

JAMES ALLEN

---

Kaip  
**mąsto**  
žmogus

---

Tapkite savo proto, kūno ir gyvenimo  
šeimininku



# TURINYS

---

Kaip mąsto žmogus .....	7
Pratarmė .....	9
Mąstymas ir charakteris .....	10
Mąstymas ir gyvenimo aplinkybės .....	14
Mąstymas ir sveikata .....	25
Mąstymas ir tikslas .....	28
Mąstymas ir sėkmė .....	31
Vizijos ir idealai .....	35
Ramybė .....	40
Tapkite savo proto, kūno ir gyvenimo šeimininku .....	43
Įžanga .....	45
Vidinis minčių pasaulis .....	47
Išorinių veikų pasaulis .....	55
Įpročiai: vieni pavergia, kiti išlaisvina ....	63

Kūno sveikata .....	72
Skurdas .....	82
Žmogaus dvasios jėga .....	90
Užkariauti gėriu, o ne paklusti blogiui .....	93

# PRATARMĖ

---

Ši medžiaga (meditacijos ir patirties rezultatas) nėra išsamus mokslinis darbas apie minties jėgą, apie dalyką, jau ir taip nuodugniai ištyrinėtą bei gausiai aprašytą. Aš veikiausiai ne aiškinu šią temą, o skatinu jus mąstyti, mano tikslas – įkvėpti žmones ieškoti tiesos, noriu, kad jie suprastų, jog *save kuria patys*.

Jie tai daro savo mintimis, nes protas yra svarbiausias kuriamasis instrumentas. Galbūt iki šiol jis audė neišmanymo ir skausmo raštus, tačiau dabar gali pradėti kurti nušvitimo ir laimės audinį.

# MAŠTYMAS IR CHARAKTERIS

---

Posakis „Kaip žmogus galvoja savo širdyje, toks jis ir yra“ apibrėžia ne tik patį žmogų – jis paliečia kiekvieną jo gyvenimo aspektą ir aplinkybę. Žmogus iš tiesų yra *tai, ką jis galvoja*, kitaip tariant, žmogaus charakterį sudaro visų jo minčių visuma.

Kaip augalas išdygsta iš sėklos ir negali be jos pradėti savo egzistencijos, taip kiekvienas žmogaus poelgis kyla iš nematomų mąstymo sėklų ir be jų būtų neįmanomas. Tas pasakytina ir apie veiksmus, kurie vadinami „spontaniškais“ ir „netyčiais“, ir apie tuos, kurie atliekami sąmoningai.

Poelgis, arba veiksmas, yra mąstymo žiedas, o džiaugsmas ir kančia – jo vaisiai. Taigi žmogus kaupia paties išsiaugintą – saldų ar kartų – derlių.

*Mes esame savų minčių sukurti –  
Paskui piktas mintis kaip ratas paskui jautį  
Seka skausmas.  
Tyras mintis tarsi šešėlis lydi džiaugsmas.*

Žmogus yra tam tikrų dėsningumų nulemtas kūrinys, nes neregimoje mąstymo karalystėje priežasties ir pasekmės dėsnis galioja lygiai taip pat absoliučiai ir nenukrypstamai kaip ir matomų, materialių daiktų pasaulyje. Kilni, dieviška asmenybė nėra malonė ar atsitiktinumas, bet natūralus nuolatinių pastangų rezultatas, ilgai puoselėtų dieviškų minčių pasekmė. O menka asmenybė yra nuolatinio pagiežingų minčių kaupimo padarinys.

Žmogus kuriasi ir naikinasi pats. Minčių arsenale jis kala savižudybės ginklus, tačiau taip pat gamina įrankius, kuriais statosi dangiškus džiaugsmo, stiprybės ir ramybės rūmus. Tinkamai rinkdamasis mintis ir jas skleisdamas, jis pakyla iki Dieviškojo Tobulumo, o menkai mąstydamas nusirita iki gyvulio. Tarp šių dviejų kraštutinių egzistuoja daugybė kitų asmenybių tipų ir kiekvieno iš jų kūrėjas bei šeimininkas yra pats žmogus.

Nė viena iš tų nuostabių dvasinių tiesų, kurios mūsų epochoje buvo atgaivintos ir

gražintos į gyvenimą, nėra tokia džiugi, tokia kupina dieviškosios vilties kaip ši – kad žmogus yra savo minties šeimininkas, savo asmenybės kūrėjas, savo padėties, aplinkos bei likimo kalvis.

Žmogus, būdamas Galia, Protas ir Meilė, taip pat ir savo minčių valdovas, turi kiekvienos situacijos sprendimo raktą, jis gali įvaldyti tą nuostabų instrumentą, kuris jam padės siekti didžiausių gyvenimo tikslų.

Žmogus visada yra šeimininkas, net kai jis jaučiasi esąs visiškai silpnas ir visų atstumtas; tačiau tokiomis silpnumo valandomis būna neprotingas šeimininkas, prastai valdantis savo „ūki“. Kai jis pradeda nagrinėti savo padėtį ir uoliai gilintis į Dėsnį, kuriuo grindžiamas jo egzistavimas, tada tampa protingu šeimininku, išmintingai eikvoja savo energiją, o mintis verčia vaisingais rezultatais. Tai jau *sąmoningas* šeimininkas – žmogus toks gali tapti tik pažinęs mąstymo dėsnius. Šis pažinimas yra stropumo, savianalizės ir patirties rezultatas.

Auksas ir deimantai išgaunami tik po ilgų paieškų ir sunkių kasybos darbų, o žmogus kiekvieną tiesą apie savo esybę atskleidžia skverbdamasis į giliausius sielos klodus. Žmogus yra savo asmenybės, savo gyvenimo

ir savo likimo kūrėjas, jis tai gali neklystamai įrodyti, jei seks, valdys ir keis mintis, jei stebės jų poveikį sau, kitiems, savo gyvenimui ir aplinkybėms, jei kantriai bandydamas ir tyrinėdamas ieškos ryšio tarp priežasties ir pasekmės ir jei kiekvieną savo potyrį, net patį paprasčiausią kasdienį įvykį, pavers priemone, kaip kaupti žinias apie save bei ugdytis Supratimą, Išmintį, Galią. Kaip tik ši, o ne jokia kita elgesio kryptis įgalina veikti dėsni, kurio pavadinimas yra „Ieškokite ir rasite. Belskite, ir jums bus atidaryta“. Žinojimo Šventyklos Duris žmogus gali atverti tik kantrybe, bandymais ir atkaklumu.

# MAŠTYMAS IR GYVENIMO APLINKYBĖS

Žmogaus protą galima palyginti su sodu, kuris yra arba išmintingai puoselėjamas, arba apleidžiamas. Jei jis nebus *užsėtas* naudingų augalų sėklomis, jame *pasklis* piktžolių sėklos ir šios rūšies augalų tik daugės.

Kaip geras sodininkas ravi savo sklypą, neleidžia suvešėti piktžolėms ir augina gėles bei kitus augalus, kurių jam reikia, taip tas pats žmogus gali prižiūrėti savo protą ir rauti iš jo visas klaidingas, nenaudingas ir netyras mintis, mintyti teisingas, vertingas, tyras mintis ir laukti jų vaisių. Taip elgdamasis žmogus anksčiau ar vėliau suvokia esąs vyriausiasis savo sielos prižiūrėtojas, savo gyvenimo valdovas. Jis taip pat vis tiksliau

bei išsamiau supranta, kaip veikia minties ir psichikos galios, kaip jos keičia jo charakterį, aplinkybes ir likimą.

Mintys ir charakteris yra viena visuma, o kadangi charakteris gali reikštis ir skleistis tik susidurdamas su aplinka ir aplinkybėmis, išorinės asmens gyvenimo sąlygos visada bus artimai susijusios su jo vidine būseną.

Kad kiekvienas žmogus yra toks, koks yra, lemia būties dėsnis – tokį, o ne kitokį jį padaro mintys, kurias jis įpina į savo asmenybę. Atsitiktinumų čia nebūna. Viskas yra dėsnių rezultatas, o šis dėsnis neklysta. Tai galioja ir tiems žmonėms, kurie neįaučia darnos su aplinka, ir tiems, kurie savo aplinka yra patenkinti.

Žmogus – tai evoliucionuojanti ir tobulėjanti būtybė, jis turi suprasti, jog jam duota galimybė augti. Ir kai išmoksta dvasinę pamoką, kuri jo labai glūdi kiekvienoje gyvenimo situacijoje, ši situacija išnyksta ir užleidžia vietą kitoms situacijoms.

Žmogų aplinkybės blaško tol, kol jis tiki esąs išorinių sąlygų kūrinys, tačiau vos žmogus suvokia, jog pats yra kuriančioji jėga ir gali savo nematomoje esybės dirvoje sėti sėklas, iš kurių išsivysto išorinės sąlygos, tampa tikru savo likimo šeimininku.

Kad gyvenimo aplinkybės *išsivysto* iš mąstymo, žino kiekvienas žmogus, bent kiek domėjęsis dvasios ugdymo dalykais, – jis turėjo pastebėti, jog jo gyvenimo aplinkybės keitėsi lygiai tokiu pačiu mastu, kaip keitėsi jo dvasinė būseną. Tiesa ta, kad kai žmogus ima uoliai šalinti savo asmenybės ydas ir daryti sparčią bei pastebimą pažangą, jis greitai įveikia visas pasikeitimo pakopas.

Žmogaus siela traukia tuos dalykus, kas joje slapčia puoselėjama, – ir tai, ką ji myli, ir tai, ko jis bijo. Ji pakyla iki kilniausių troškimų aukštumų ir krinta iki nedoriausių kėslų lygio.

Kiekviena minties sėkla, kuri pasėjama arba kuriai leidžiama nukristi į proto dirvą ir čia išleisti šaknis, pati anksčiau ar vėliau sukrauna veiksmo žiedą bei subrandina savo galimybių ir aplinkybių derlių. Geros mintys subrandina gerus vaisius, blogos mintys – blogus.

Išorinis aplinkybių pasaulis prisiderina prie vidinio minčių pasaulio. Ir malonios, ir nemalonios išorinės sąlygos yra veiksniai, prisidedantys prie galutinės žmogaus gerovės. Kaip savo paties derliaus plovėjas, žmogus mokosi ir iš kančios, ir iš palaimos.

Skatinamas savo slapčiausių troškimų, siekių bei minčių, žmogus galiausiai susikuria

tokias išorines gyvenimo sąlygas, kurių siekė ir norėjo. Augimo ir prisitaikymo dėsniai galioja visada ir visur.

Žmogus eina į smuklę ir atsiduria kalėjime ne dėl to, kad taip panorėjo žiaurus likimas ar lėmė aplinkybės. Jis ten nužingsniuoja keliu, kuris grįstas jo paties mintimis ir troškimais. Lygiai taip pat joks tyros širdies žmogus niekada staiga netaps nusikaltėliu vien dėl kokios nors išorinės jėgos sukkelto streso. Jei taip nutinka, vadinasi, savo esybėje žmogus slapta ir ilgai puoselėjo nusikalstamas mintis, kurių susikaupusi galia prasiveržė pasitaikius progai. Aplinkybės nekuria žmogaus – jos jam tik atskleidžia tai, kas jis yra iš tikrųjų. Jei nėra ydingų polinkių, jokios išorinės sąlygos žmogaus negali įstumti į blogį ir jo palydovę – kančią; antra vertus, pakilti iki dorybės ir laimės būsenos neįmanoma be nuolatinio dorybingumo ugdymo. Todėl žmogus, būdamas minties valdovas ir šeimininkas, yra savęs kūrėjas bei aplinkos formuotojas. Nuo pat gimimo žmogaus siela ima gyventi atskirą gyvenimą ir kiekviename savo žemiškos kelionės žingsnyje ji traukia tuos išorinių sąlygų derinius, kurie ją atskleidžia, kurie parodo jos tyrumą ir netyrumą, kurie atitinka jos stiprybę ir silpnybes.

Žmonės traukia savęs link ne tuos dalykus, kurių jie *nori*, bet tai, kas jie *yra* patys. Dieviškumas ir blogis glūdi mumyse – tai yra mūsų esybė. Mintis ir veiksmai – tai Likimo kalėjimo prižiūrėtojai, kurie, būdami niekšiški, žmogų įkalina; jie taip pat yra Laisvės angelai, kurie, būdami kilnūs, žmogų išlaisvina. Žmogus gauna ne tai, ko nori ar meldžia, o tai, ko pagrįstai nusipelno.

Jei visa tai tiesa, ar verta tada kovoti su aplinkybėmis? Juk žmogus nuolat maištauja prieš *pasekmę* išoriniame pasaulyje, o tuo metu savo esybėje visą laiką puoselėja ir sergsti jos *priežastį*. Tad jei aplinkybės yra blogos, visų pirma reikia pašalinti tą vidinę priežastį, kuri jas sukuria.

Žmonės trokšta gerinti išorines aplinkybes, tačiau nėra linkę keistis patys ir dėl to lieka supančioti. Nebijantis aukotis žmogus niekada nepralaimės siekdamas tikslo, kuriam yra atsidavęs visa širdimi. Tas pasakytina ir apie žemiškus, ir apie dvasinius dalykus. Net ir tas žmogus, kurio vienintelis tikslas yra turtas, privalo būti pasirengęs didžiulėms asmeninėms aukoms, o ką jau kalbėti apie tuos, kurie siekia prasmingo ir darnaus gyvenimo...

Tarkime, žmogus yra tikrų tikriausias vargšas. Jis nepaprastai trokšta pagerinti savo

aplinką ir buitį, tačiau piktybiškai tingi dirbti ir mano, jog savo tinginystę gali pateisinti pernelyg maža alga. Toks žmogus, kadangi nesupranta gero gyvenimo principų, tik trauks savęs link dar daugiau skurdo – tai lemia jo menkos ir bailios mintys.

Kitas žmogus yra turtingas, tačiau serga skausminga chroniška liga, kurią sukėlė nesveika mityba. Jis pasirengęs išleisti krūvas pinigų, kad tik atsikratytų šio negalavimo, tačiau tikrai neketina laikytis dietos. Jam norisi mėgautis riebiais ir nenatūraliais valgiais ir kartu būti sveikam. Toks asmuo neturi jokių galimybių būti sveikas, kadangi jis dar nėra perpratęs elementarių sveikos gyvensenos principų.

Pakalbėkime apie savo darbuotojus apgaulinėjantį darbdavį. Vildamasis padidinti pelną, jis jiems moka mažiau nei sutarta. Toks žmogus galų gale irgi nepraturtės; kai jį ištin-ka finansinis ir dvasinis bankrotas, jis kaltina aplinkybes net nenutuokdamas, jog tik pats yra tokios savo padėties kaltininkas.

Aptariau šiuos tris atvejus, nes jie iliustruoja tą faktą, jog žmogus yra savo gyvenimo aplinkybių kūrėjas. Jei jo mintys nedera su jo tikslais, tie tikslai niekada nebus pasiekti.