

MARC ALLEN

CEL MAI MARE SECRET
DINTRE TOATE

*Trecând dincolo de abundență
la o viață de împlinire adevărată*

Traducere din engleză:
IONESCU SANDRA DENISS

 ACT și Politon

Această carte îți este dedicată.



CUPRINS

INTRODUCERE 11

*Cum am descoperit mai întâi secretul
manifestării, iar apoi cel mai mare
secret dintre toate*

PARTEA ÎNTÂI 59

*Descoperă secretul manifestării
în propriile tale cuvinte și aplică-l
în stilul tău propriu*

PARTEA A DOUA 101

*Descoperă cel mai mare secret dintre
toate în propriile tale cuvinte
și trăiește-l în propriul tău mod*

REZUMAT 129

Cel mai mare secret dintre toate

CEL MAI MARE
SECRET
DINTRE TOATE



INTRODUCERE

*Cum am descoperit mai
întâi secretul manifestării,
iar apoi cel mai mare
secret dintre toate*

Undeva, de-a lungul numeroaselor căi pe care le-am parcurs, a devenit evident pentru mine faptul că fiecare dintre noi este absolut unic. Într-un fel sau altul, fiecare dintre noi este un geniu original și chiar creativ. Toți avem de parcurs o cale lungă, întortocheată și absolut originală, și fiecare are propriul mod de a face descoperiri.

Câteodată, poate fi de ajutor să ascultăm povestea altei persoane; ceea ce a funcționat pentru mine ar putea, la fel de bine, să funcționeze și pentru tine. Nu ezita să treci peste această parte introductivă, dacă vrei. Găsește cuvintele care îți suscită interesul și sari peste restul.

Esența acestei cărți se regăsește în Partea întâi, în Partea a doua și în Rezumat. Citește mai încet

aceste părți din carte și înțelege sensul cuvintelor respective, mai ales în Rezumat, care se întinde pe doar câteva pagini. Vei observa că revin la punctele-cheie iar și iar, exprimându-le în diferite moduri. În opinia mea, repetiția este importantă; ne poate lua mult timp să procesăm acest tip de informație capabilă să ne schimbe viața și, de fiecare dată când o auzim sau o citim, ni se fixează mai mult în minte.

În carte, punctele esențiale sunt scrise cu litere îngroșate, iar textul este centrat. Dacă dorești să prinzi rapid esența acestei cărți, citește doar punctele-cheie.

O să încep cu o parte din povestea mea. În perioada dintre douăzeci și treizeci și ceva de ani, am avut parte de opusul atingerii lui Midas. Tot ce atingeam se destrăma. Mai rău chiar, în majoritatea timpului mă aflam într-un intens montagne russe emoțional, cu o varietate de forme de anxietate și perioade de depresie imobilizatoare.

Am renunțat la facultate pentru a mă alătura unei trupe de teatru care s-a destrămat după un an. M-am alăturat altei companii, iar aceasta s-a destrămat și ea după doar câteva luni. Am ajuns la un centru Zen și am fost dat afară pentru că am încălcat regulile. Am încercat un experiment de tip întoarcere acasă, care a durat doar câteva luni reci și umede. Am petrecut mai mult de trei ani într-un centru budist tibetan, lucrând din greu, fără să câștig vreun ban și fără să fac mari progrese în înțelegerea vreunui lucru care m-ar fi ajutat să-mi îmbunătățesc viața lipsită de satisfacție.

Am rătăcit, timp de câțiva ani, în jurul amalgamului spiritual din Berkeley, California, trăind aproape din nimic.

Am fost concediat din posturile de ajutor de ospătar și spălător de vase, pentru că eram prea încet. Am fost dat afară din postul de tipograf pentru că nu ajungeam la timp. Am avut un o trupă rock care a rezistat câțiva ani înainte de a se destrăma.

DESCOPERIREA

Apoi, am împlinit *treizeci de ani*. M-am trezit într-o stare de șoc, înțelegând, în sfârșit, că nu mai eram un copil. Nu aveam niciun loc de muncă și nici economii sau alte bunuri, cu excepția unui pian electric vechi și stricat. Ciupeam (un cuvânt pe care îl foloseam adeseori) de ici și de colo, să fac rost de 65 de dolari în fiecare lună, pentru chiria micii mele garsoniere, situată într-o zonă dubioasă din orașul Oakland, California.

Acea zi mi-a schimbat viața, pentru că am început să aplic unele idei în unele moduri noi, idei care înainte fuseseră doar gânduri pasagere, posibilități efemere și îndepărtate în mintea mea. M-am așezat și am scris pe o hârtie ceea ce a devenit – pentru mine, în cuvintele mele – primul secret al manifestării:

Primul pas în descoperirea secretului manifestării este să scrii pe hârtie scena ta ideală, visul vieții tale de peste cinci ani.

***Începe cu finalul în minte
și păstrează-l în minte.***

În ziua în care am împlinit treizeci de ani, m-am așezat, am luat o foaie de hârtie și am scris ca titlu *Scena ideală*. Mi-am imaginat că totul va merge la fel de bine precum mi-aș putea imagina vreodată și că, într-un fel sau altul, în următorii cinci ani, voi fi în stare să-mi creez viața ideală. Cum ar arăta? Ce-aș face, ce-aș avea și cine aș fi?

Am fost surprins, ba chiar șocat într-un mod straniu, de ce am așternut pe hârtie. Mi-am imaginat că aveam o editură, publicând cu succes cărți și muzică, inclusiv cărțile mele și muzica mea proprie. Înainte de a mă așeza și a scrie scena ideală, nu aveam absolut niciun interes pentru afaceri. Nu făcusem niciodată un curs de afaceri. Nu scrisesem niciodată o carte și nici nu înregistrasem muzica mea. Cuvintele care au apărut când am scris scena mea ideală m-au surprins și pe mine în aceeași măsură în care i-ar fi surprins pe aproape toți cei pe care îi cunoșteam.

Mi-am imaginat că scriam cărți de succes și că înregistram și o muzică frumoasă. Mi-am imaginat că aveam o casă încântătoare, albă, pe un deal din nordul Californiei, unul dintre locurile mele preferate de pe pământ. Mi-am imaginat că aveam o minunată relație de iubire. Am îndrăznit să-mi imaginez *idealul*, așa că mi-am imaginat că aveam destul timp pentru toate: creativitate, o afacere de succes, prieteni, familie și, de asemenea, mult timp liber pentru mine însumi.

Și am adăugat încă ceva care mi-a schimbat viața radical: când am îndrăznit să mă gândesc la *idealul* meu, la genul de viață pe care l-aș avea, dacă aș putea avea orice altceva, mi-am dat seama că ceea ce voiam cu adevărat era o viață ușoară. Nu voiam să lucrez prea mult. Cele câteva locuri de muncă de patruzeci de ore pe săptămână pe care le încercasem nu merseseră bine și mi se părea inuman să lucrez atâtea ore. În mod ideal, voiam să am timp din belșug pentru tihnă și relaxare, timp din belșug pentru viața mea creativă și spirituală, dar și pentru viața personală, alături de familie și prieteni.

Acesta era idealul meu: succes cu ușurință și succes fără a compromite celelalte lucruri care erau importante pentru mine în viață. Am vrut să fac ce îmi plăcea și să nu fiu nevoit să fac nimic din ceea ce chiar nu apleam.

Nu știam asta la momentul acela, dar începeam să învăț secrete care erau mult mai mari decât cel al manifestării.

***Simplul pas de a scrie pe hârtie
scena mea ideală, m-a condus
la descoperirea legilor naturale
infailibile ale manifestării.***

M-am uitat la acea foaie de hârtie o vreme și am realizat că ea cuprindea o listă a obiectivelor. Am luat o a doua foaie de hârtie și am făcut o listă cu toate obiectivele la care puteam să mă gândesc. La început, erau douăsprezece. (Acum, am rămas doar la șase.)

Asta a fost acum treizeci de ani, dar îmi amintesc clar: pe când îmi scriam obiectivele, am fost

asaltat de îndoieli și de temeri. Am scris: „Înființează și construiește o companie de succes”, iar gândurile mi se învolburau în minte: *Tu? Pe cine încerci să păcălești? Nu ai niciun ban și îți trebuie bani pentru a face bani! Nu știi nimic despre afaceri! Nici măcar nu-ți plac afacerile! Și îți vor face praf creativitatea! Îți vor distruge sufletul! Banii sunt rădăcina răului! Omul bogat are tot atâtea șanse de a intra în Împărăția Cerurilor cât are cămila de a intra prin urechile acului!* Și au continuat tot așa – un șuvoi interminabil de îndoieli, temeri și gânduri negative și întunecate.

Dar apoi mi-am amintit ceva ce citisem într-o carte de Catherine Ponder, pastor la Unity Church, o direcție spirituală și filosofică din cadrul mișcării Gândirea Nouă. Ea a scris despre puterea *afirmațiilor* – simple aserțiuni sau declarații potrivit cărora visurile sau obiectivele tale încep, acum, să se materializeze. Ele funcționează cel mai bine atunci când sunt la timpul prezent, formulate într-un mod în care mintea subconștientă le poate accepta și poate începe să le absoarbă și să le utilizeze.

Cea mai vie expresie pe care mi-o amintesc din scrierile lui Catherine Ponder a devenit parte din viața mea de zi cu zi. Ea a spus că afirmațiile sunt și mai eficiente dacă încep sau se sfârșesc cu această expresie: *Într-o manieră ușoară și relaxată, într-un mod sănătos și pozitiv...*

Așa că am luat altă foaie de hârtie și am rescris fiecare obiectiv ca pe o afirmație care să înceapă cu acea expresie. Mi-am formulat obiectivul de a înființa și de a construi o afacere de succes în felul acesta: *Într-o manieră ușoară și relaxată, într-un mod sănătos și pozitiv, construiesc, acum, o afacere de succes.*

***Cel de-al doilea pas pentru descoperirea
secretului manifestării este
scrierea obiectivelor tale
sub formă de afirmații care
să înceapă cu expresia:***

***Într-o manieră ușoară și relaxată,
într-un mod sănătos și pozitiv...***

Câteva ani mai târziu, privind înapoi, mi-am dat seama cât de puternice sunt acele cuvinte – de fapt, atât de puternice încât, repetându-le zilnic, mi-am depășit multe îndoieli și temeri. Ce ne șoptesc, până la urmă, îndoielile și temerile noastre? *Nu este ușor; este chiar foarte greu! Cu siguranță nu este o activitate relaxată; este stresant! Nu este sănătos pentru tine, nici măcar pozitiv. Vei eșua! Nu știi ce faci! Ești nebun!*

Această expresie scurtă și plină de forță – într-o manieră ușoară și relaxată, într-un mod sănătos și pozitiv –, repetată de mii de ori, a învins multe dintre acele îndoieli și temeri. Mi-a luat cam cinci ani, dar într-un final, mintea mea înceată a înțeles că este posibil să obțin foarte mult succes în lume, într-o manieră ușoară și relaxată, într-un mod sănătos și pozitiv.

Nu subestimați puterea acelor cuvinte – sau puterea oricăror cuvinte pe care vi le repetați vouă înșivă. Gândurile noastre determină acțiunile noastre. Iar acțiunile noastre conduc, inevitabil, la succes sau eșec, la împlinire sau frustrare.

Am tipărit lista obiectivelor formulate ca afirmații și am purtat-o cu mine peste tot, în buzunarul de la spate. Adeseori, începeam ziua citind acea listă. O citeam la birou, înainte să mă apuc de lucru. Uneori, o citeam și la baie.

O parte mai profundă din mine știa că, dacă aș fi continuat să citesc și să recitesc lista aceea, mintea mea subconștientă ar fi asimilat-o mai devreme sau mai târziu și, într-un final, aș fi fost în stare să transform acele visuri îndepărtate și efemere în intenții solide – și odată înfăptuit acest lucru, acele intenții aveau să devină, curând, realitate.

Citirea listei mele cu afirmații m-a condus la următorul pas evident:

***Următorul pas pentru descoperirea
secretului manifestării este scrierea
unui plan de o pagină pentru fiecare
obiectiv major.***

Este simplu, nu-i așa? Pentru mine, procesul trebuie să fie simplu, iar cuvintele pe care le scriu

trebuie să fie cuvinte pe care și un copil de zece ani le poate înțelege cu ușurință. În felul acesta, este mult mai ușor pentru mintea mea subconștientă să asimileze cuvintele respective.

Am luat o foaie de hârtie separată pentru fiecare obiectiv major de pe listă și am scris un plan de o pagină pentru atingerea acestui obiectiv. Acest scurt proces mi-a luat câteva luni pentru unele planuri, pentru că nici măcar nu știam de unde să încep.

Singurul plan la care m-am putut gândi inițial, pentru a începe o afacere, implica doar câțiva pași de acțiune: să citesc un manual de afaceri utilizat de toată lumea și să vorbesc cu oricine aș fi putut care știa mai multe decât mine despre afaceri. Acești pași mărunți m-au condus să văd și apoi să fac următorul pas: să scriu cu adevărat un plan simplu, de o pagină.

Acest lucru a condus la ultimul pas:

***Pasul final pentru a descoperi secretul
manifestării este să acționezi.***

***Atunci când ai un plan, se va forma
o intenție.***

Când acționezi, nimic nu te poate opri.

Acest pas a devenit evident imediat ce am întrepris celelalte etape. Am continuat să-mi revizuiesc planurile – și să le rescriu, pentru că multe dintre ele se schimbau tot timpul – iar după aceea, îmi scoteam micul calendar săptămânal și notam pasul pe care îl aveam de făcut într-o anumită zi. Fără a fi complet conștient de acest lucru la început, trimiteam un mesaj foarte puternic minții mele subconștiente: nu fac doar planuri în scris pentru a atinge acest obiectiv, ci fac și următorii pași necesari pentru a ajunge acolo.

La vârsta de treizeci de ani eram sărac lipit; după aproximativ șase ani eram milionar. Secretul succesului, care m-a ocolit atâția ani, a devenit simplu și evident pentru mine:

***Marile succese sunt rezultatul foarte
multor pași mărunți,***

***toți conducându-ne spre
un obiectiv clar definit.
Acesta este secretul manifestării.***

Este posibil ca unii dintre voi să vă gândiți că nu poate fi chiar atât de simplu. Sau ați mai auzit toate acestea înainte și nu vi se pare că ar conține ceva nou. Este adevărat – nu conțin nimic nou și probabil că le-ați mai auzit pe toate înainte. Și chiar *este* simplu – acești pași mărunți vă stabilesc cursul. Apoi, este doar o chestiune de permanentă corectare a cursului și de revenire la curs de fiecare dată când deviați de la acesta înspre dubii și temeri, frustrări și anxietăți.

Cum vă restabiliți cursul? Concentrându-vă, încă o dată, asupra obiectivelor și afirmațiilor voastre, amintindu-vă planurile și mergând înainte cu aceste planuri în orice mod posibil.

Am auzit, odată, că un avion deviază de la curs peste nouăzeci la sută din timp. Dar pilotul continuă să corecteze cursul, iar și iar, și avionul ajunge, în cele din urmă, la destinație. Când am auzit asta,

m-am gândit: *Iată povestea vieții mele. Mi-am stabilit cursul și după aceea am continuat să deviez de la curs iar și iar. Așa că a trebuit să îmi restabilesc cursul iar și iar.*

Asta rezumă întregul proces, în ceea ce mă privește.

VALOAREA FIECĂRUI MOMENT DIN TRECUT

Odată ce mi-am stabilit cursul, am observat că un proces fascinant a început să se desfășoare. Înainte să parcurg acei pași simpli în ziua când am împlinit treizeci de ani, mi-am imaginat că toată experiența mea din trecut nu înseamnă nimic și că se scursesese precum nisipul printre degete. Dar odată ce mi-am stabilit cursul, odată ce am scris un plan simplu, am început să înțeleg că fiecare experiență pe care o avusesem era valoroasă și că învățasem enorm din diversele mele activități și peregrinări, din adolescență până la treizeci de ani.

Învățasem multe secrete valoroase, dar nu le aplicasem încă în viața mea. Micii pași pe care i-am făcut în ziua când am împlinit treizeci de ani au schimbat toate acestea.

Imediat ce mi-am afirmat obiectivele, mi-am făcut un plan concis pentru a atinge aceste obiective și am parcurs primii pași clari din fața mea, acele acțiuni simple m-au făcut, cumva, mult mai conștient de atât de multele lucruri pe care le învățasem în trecut.

În loc să simt că tot ce învățasem mi s-a scurs printre degete precum nisipul, lăsându-mă fără nimic, mi-am dat seama că asimilasem o mulțime de informații și cunoștințe care m-ar putea ajuta să-mi îndeplinesc obiectivele.

Pe când aveam puțin peste douăzeci de ani, am lucrat în jur de șase luni pentru unul dintre cei mai răi șefi din lume – un om groaznic, care învățase secretul manifestării, dar nu avea nicio idee despre secretele mult mai importante ale unei vieți bine trăite. Mi-am dat seama că, dacă aș face exact opusul a ceea ce făcea el, aș putea deve-

ni un bun angajator și lider. El m-a învățat ce să nu fac și asta a avut o valoare inestimabilă pentru mine, toată viața.

Altădată, tot pe când aveam vreo douăzeci de ani, am intrat într-o librărie din Madison, Wisconsin, specializată în magie occidentală. Am vorbit aproape o oră cu proprietarul și am plecat cu câteva cărți. Acea a fost inițierea mea în tradițiile mistice occidentale, extrase în cea mai mare parte din Cabala, o ramură ezoterică a iudaismului, și din tradițiile egiptene.

Cea mai memorabilă carte pe care am luat-o pe vremea aceea este una pe care o citesc și în prezent, *The Art of True Healing (Arta adevăratei vindecări)*¹, de Israel Regardie. Cartea cuprinde esența magiei occidentale și mi-a oferit câteva exerciții pe care le fac și acum destul de regulat, nu doar pentru a mă vindeca pe mine și pe ceilalți, ci și pentru crearea bogăției și a împlinirii. (Principalul motiv pentru care continui să fac aceste exerciții este că

¹ Israel Regardie, *Arta adevăratei vindecări*, Editura Mistica, București, 2012 (n. red.).

le execut stând întins pe spate, în pat – genul favorit de exerciții pentru cineva atât de leneș ca mine.)

Am început să fac cursuri de yoga pe când lucram la prima mea companie de teatru. Era enorm de vindecător pentru corp, minte și spirit, și simt că încă mai culeg beneficiile acelor practici yoga, deși sunt prea leneș să fac regulat o mare parte dintre ele.

Tot în aceeași perioadă, am început să meditez și am văzut cum s-a deschis un nou spațiu interior, vast, o lume a minții creată într-o clipă de minte și conectată, cumva, la o sursă internă de creativitate, abundență și împlinire. Am descoperit un centru de liniște înăuntru, din care putem crea o experiență de viață mult mai bună pentru noi și prin care îi putem ajuta și pe ceilalți. Nu știam sigur cum să folosesc aceste noi instrumente care mi se oferiseră, dar am început să văd tot felul de posibilități noi.

Spre vârsta de treizeci de ani, m-am întors la Biblie și am recitat cuvintele lui Hristos. Am adunat