydarzyło?” i raczej zamiast pozwolić, aby to pytanie zżerało jej myśli, wybrała inną opcję – zaczęła wypatrywać oznak pocieszenia i pomocy jako dowodów Bożej miłości w działaniu. Napisała list do tygodnika *Christian Science Sentinel* wydawanego przez Towarzystwo Wydawnicze Chrześcijańskiej Nauki.

Chciałabym podzielić się z wami jej myślami.

W liście napisała:

„Niepokojące obrazy, które środki masowego przekazu bezustannie nam przedstawiają, nie wchodzą w rachubę w cudownym wszechświecie Boga. Tak więc stoi przed nami wybór, co zechcemy przyjąć jako naszą podstawę zrozumienia życia i istnienia. Kiedy wybierzemy perspektywę duchową – czyli to, co zna i widzi jeden wszechmocny Bóg, który jest samą Miłością – będziemy uczestniczyć w tym wszechświecie. To światło zrozumienia, ta perspektywa Chrystusowa, uzdrawia i błogosławi wszystkich.

„W minionych tygodniach, w mniejszym lub większym stopniu, widziałam ład, harmonię, bezpieczeństwo i miłość Boga wyrażające się w moim własnym życiu i życiu wielu innych ludzi. Trzymanie się takich faktów, jak te wspomniane, i pozwolenie boskiemu Umysłowi, aby poprowadził nas do tego, abyśmy zobaczyli jeszcze więcej, jest pracą życia określaną jako ‘modlenie się bez przestanku’ (zob. 1 Tes. 5: 17). Takie modlenie się przywróci i odnowi wszystko, co wydaje się stracone” (List od Harriet Schupp, *Christian Science Sentinel*, wydanie z 17.10.2005, str. 16).

Wybór, aby skupić się na dowodach dobra, nie lekceważy zaistniałej straty. Raczej, wybór taki uznaje, że ponieważ dobro jest cechą duchową, nie może ono być nigdy stracone. Ma ono swoje źródło w Bogu i bezustannie jawi się na nowe sposoby, odnawiając i przywracając to, co wydaje się stracone. Skupiając się na dobru, szybciej dostrzegamy nowe sposobności i jesteśmy bardziej podatni na przyjęcie natchnienia i konstruktywnych myśli.

W obecnej sytuacji, chyba nie bez słuszności, można by powiedzieć, że większość ludzi bardziej niż zaburzeniami pogodowymi przejmuje się sytuacją gospodarczą, w wymiarze lokalnym i globalnym. Ale idee, które zgłębialiśmy, mogą być również zastosowane przez modlitwę, aby dopomóc nam zająć się uzdrawianiem naszej sytuacji ekonomicznej.

Serwisy informacyjne wypełnione są doniesieniami o bankructwach banków, zamykaniu przedsiębiorstw i firm, ograniczeniach kredytowych, a prognoza na uzdrowienie gospodarki jest daleka od optymizmu. Ale my powinniśmy przeciwstawiać się pułapkom zniechęcenia, rozczarowania i cynizmu. To są myślowe przeszkody, które zawężają nasze pole widzenia tego, co jest możliwe do osiągnięcia. Tak więc zamiast przyjmować ponurą prognozę za fakt, możemy wybrać inną

perspektywę – możemy wypatrywać oznak Życia, które odnawia i ożywia wszystko, co dobre.

Ludzie słusznie martwią się jak utrzymać źródła dochodów i domy, ale niepokój, zniechęcenie i cynizm nie mogą nam pomóc w poprawieniu sytuacji, w której się znaleźliśmy. Bardziej pomocnym podejściem jest nie ustawać w pogłębianiu naszego zrozumienia, że boskie Życie, Bóg, jest zawsze obecny i zawsze troszczy się o potrzeby każdej jednostki. Chrześcijańska Nauka zachęca nas do rozważenia i poważnego przemyślenia wszechmocy i wszechobecności Boga i skutków tego w naszym indywidualnym życiowym doświadczeniu. W *Nauce i zdrowiu* Mary Baker Eddy wyjaśnia ten skutek bardzo wyraźnie:

Gdzie jest duch Boga, a nie ma miejsca, gdzie by Boga nie było,
zło staje się niczym – przeciwieństwem jestestwa Ducha (str. 480: 2-4).

Znajduję wielkie pocieszenie i natchnienie w Biblii. Kiedy czytam jej stronicę, jestem zawsze pod wrażeniem, bo widzę z jaką pewnością i nadzieją ludzie zwracali się do Boga, kiedy popadli w tarapaty. Zwracając się do Boga, znajdowali wybawienie od głodu, utraty dochodu i od wielu innych tragicznych sytuacji. Zwracali się do Boga w modlitwie w sposób, w jaki dziecko naturalnie zwraca się do swoich kochających rodziców, ufne, że rodzice nigdy nie odmówią zaspokojenia jego potrzeby. Jezus potwierdził tę cechę natury Boga w swoim nauczaniu. Parafrazując Biblię, powiedział on tak: „wy wiecie jak dawać dobre dary swoim dzieciom, a Bóg uczyni to jeszcze lepiej od was” (Mat. 7: 11). Ostatnio razem z mężem mieliśmy sposobność, aby doświadczyć takiego niezawodnego zatroszczenia się o nasze potrzeby.

Mniej więcej ponad rok temu wspólnie z mężem podjęliśmy decyzję, aby przeprowadzić się z Alaski do Nevady i w grudniu 2007 r. podpisaliśmy umowę na zakup domu w stanie Nevada. Budowa domu zaczęła się w kwietniu 2008 r. Czekaliśmy aż do maja z wystawieniem na sprzedaż naszego domu na Alasce, ponieważ na rynku nieruchomości w naszym mieście zawsze panował deficyt i domy sprzedawały się bardzo szybko.

Być może wiecie, że to właśnie w maju w Stanach Zjednoczonych uwidoczniły się oznaki kryzysu gospodarczego. Wartość domów spadła ostro w dół. Niewiele osób było zainteresowanych choćby obejrzeniem naszego domu i nie było żadnych ofert na jego zakup. w tej sytuacji zaczęłam się modlić . Moje modlitwy nie były proszeniem Boga o znalezienie kupca na nasz dom – chociaż bardzo chciałam, aby tak się stało! Zamiast tego, modliłam się o rozjaśnienie mojego pojęcia domu i ekonomii – aby podnieść to pojęcie ponad ponure wieści, które słyszeliśmy.

Kilka lat temu Deutsche Bank nadawał reklamę z takim oto hasłem: “Idee są kapitałem, reszta to pieniądze”. Chciałam znaleźć takie idee, które pomogłyby mi przezwyciężyć strach, który mi mówił, że staliśmy się bezradnymi ofiarami kryzysu

gospodarczego. Nasz dom miał ponad 25 lat i nie posiadał udogodnień, które stały się standardem w nowszych domach. Ale ja rozumowałam, że zasadnicza istota domu to coś znacznie więcej niż metry kwadratowe, rozkład pomieszczeń i wyposażenie.

W trakcie modlenia się, zaczęłam dostrzegać duchowe cechy, które dom reprezentuje, takie jak: schronienie, wygoda, towarzystwo, ciepło, szczęście, pokój i harmonia. Cechy te mają swoje źródło w Bogu, dlatego są ponadczasowe i uniwersalne. One nigdy nie tracą swojej wartości i będą błogosławić nową rodzinę tak samo jak błogosławiły nas.

Kiedy termin naszego wyjazdu, zaplanowany na połowę lipca, zaczął się przybliżać, a nadal nie było kupca na nasz dom, pokornie nasłuchiwałam w myślach idei, które by nam powiedziały, co robić. Pojawiła się pokusa, aby wycofać ofertę sprzedaży i zacząć szukać kogoś na wynajem. To by rozwiązało dylemat, jak opłacić dwie hipoteki, ale nie zaspokoiłoby w pełni naszych potrzeb. Ceny paliwa szybowaly w górę i koszty przesłania naszego dobytku z Alaski na dół, do 48 równoleżnika, bardzo wzrosły. W takiej sytuacji sprzedaliśmy większość naszych mebli i dobytku. Potrzebowaliśmy pieniędzy ze sprzedaży domu na umeblowanie naszego nowego domu.

Biblia mówi nam, że Bóg jest Miłością. Kiedy modliłam się, aby pokonać strach i bardziej uświadomić sobie obecność Boga, zaczęłam wyraźniej widzieć, że celem Boga, jako Miłości, jest zawsze błogosławić i pocieszać. Dlatego też mogliśmy zaufać, że w Bożej ekonomii dobro obejmuje wszystkich i stwarza w naturalny sposób równowagę między podażą a popytem. We wrześniu, zaledwie kilka dni przed podpisaniem ostatecznych dokumentów związanych z naszym nowym domem w Nevadzie, zadzwonił agent nieruchomości z Alaski i powiedział, że właśnie dostał dobrą ofertę na nasz dom. Z pieniędzy, które uzyskaliśmy ze sprzedaży, byliśmy w stanie zapłacić pierwszą ratę za nasz nowy dom i mogliśmy zacząć go meblować.

Oboje byliśmy bardzo wdzięczni - ale dla mnie to, że udało się nam wyjść bez szwanku z tej sytuacji nie było tak ważne. Ważniejsze było to, że zobaczyliśmy jak niezłomne postanowienie, aby pozwolić, by nasze myśli wypełniła świadomość działania boskiej Miłości - świadomość działania Bożego prawa dobra, które obejmuje wszystkich i wszystko - rozwiało poczucie bezsilności i sprowadziło prawdziwe poczucie pokoju. Poczucie bezsilności zostało zastąpione jaśniejszym przekonaniem, że Bóg jest niezawodnym źródłem dobra, które przekracza nawet pogarszającą się sytuację ekonomiczną. Podczas gdy zwrot w gospodarce może nie nastąpić natychmiastowo, mimo to wciąż możemy doświadczać opieki Boga. A przez nasze modlitwy, indywidualne i wspólne, możemy znaleźć natchnienie i idee, które pomogą nam na nowo ustabilizować i ożywić globalną ekonomię.

A co z wypadkami? Rzadko spotkamy kogoś, kto by nie miał takiego czy innego wypadku. Często zdarzają się one tak nieoczekiwanie, że zanim znajdziemy czas nawet

na pomyślenie o modlitwie, już jesteśmy po uszy w tarapatkach. To może przerażać, ale nawet wtedy świadomość obecności Boga przynosi pocieszenie i uzdrowienie.

Znajduję wielkie pocieszenie i natchnienie w Biblii. Kiedy czytam jej stronicę, zawsze jestem pod wrażeniem, kiedy widzę, z jaką pewnością i nadzieją ludzie zwracali się do Boga, kiedy znaleźli się w trudnym położeniu. Zwracając się do Boga, znajdowali wybawienie od głodu, utraty źródła dochodu, i od wielu innych tragicznych sytuacji. Przychodzili do Boga w modlitwie w sposób, w jaki dziecko naturalnie zwraca się do swoich kochających rodziców, ufne, że rodzice nigdy nie odmówią zaspokojenia jego potrzeby. Jezus potwierdził tę cechę natury Boga w swoim nauczaniu. Parafrazując Biblię, powiedział on tak: „Wy wiecie jak dawać dobre dary swoim dzieciom, a Bóg uczyni to jeszcze lepiej od was” (Mat. 7: 11). Ale kiedy już odczuliśmy skutki wypadku, jak możemy opanować strach, który odczuwamy?

Ja lubię zaczynać od “sprawdzianu na rzeczywistość”, tak właśnie jak to czynił Jezus. Kiedy Jezus się modlił, to świadomie odwracał się od wszystkiego, co mówiły mu oczy i uszy: od doniesień o wypadkach, chorobach, itd. On nigdy nie ulegał przeważającym w kulturze schematom myślenia, że są sytuacje, których nie można zmienić czy uzdrowić. W *Nauce i zdrowiu* modlitwy Jezusa zostały nazwane „głębokimi i sumiennymi protestami Prawdy – podobieństwa człowieka do Boga...” (*Nauka i zdrowie*, str. 12: 13).

Jezus wiedział, że ponieważ zostaliśmy uczynieni na obraz Boga, to w naturalny sposób odzwierciedlamy doskonałość Boga w postaci zdrowia. On również wiedział, że Bóg jest Miłością i nie powoduje zła. Znając zasadniczą dobroć natury Boga, Jezus rozumiał, że zło, w jakiegokolwiek postaci, nie emanuje z Boga. Natomiast, zło i jego skutki stają się bezsilne z racji wszechmocy Boga. To zrozumienie pozwalało Jezusowi śmiało uzdrawiać każdego rodzaju dysharmonię. Ponadto uczył on swoich uczniów tego Chrystusowego zrozumienia natury Boga i człowieka i to uzdolniło ich do uzdrawiania w ten sam sposób. Ta uzdrawiająca moc Chrystusa jest nadal z nami w dniu dzisiejszym, pozwalając każdemu, kto ściśle przestrzega jego nauk uzdrawiać – tak właśnie jak zapowiedział, że będziemy do tego zdolni.

Kiedy zdarzy się wypadek, możemy zacząć od pytania: “Czy jest to coś, co spowodował Bóg?” Jeśli nie, to nie musimy nadal cierpieć z powodu skutków tego wypadku. Możemy zaprotestować, tak jak to czynił Jezus. Mam przyjaciółkę, która uwielbia biegać w półmaratonach. Bieganie dostarcza jej okazji, aby używać danych jej przez Boga cech: siły, wdzięku, zwinności i dyscypliny. Trenowała do biegu, ale podczas próbnego biegu w przeddzień zawodów, zraniła nogę i ledwo mogła chodzić, nie mówiąc o bieganiu. Zadzwoiła do mnie i zapytała, czy mogłabym się modlić w jej sprawie.

Jestem osobą praktykującą Chrześcijańską Naukę, co oznacza, że poświęcam moje życie na uzdrawianie według zasad, których uczy Biblia i książka *Nauka i zdrowie*.

Leczenie Chrześcijańską Nauką przez modlitwę to o wiele więcej niż proszenie Boga, aby coś naprawił czy zmienił w naszym życiu. Jest to swoiste nasłuchiwanie, aby usłyszeć, co Bóg mówi o boskiej naturze i o naszych naturach jako Jego odzwierciedleniu; jest to potwierdzanie wszystkości Boga i całkowitego panowania nad sytuacją. Takie leczenie rozpoznaje specyficzne duchowe prawa, które odnoszą się do danej sytuacji i potwierdza ich rzędy. Skutkiem takiego leczenia przez modlitwę jest rozluźnienie kleszczy strachu i odciążenie naszego skupienia od problemu tak, abyśmy mogli postrzegać dane nam od Boga i przez Boga podtrzymywane zdrowie i wolność, i tego doświadczać.

Kiedy modliłam się o moją przyjaciółkę, przypomniałam sobie pewne stwierdzenie z *Nauki i zdrowia*:

Bóg nigdy nie karze człowieka
za to, że postępuje słusznie, za rzetelny trud lub za uczynki
dobroci, choćby go one narażały na zmęczenie, zimno, gorąco,
zarażenie. Jeśli wydaje się, że człowiek ściąga na siebie karę
z powodu materii, jest to tylko wierzenie śmiertelnego umy-
słu, a nie zarządzenie mądrości i wystarczy, że człowiek za-
łoży protest przeciwko temu wierzeniu, aby je unieważnić.
Przez tę czynność myśli i jej skutki na ciele studiujący,
zaczynając od małych początków, udowodni samemu sobie
wspaniałe prawdy Chrześcijańskiej Nauki (str. 384: 6-15).

“Śmiertelny umysł” jest terminem, którego autorka używa, aby odróżnić ludzkie wierzenia, często błędne, od boskiego Umysłu, czyli Boga. Św. Paweł użył terminu „cielesny umysł”. Dla mnie przytoczone powyżej stwierdzenie oznacza, że Bóg jest sprawiedliwy. Kiedy nasze intencje są dobre, Bóg nie będzie nas karał. Bóg, boska Miłość, nie spowoduje, że zostaniemy zranieni albo że zachorujemy. To po prostu nie leży w naturze boskiej Miłości.

Rozważając wyżej przytoczone stwierdzenie z *Nauki i zdrowia* przypomniałam sobie, że modlitwy Jezusa były „głębokimi i sumiennymi protestami Prawdy – podobieństwa człowieka do Boga. Zwykle myślałam, że słowo „protest” oznacza sprzeciw. Ale ostatnio przyszło mi na myśl, aby zbadać pochodzenie słowa „protest” i odkryłam, że pochodzi ono od łacińskich słów-rdzeni oznaczających „potwierdzać” i „składać świadectwo”. To było cudowne oświecenie – odkryć, że słowo „protestować” może również znaczyć „potwierdzać i zaświadczać o prawdzie”.

To nowe zrozumienie słowa “protest” pomogło mi zobaczyć, że w moich modlitwach potrzebuje sumiennie potwierdzać, że Bóg już obdarzył moją przyjaciółkę siłą, wdziękiem i sprawnością; że Bóg jako niezmienna Zasada stworzenia nieomylnie podtrzymywał jej dobre samopoczucie i powodował, aby odzwierciedlała boską doskonałość. Nie zważając na to co, oglądały nasze oczy, z tym nowym zrozumieniem nasze modlitwy stały się ufnymi potwierdzeniami jej niezmiennego zdrowia

i potwierdzeniem, że Bóg ani nie spowodował wypadku ani nie pozwolił, aby jakiś wypadek wyrządził jej krzywdę. Obie potwierdziłyśmy również, że wszechmoc Boga wyklucza jakąkolwiek inną przyczynę czy moc, która mogłaby spowodować obrażenia. Z ufnością uwierzyłyśmy, że te duchowe prawa rozwieją każdy ślad zranienia.

Nasza ufność w skuteczność modlitwy wyrastała z tego samego Chrystusowego zrozumienia, którym Jezus dzielił się ze swoimi uczniami. To Chrystusowe zrozumienie jest potężnym uzdrawiającym przekazem. To zrozumienie przypomina nam, że każdy z nas jest przeznaczony do tego, aby odzwierciedlać doskonałość Boga i że sam Bóg podtrzymuje nasze dobre samopoczucie. Zrozumienie tych duchowych prawd uwolniło myśl mojej przyjaciółki od strachu. Pochwyciła przebłysk siebie samej jako odzwierciedlenia Boga i odczuła, jak kochająca obecność Boga odbudowuje jej poczucie zdrowia, pełni i wolności. Następnego dnia zadzwoniła do mnie, aby mi powiedzieć, że była w stanie przebiec całą trasę - swobodnie i z radością.

Lęki ludzkości są często jak mgliste cienie, które zaciemniają nasze poglądy. Często niewiele mają wspólnego z pojawieniem się rzeczywistego zagrożenia dla naszego bezpieczeństwa czy naszego zdrowia. Coraz większa liczba lekarzy na świecie bada związek stanu naszych myśli i naszego zdrowia. Odkrywają, że ukryte, leżące u podstaw lęki nie tylko powodują, że jesteśmy niezdecydowani, bezproduktywni i przygnębieni, ale mogą powodować choroby fizyczne.

Dr Jampolsky pisze o tej zależności, stwierdzając: „Miłość jest całkowicie wolna od strachu”⁶. To przypomina mi ustęp z listu Jana, gdzie powiedziano: „...doskonała miłość usuwa bojaźń...” (I list Jana 4: 18). Dr Jampolsky prowadzi tę myśl dalej i pisze: „Z Miłością jako naszą jedyną rzeczywistością, zdrowie i pełnia rozwoju mogą być przedstawione jako wewnętrzny pokój, a uzdrowienie może być postrzegane jako wyzbycie się lęku”⁷. Może się wydawać, że to jakaś radykalnie nowa idea. Rzeczywiście, jest radykalna, ale nie nowa.

Mary Baker Eddy omawia tą kwestię w książce *Nauka i zdrowie*, gdzie pisze:

Mentalnie zaprzeczaj każdej skardze ze strony ciała
i wznieś się do prawdziwej świadomości Życia
jako Miłości – jako wszystkiego, co jest czyste
i co przynosi owoce Ducha. Strach jest źródłem choroby,
a pokonujesz strach i grzech za pomocą boskiego Umysłu;
za pomocą boskiego Umysłu przeto przezwyciężasz chorobę (str. 391: 29-2).

Zdrowie jest tematem, którym każdy się bardzo interesuje i to tłumaczy obfitość programów i artykułów na ten temat. Jednym z takich zdrowotnych tematów, które często goszczą w mediach, szczególnie w pewnych porach roku, jest grypa. Pokonanie strachu przed chorobą zakaźną wymaga myślowej i duchowej dyscypliny. Przekonałam się, że dobrą rzeczą jest, kiedy przed rozpoczęciem codziennych zajęć,

modłę się o daną człowiekowi od Boga odporność na chorobę, szczególnie wtedy, gdy każdy trąbi, że nadeszła „pora na grypę”.

Jest ważne, aby niepostrzeżenie nie popadać w nałóg przyjmowania poglądu, że grypa i przeziębienie są naturalną częścią naszego życia. Duchowe prawa, które rozważaliśmy, panują również nad takimi przypadkami: Bóg powoduje, że człowiek, wy i ja, odzwierciedla niezmiennie, doskonale działanie boskiej Zasady jako zdrowia. Wszystkie moc, przyczyna i skutek należą do Boga, a ponieważ choroba nie jest czymś, co Bóg powoduje, możemy z ufnością polegać na wszechmocy Boga, że zniszczy chorobę i podtrzyma nasze zdrowie.

Kiedy wzrosło moje zrozumienie, że wszystkość Boga wyklucza jakąkolwiek inną moc czy przyczynę, mój strach przed zakażeniem zmniejszył się. W tych kilku przypadkach, kiedy zauważyłam, że zaczęły rozwijać się oznaki zakaźnej choroby, natychmiast zastosowałam moją modlitwę protestu. Potwierdzałam, że Bóg nie jest stwórcą zła zwanego chorobą. Raczej, Bóg ustanawia moje zdrowie jako odzwierciedlenie Swojej własnej doskonałości i podtrzymuje je. Symptomy choroby zawsze ustępowały. Za każdym razem, kiedy poczujesz, że symptomy choroby skradają się do ciebie, możesz odeprzeć strach, że twoim przeznaczeniem jest zachorować. Przez modlitwę możesz zaprotestować i tym samym potwierdzić twoje prawo do pozostawania w zdrowiu.

Dokopanie się do korzeni strachu jest niezwykle ważne. Strach jest jak trujący chwast. Jest on jak taki chwast zwany palusznikiem krwawym lub prosem krwawym, którego korzenie rozrastają się w sposób niewidoczny pod powierzchnią gleby, a to sprawia, że chwast ten ciągle pojawia się w nowych miejscach - dopóki jego korzenie nie zostaną zniszczone. Przyglądaliśmy się zjawiskom lęku czy strachu spowodowanemu przez klęski żywiołowe, zamieszanie w ekonomii, wypadek i chorobę. Pojawia się tu ważne pytanie: „Jaki jest wspólny mianownik albo korzeń tych lęków?” Musimy to wiedzieć, aby ten korzeń wykopać.

Frank Furedi, profesor socjologii na uniwersytecie w Kent w Wielkiej Brytanii poczynił interesującą i ważną obserwację na temat strachu. Píše on: „ że poglądy na temat ryzyka, idee na temat bezpieczeństwa i kontrowersje w temacie zdrowia, środowiska naturalnego i technologii, mają mało wspólnego z nauką czy danymi empirycznymi. Poglądy te są raczej kształtowane przez pewne ustalone przez kulturę założenia na temat ludzkiej bezbronności”⁸.

Czy się z tym zgodzicie? Czy możecie dostrzec jak te przez kulturę wpojone założenia nadają lękowi postać? Wierzenie, że jesteśmy narażeni na niebezpieczeństwo, ponieważ żyjemy w świecie wplątany w walkę między mocami dobra i zła - to popularny pogląd na rzeczywistość. I można powiedzieć, że wierzenie to jest wspólnym mianownikiem wszystkiego lęku czy strachu. Jest to system wierzeń, który nie pracuje w najlepiej pojętym dla nas interesie. Ale dobra wiadomość jest taka, że nie

jesteśmy na taki system wierzeń skazani. Możemy wymienić nasze wierzenia na jaśniejsze poglądy na rzeczywistość, które tu wspólnie zgłębiamy i tak zacząć pokonywać nasze strachy i lęki.

Zróbmy sobie powtórkę, jak możemy się modlić w sytuacjach wzbudzających strach. Po pierwsze, ustal przyczynę, która leży u podstaw konkretnego lęku. Tą przyczyną jest pogląd, który nasza kultura ogólnie przyjmuje za prawdziwy. Taki pogląd jest częścią starego systemu wierzeń, który musimy odrzucić. Następnie, pomyśl, jak idee, które tutaj zgłębiamy, mogą być zastosowane do pokonania tego lęku. Użyj tych idei, aby założyć „protest”, czyli rozpocznij modlitwę, potwierdzającą, że zło w jakiegokolwiek postaci, nie jest przy władzy. Następnie potwierdź, że duchowe prawa Boga są najwzysze i całkowicie panują nad sytuacją.

Tak możemy postępować w każdej sytuacji, która powoduje w nas lęk czy obawę. Takie podejście jest bardzo pomocne, ponieważ kieruje naszą myśl, aby spojrzeć ponad powierzchwne obrazy lęku. Ale modlitwa, która uzdrawia to coś daleko więcej. Taka modlitwa nie tylko rozpoznaje obecność Boga i przewagę duchowych praw, ale wytrwale potwierdza to, co wiemy, że jest spójne z całkowicie dobrą naturą Boga. U podstaw takiej modlitwy jest pokorna gotowość, aby odsunąć na bok nasze uprzednio powzięte idee i wierzenia. W modlitwie tej w spokoju i wyczekiwaniu nasłuchujemy natchnień płynących od Boga, co sprawia, że strach poddaje się ufności, że boska Miłość jest obecna i czynnie nas chroni.

Prawdę mówiąc, nie ma żadnych formuł na spontaniczną, z serca płynącą modlitwę, ale są pożyteczne wskazówki. Taka wskazówka, którą nauczyłam się cenić, znajduje się na str. 261 *Nauki i zdrowia*:

Odwróć wzrok od ciała i zwróć go na Prawdę i Miłość, Zasadę wszystkiego szczęścia, harmonii i nieśmiertelności. Utrzymuj myśl niewzruszenie na tym, co trwałe, dobre i prawdziwe, a wprowadzisz je do twojego doświadczenia proporcjonalnie do tego, jak zajmować będą twoje myśli (str. 206: 1-6).

Myśli to
rzeczy

Wszyscy mamy wybór. Nie musimy przyjmować opartego na strachu myślenia jako naszego modelu życia. Zamiast tego, możemy poddać w wątpliwość ważność informacji powodujących nasze lęki. Możemy dokonać wyboru i utrzymywać „myśl niewzruszenie na tym, co trwałe, dobre i prawdziwe”.

W nadchodzących tygodniach spróbujcie zastosować te idee w praktyce. Kiedy będziecie czytać lub usłyszycie o zbrodniach, wypadkach, chorobach, problemach gospodarczych, za każdym razem, gdy usłyszycie wycie syreny albo zetkniecie się z czymkolwiek innym, co by wskazywało, że oto zaistniał jakiś problem, poświęćcie chwilę, aby uzdrowić taką sytuację za pomocą naukowej modlitwy. Określcie, co to za lęk się pojawił, a następnie podejmijcie protest – wprowadźcie duchowe prawo, które odeprze wierzenie i będzie panować nad sytuacją. Kiedy będziecie się modlić,

potwierdzajcie duchowe prawo, a następnie nasłuchujcie natchnień, które przyjdą od Boga. Przekonacie się, że strach się rozwieje, a wasze myśli wypełni większy spokój.

Przewartościowanie tego, co przyjmujecie za rzeczywistość i dokonanie wyboru, aby skupiać myśl na tym, co dobre, da wam więcej niż tylko poczucie uspokojenia. Nikt z nas nie żyje w izolacji. Żyjemy w społecznościach. Nasze życie ma wpływ nie tylko na członków naszej rodziny, ale również na naszych przyjaciół, kolegów, koleżanki, a nawet na nieznanomych, z którymi się spotykamy, choćby nawet na chwilę. W miarę tego jak wyzbywać się będziemy myślenia i reagowania opartego na strachu, życie każdego z nas będzie pomagać w odchyłaniu się szali od „kultury strachu” i w naturalny sposób będziemy doświadczać więcej przejawów niezawodnej opieki Boga. Znajdziemy natchnienie i idee potrzebne do przemiany naszego życia. I będziemy wieść życie w bardziej nieustraszonej sposób.

¹ „The Human Security Report”, [„Raport na temat bezpieczeństwa ludzkości”] opublikowany przez uniwersytet stanu British Columbia (2005 r.)

² Barry Glassner, *The Culture of Fear: Why Americans Are Afraid of the Wrong Things*, [„Dlaczego Amerykanie boją się niewłaściwych rzeczy”] (Nowy Jork: Basic Books, 2000 r.), str. xxi

³ Gerald G. Jampolsky, M.D., *Love is Letting Go of Fear*, [„Miłość jest wyzbyciem się strachu”] (Berkeley/Toronto: Celestial Arts, 200 r.), str. 17

⁴ *Ibid*, str. 13

⁵ Barry Glassner, str. xi

⁶ Gerald G. Jampolsky, str. 17

⁷ *Ibid*, str. 18

⁸ Frank Furedi, „Epidemic of fear, we were scared to death long before 11 September” [„Epidemia strachu: byliśmy zastraszeni na śmierć na długo przed 11 września”], 15 marca 2002 r., <http://www.spiked-online.com/Articles/00000002D46C.htm>