

WAYNE W. DYER

EXISTĂ O SOLUȚIE
SPIRITUALĂ
PENTRU ORICE
PROBLEMĂ

Traducere din limba engleză:
Dana Dobre

 ACT și Politon

2017

Pentru Sommer Wayne Dyer,
Te iubește necondiționat
Tatăl tău de aici
Și Tatăl Ceresc

„Nu ai probleme, deși tu crezi că ai...”

- *A Course in Miracles* (*Curs de miracole**)

* Fundația pentru Pace Lăuntrică, *Curs de miracole*, Editura Centrum, Polonia. (n.red.)

Vreau să-i mulțumesc lui
Francesco di Pietro di Bernadone (1181–1226),
cunoscut sub numele de Sfântul Francisc din Assisi.

Spiritul tău se află mereu alături de mine
Și, evident, în mod special, în crearea acestei cărți.

-WAYNE W. DYER

Cuprins

Cuvânt-înainte	11
Introducere	17

PARTEA I

FUNDAMENTE ESENȚIALE PENTRU REZOLVAREA SPIRITUALĂ A PROBLEMELOR

1. Rezolvarea spirituală a problemelor.....	23
2. Idei antice „radicale”.....	51
3. Totul este energie.....	83
4. Încetează să mai investești energie în lucrurile în care nu crezi.....	119
5. Cum să-ți păstrezi necontaminat câmpul energetic	151
6. Cum să-ți crești și să-ți menții energia spirituală....	191

PARTEA A II-A

CUM SĂ PUI ÎN APLICARE SOLUȚIA SPIRITUALĂ A PROBLEMELOR

7. Doamne, fă din mine unealta păcii Tale	231
8. Acolo unde este ură, să semăn iubire	255
9. Acolo unde este vătămare, să semăn iertare	281
10. Acolo unde este îndoială, să semăn credință.....	313
11. Acolo unde este deznădejde, să semăn speranță....	339
12. Acolo unde este întuneric, să semăn lumina Ta	363
13. Acolo unde este tristețe, să semăn bucurie	385

CUVÂNT-ÎNAINTE

Am terminat de scris această carte, într-o primă formă, pe 15 iunie 2000, în casa noastră din Maui, trăind un minunat sentiment de împlinire. M-am bucurat de vară cu familia mea, înotând, făcând drumeții și jucând tenis. Am luat cina și am văzut filme cu prietenii apropiați, iar eu am avut parte de timp prețios pentru citit și pentru a împărtăși momente de intimitate, în special cu soția mea, Marcelene, care mi-a fost de mare ajutor când a trebuit să găsesc o soluție spirituală la „problema” pe care eram pe cale s-o trăiesc. Nici nu-mi dădeam seama că, în doar câteva luni, voi fi nevoit să pun în aplicare tot ceea ce scrisesem și să testez principiul existenței unei soluții spirituale pentru orice problemă, în propria mea viață.

În toamna lui 2000, am căzut în genunchi, la propriu, când eram singur într-o cameră de hotel. Abia mai puteam să respir. Îmi simțeam pieptul de parcă ar fi fost strâns într-o menghină. Transpiram abundent și aveam să aflu în curând că suferisem un infarct. Dar ceva era teribil de greșit în această imagine. Eu nu fumez și nu beau; nu sunt supraponderal; fac mișcare în fiecare zi, și

asta, de douăzeci și cinci de ani. Sunt atent la ce mănânc; meditez; fac ceea ce îmi place și îmi place ceea ce fac. Am o căsătorie grozavă și copii minunați. Eu n-am cum să fac un infarct! Infarctele sunt pentru alți oameni, care își trăiesc viețile în așa fel încât parcă le invită. Nu pentru mine. Nu pentru dr. Wayne Dyer. Iată-mă, cu toate astea, în spital, cu firele aparatului de monitorizare prinse pe toată partea de sus a corpului și cu o perfuzie în braț. După trei zile aveam să fac o angiogramă.

În primele douăzeci și patru de ore, am zăcut acolo într-o stare de șoc și nevenindu-mi să cred. Se numește negare. Mi-am plâns de milă. Am refuzat să recunosc că un asemenea lucru mi se putea întâmpla mie. M-am tot văicărit familiei mele și, la drept vorbind, am fost speriat. După acea primă zi, am început să reexaminez ce scrisesem în cartea pe care sunteți pe cale s-o citiți. Mi-am repetat, iar și iar, titlul: *Există o soluție spirituală pentru orice problemă* – iar aceasta era, cu siguranță, o problemă. Mi-am amintit că puteam aduce energia spiritului chiar acolo, în salonul spitalului. Dacă reușeam asta, aș fi putut să răstorn situația și să nu mă mai complac în energia joasă a autocompătimirii, a sentimentului că am fost lezat, a tristeții, fricii și îndoielii.

Dar faptele sunt fapte, inima mea fusese vătămată. De-acum, depindea de mine. Eu nu sunt acest corp. Eu sunt o ființă spirituală, eternă, întotdeauna în legătură cu Dumnezeu. Îmi puteam schimba perspectiva, modul de conștientizare, devenind din victimă observator,

lucru despre care am scris mereu în ultimii douăzeci de ani. A fost ca și cum lumina s-ar fi revărsat dintr-odată într-o cameră obscură. Am simțit, aproape instantaneu, prezența unei energii mult mai înalte și mai rapid vindecătoare. Am început să fiu mai degrabă vesel decât morocănos. Am mers prin secția de cardiologie, încercând să-i îmbărbătez pe cei care erau mult mai rău decât mine. Am început să privesc spitalul și personalul medical numeros mai degrabă cu admirație, dragoste și respect, decât cu gânduri de frică și anxietate. Am căutat să văd ce era bun în acel loc și am fost recunoscător pentru tot ce le fusese dat simțurilor mele să trăiască. Am adus în secția de cardiologie modul de conștientizare descris în detaliu aici, în această carte care îmi este foarte dragă. „Cu siguranță, prezența lui Dumnezeu se face simțită în locul acesta”. Desigur, realitatea leziunii cardiace n-a dispărut ca prin magie, dar, în mintea mea, acolo unde exista „problema”, am introdus energia mai înaltă/mai rapid vindecătoare a spiritului, iar problema a dispărut pentru totdeauna.

Luni dimineața, pe 4 decembrie 2000, angiograma a dezvăluit un blocaj pe una dintre artere, care e posibil să fi fost parte a anatomiei mele încă de la naștere. Inima mea era puternică, iar leziunea a fost minimă. Mi s-a montat un stent în artera blocată, după ce un balon a scos placa ce constituia defectul de funcționare. M-am întors de-acum la programul meu normal de exerciții și de muncă.

Atunci când m-au dus cu căruciorul în laboratorul de analize și mi s-a introdus cateterul în picior și substanța de contrast în artere, inima mea era deplin împăcată. Am glumit cu asistentele și cu cardiologii și i-am strâns mâna soției mele, spunându-i că o iubesc. Toată frica, anxietatea, îndoiala și întunericul m-au părăsit. Am știut că, indiferent care ar fi fost rezultatul, eram împăcat, conectat cu spiritul și în mâinile lui Dumnezeu.

M-am hotărât să vă împărtășesc toate acestea, aici la începutul cărții, pentru a ilustra modul în care o „problemă” aparent insurmontabilă are o soluție spirituală ușor accesibilă, atunci când nu te mai concentrezi asupra problemei, ci îți îndrepti atenția către energia spirituală. Eu am putut să atrag energia mai înaltă a spiritului, lucru care presupune: 1) M-am dat bătut la propriu și am încredințat problema unei puteri superioare; 2) Am văzut pretutindeni iubire, mai degrabă decât frică; 3) Mi-am reamintit că sunt un suflet infinit într-un trup vremelnic; 4) Mi-am făcut mintea să tacă și am golit-o de toată negativitatea; 5) Am devenit recunoscător față de toți cei care s-au străduit să-mi ofere energie vindecătoare; 6) Am rămas, în mintea mea, conectat cu Dumnezeu; 7) Am început să le aduc bucurie celor din jurul meu, ca un mijloc de a eradica propria slăbiciune. A funcționat!

Și, parcă pentru a ilustra o concluzie, am primit o frumoasă scrisoare de la Peggy Bartzokis, soția cardiologului meu, Thomas Bartzokis, în care arăta cum orice sau

oricine are de câștigat atunci când permite spiritului să fie prezent pe de-a întregul. Ea scrie așa:

Simt că e ca și cum ai apărut în viețile noastre (a lui Tom și a mea) cu un motiv. Faptul că te-ai dus la Tom și nu la alt cardiolog într-un moment în care eu aveam nevoie să-ți citesc scrierile, iar Tom avea nevoie să învețe mai multe despre cum să-și ajute pacienții încă mă uimește.

Casetele tale m-au făcut să o apuc pe un nou drum. Lucrez din greu la propria vindecare. Sănătatea mea era în cădere liberă, dar nu mă gândisem niciodată că problema consta în felul în care gândesc. Îți mulțumesc că m-ai făcut să văd importanța conexiunii dintre minte și corp.

Prin intermediul meu, Tom află și el tot ce citesc (indiferent dacă vrea sau nu) și, din fericire, ideile i se par fascinante. Sunt entuziasmată, pentru că tratează peste zece mii de pacienți și, dacă le împărtășește aceste idei, va putea cu adevărat să prevină problemele cardiace sau alte afecțiuni.

Sunt, de asemenea, bucuroasă că tu ți-ai revenit complet și că te-ai reapucat de alergat. Poate că am fost meniți cu toții să învățăm câte ceva din această experiență. Așa cum ai spus tu odată: „Fiecare întâlnire din viețile noastre este orchestrată de o forță divină... iar *străinii* către care suntem atrași au ceva să ne învețe.”

Nici nu pot spune cât de recunoscătoare sunt că v-am întâlnit pe amândoi. Veți fi mereu prezenți în rugăciunile mele, și tu, și Marcelene. Dumnezeu să vă binecuvânteze pe voi și toate lucrările bune pe care le faceți.

Iat-o, așadar. Am pus-o chiar aici, să o vadă toată lumea. Totul este în ordine și o soluție spirituală te așteaptă pentru oricare și pentru toate lucrurile pe care tu le percepi ca fiind probleme. Ai încredere în mine. Eu, Wayne Dyer, știu din proprie experiență.

INTRODUCERE

Titlul acestei cărți face o afirmație pretențioasă. Da, fără exagerare, poți să scapi de orice problemă și de toate, căutând și aplicând soluții spirituale. Am explicat ce înțeleg prin *spiritual, probleme* și *soluții* chiar în primul capitol, așa că nu mai este nevoie să o fac în această scurtă introducere. Mesajul esențial al acestei cărți se regăsește în următoarele zece puncte.

1. Totul în universul nostru este energie. Asta înseamnă că totul, în miezul ființei sale, vibrează la o anumită frecvență.
2. Frecvențele mai lente par mai solide și de aici se ivesc toate problemele noastre.
3. Frecvențele mai rapide, precum lumina sau gândul, sunt mai puțin vizibile.
4. Frecvențele cele mai rapide sunt ceea ce eu numesc *spirit*.
5. Atunci când cele mai înalte/rapide frecvențe ale spiritului sunt aduse în prezența frecvențelor mai joase/lente, ele se anulează reciproc și disipează acele lucruri pe care noi le numim probleme.

6. Ai capacitatea și puterea de a-ți crește energia și de a accesa energiile cele mai înalte/rapide cu scopul de a eradica orice problemă din viața ta.
7. Există câteva fundamente și principii de bază pe care va trebui să le înțelegi și să le pui în practică pentru a accesa soluțiile spirituale la orice „problemă” pe care ai putea-o avea.
8. Odată ce înțelegi aceste principii, alegerea ta finală este să te aliniezi fie unui câmp energetic înalt, fie unui câmp energetic scăzut.
9. În esență, atunci când ajungi, în cele din urmă, să cunoști și să înțelegi în profunzime lumea spiritului, vei vedea limpede că toate problemele sunt doar iluzii, în sensul că sunt inventate de mințile noastre, deoarece am ajuns să credem că suntem separați de sursa noastră, pe care eu o numesc Dumnezeu, dar pe care tu o poți eticheta oricum preferi.
10. Aceste iluzii nu sunt nimic mai mult decât niște greșeli de gândire și, ca orice eroare, ele dispar când sunt puse față în față cu adevărul.

Am structurat această carte pe două secțiuni. Prima secțiune cuprinde șase capitole, ce elaborează elementele de bază, pentru a înțelege că o soluție spirituală este ușor accesibilă pentru orice problemă și pentru toate. Am cercetat scrierile sfinte ale multor tradiții spirituale, precum și acele domenii pe care am ajuns să le numim științifice sau pragmatice. Nu pretind că vreuna dintre

tradiții sau practici este superioară celorlalte. Am urmărit să conștientizez eu însumi aceste concepte, cu mintea deschisă la orice, însă de nimic atașată. Am cercetat volume de spiritualitate antice și moderne, din Orient, Occident și de oriunde altundeva, și le-am prezentat, știind că sunt pline de adevăr și folositoare.

A doua secțiune a acestei cărți cuprinde capitolele de la șapte la treisprezece, fiecare purtând titlul unui verset al uneia dintre cele mai cunoscute și acceptate rugăciuni scrise vreodată. Rugăciunea Sfântului Francisc din Assisi întruchipează mesajul fundamental al acestei cărți. Aducând frecvențele mai înalte ale spiritului în prezența frecvențelor mai joase ale „problemelor”, problemele vor dispărea. Am depus toate eforturile pentru a oferi sugestii punctuale ce te vor ajuta să aplici, pe căi practice și folositoare, aceste energii mai înalte, începând chiar de astăzi.

Recitind această carte, sunt conștient de repetițiile ocazionale apărute din nevoia de a pleda cauza soluției spirituale pentru orice problemă. În unele cazuri le-am editat, dar în altele am folosit în mod deliberat repetiția, pentru ca ideea să fie mai puternică atunci când o citești. Am aflat că repetiția asigură o accentuare instantanee a ideii, posibilitatea ca aceste concepte să se fixeze fiind astfel mai mare.

Scrierea acestei cărți a fost pentru mine un exercițiu de autocunoaștere. Consider că acum sunt mult mai capabil să ies din tiparele de energie mai joasă/lentă și să accesez îndrumarea spirituală și o pot face în doar

câteva secunde. Cât despre mine, mă simt mai ușor, mai iubitor, mai milostiv și, literalmente, eliberat de probleme, atunci când practic accesarea celor mai înalte energii ale mele, în momentele înainte de care crezusem că am o „problemă” pe care trebuie să o rezolv. Acum mă deconectez pur și simplu de la lumea problemelor din mintea mea și mă conectez la spirit. Scrierea acestei cărți m-a adus mai aproape de Dumnezeu și mi-a adus o conștientizare a faptului că nu numai că nu sunt niciodată singur, dar și că acest lucru ar fi imposibil. Fie ca și tu, citind aceste cuvinte, să găsești liniștea pe care o am eu. Și fie ca toate problemele tale să se disipeze, atunci când ieși din sfera energiilor mai joase și ajungi să știi că soluția spirituală pentru oricare și pentru toate problemele este la numai un gând distanță.

Dumnezeu să te binecuvânteze,

Wayne Dyer.

PARTEA I

FUNDAMENTE
ESEŢIALE
PENTRU REZOLVAREA
SPIRITUALĂ
A PROBLEMELOR

„Nu e nimic greşit în creaţia lui Dumnezeu.
Misterul şi suferinţa există numai în minte...”

- RAMANA MAHARSHI

REZOLVAREA SPIRITUALĂ A PROBLEMELOR

„Soluția la problema zilelor noastre este ca omenirea să conștientizeze natura sa interioară divină.”

- HAZRAT INAYAT KHAN

Poți face să crească o floare? Probabil că primul tău răspuns este: „Ce lucru simplu! Plantează o sămânță în pământ, asigură-i lumină solară și apă și, într-o zi, va răsări o floare. Drept dovadă, chiar în acest moment, milioane și milioane de flori încolțesc peste tot în lume!”

Cu siguranță că așa este. Totuși, te invit să recitești întrebarea și să te gândești cine sau ce generează viața ce face o floare să crească, deoarece acel cineva sau ceva reprezintă sursa soluțiilor la toate problemele noastre.

Cine sau ce face ca sămânța florii să încolțească și ca embrionul micuț să devină o ființă omenească? Cine sau ce ne face unghiile să crească și inima să bată, chiar și în

timp ce dormim? Cine sau ce se află în spatele mișcării vântului, pe care o simțim, dar niciodată nu o vedem? Ce este această forță care ține planetele la locul lor și propulsează lumea noastră prin galaxie cu o viteză ce îți taie răsuflarea? Aceste întrebări au fost puse mereu, de când oamenii au avut capacitatea de a-și contempla existența.

Eu am ales să numesc *spirit* energia fără formă, invizibilă, ce reprezintă izvorul și hrana vieții pe planetă. Această forță, indiferent de numele pe care i-l dăm, poate rezolva orice problemă cu care ne confruntăm. Există o soluție spirituală la orice problemă, noi trebuie doar să învățăm cum să o accesăm. În această carte voi explica modalitățile găsite de mine pentru a accesa această forță. Voi începe prin a explica cei trei pași de bază pentru găsirea soluțiilor spirituale ale problemelor tale.

Am citit prima dată despre acești pași atunci când m-am cufundat în lectura tratatului *Cum să-l cunoști pe Dumnezeu: Aforismele lui Patanjali despre yoga*, scris cândva între secolul patru î.Hr. și secolul patru d.Hr. Aceste tehnici și discipline spirituale au fost scrise pentru a-i permite cititorului să atingă cunoașterea finală, unificatoare, a lui Dumnezeu. Mă voi referi la această puternică colecție de scrieri în mod frecvent și îți voi împărtăși cum poate fi aplicată în viața ta această cunoaștere.

Am încredere că vei descoperi singur că lucrurile pe care ai ajuns să le etichetezi drept probleme au chiar acum, în acest moment, în acea lume pe care o numim *spirit* o soluție simplă pentru tine.

PRIMUL DINTRE CEI TREI PAȘI SPRE ACCESAREA PUTERII SPIRITUALE CĂLĂUZITOARE

Recunoașterea: Poate părea de la sine înțeles că este necesar să recunoști ceva înainte de a-l pune în aplicare, dar acesta este de fapt cel mai anevoios pas în mișcarea către iluminare spirituală.

Recunoașterea existenței unei forțe invizibile ce poate fi folosită în rezolvarea unei probleme ne cere să depășim o mare parte din educația și condiționarea noastră timpurie. Te-ai gândit vreodată la limitările pe care le trăim atunci când ne recunoaștem doar ca un corp fizic aflat într-o existență strict materială?

De exemplu, crezi că există un singur fel de putere sau cunoaștere, bazată pe facultățile tale senzoriale și intelectuale, cu care ai putea rezolva problemele? Cei mai mulți dintre noi am fost învățați că așa stau lucrurile și că informația astfel dobândită reprezintă întreg inventarul de opțiuni de care dispunem. Aceasta este însă o atitudine condiționată de faptul că nu recunoaștem legătura noastră divină cu rezolvarea spirituală a problemelor.

În această stare de nerecunoaștere, credem că medicamentele, plantele medicinale, operațiile și medicii sunt singurii ce pot vindeca sau că îmbunătățirea situației financiare implică muncă intensă, studiu, interviuri sau trimiterea de CV-uri. În esență, neacceptarea ne face să credem că puterea noastră de cunoaștere este

limitată la acel tip de fenomene ce pot fi explicate prin funcțiile noastre senzoriale.

Patanjali a descris un tip de cunoaștere sau putere ce nu este accesată doar prin intermediul lumii materiale sau senzoriale. Recunoașterea faptului că această putere există și că este disponibilă tot timpul reprezintă primul pas în activarea ei. Totuși, ea nu este accesată doar prin intermediul învățăturilor altora sau prin scrieri din vechime, la fel cum nu visăm deoarece cineva ne-a învățat sau a scris despre vise. Recunoașterea, ca și visatul, este ceva ce accesăm luându-ne un angajament interior și exterior față de capacitatea noastră de recunoaștere.

De exemplu, în cadrul acestui prim pas, atunci când te confrunți cu o problemă, îți sugerez să-ți creezi o afirmație personală precum: „Poate nu știu exact cum să accesez soluția spirituală acum, dar recunosc pe deplin că există o soluție spirituală.” Recunoscându-i existența, invităm puterea să ni se dezvăluie.

Ca ființe fizice, putem face o floare să crească, în sensul răspunsului la întrebarea din propoziția de la începutul cărții. Dar, dacă ne gândim mai bine, ne dăm seama că nu suntem nici măcar la început în încercarea de a dezlega misterul forței invizibile care generează viață. Însă numai în această omniprezentă, omniscientă și omnipotentă lume spirituală găsim soluțiile la toate problemele noastre. Această forță spirituală este pretutindeni, în toate și în toți. Atunci când ne asumăm interior primul pas, recunoașterea, începem procesul de accesare a acestei puteri atotcunoscătoare.

AL DOILEA DINTRE CEI TREI PAȘI SPRE ACCESAREA PUTERII SPIRITUALE CĂLĂUZITOARE

**Înțelegerea:4 Descoperim că acea cunoaștere
obținută prin înțelegere este superioară
raționamentului intelectual.**

Acesta nu este un exercițiu de raționament intelectual. În cadrul acestui pas trecem de la *recunoașterea* unei prezențe spirituale la faza înțelegerii, în care nimic în afară de propria experiență personală nu poate fi crezut. Devenim exploratori ai unui teritoriu virgîn, în care nimeni în afară de noi nu are acces. Aici, numai *tu* îți poți valida experiența.

Dorința noastră de a înțelege prezența este parte integrantă a dinamicii inexplicabile ce creează viața. Atunci când medităm activ asupra unui ideal spiritual ales sau chiar asupra unei persoane anume, ne exprimăm dorința, invitând astfel prezența să fie accesibilă.

Îți sugerez să începi procesul de înțelegere prin vizualizarea prezenței pe care o cauți. Creează-ți o imagine interioară în care te vezi primind îndrumare divină și alungă toate îndoielile asupra validității ei. Înțelege că nu este nevoie să-ți poți explica, nici să te împotrivești în timp ce pătrunzi tot mai adânc în tine. În dorința tăcută de a-ți înțelege spiritul, trebuie să ai convingerea că invitația ta va fi acceptată. Vei descoperi că imaginea ta se dizolvă în realitatea unei prezențe care-ți este accesibilă înlăuntrul tău. Aceasta este înțelegerea. Este o

experiență personală mai presus de orice ți-ar putea vreodată oferi exercițiul intelectual. Prin antrenament și dorință, în meditație tăcută, vei ajunge să simți prezența.

Vor fi momente când intelectul va rămâne neclintit, încercând să-ți facă experiența să se potrivească cu realitatea lumii materiale. O modalitate de-a te gândi la procesul de apropiere de înțelegere este să-ți imaginezi un magnet. Percepe-te ca pe un magnet care atrage spre tine tot ce ai recunoscut și ai admis ca fiind adevărat. Apoi încearcă să devii, treptat, conștient de o forță magnetică superioară, ce te atrage către adevăruri mai înalte. Efortul nu mai este exclusiv al tău. Te afli într-un fel de câmp magnetic metafizic, ce te atrage în direcția înțelegerii.

Am trăit această experiență a înțelegerii în propria-mi viață în ultimii câțiva ani. Când intru într-o stare de meditație profundă, sunt conștient din plin de o forță asemănătoare cu cea magnetică, ce mă atrage spre Dumnezeu. Revelațiile pe care le trăiesc în acele momente, de înțelegere întru Dumnezeu, reprezintă renașterea gândirii mele. Mă reconectez la un fel de energie ce mă propulsează în direcția unei soluții pentru orice ar putea fi supărător.

De exemplu, ceva atât de lumesc precum achiziționarea unei proprietăți pentru mine și soția mea, în care să ne mutăm când copiii vor părăsi cuibul, îmi provoca o mare tulburare sufletească. Mi-am reamintit să mă mut în câmpul invizibil de energie asemănătoare cu cea magnetică și am fost îndrumat spre o soluție. Chiar la

momentul potrivit, m-a sunat un prieten și mi-a spus ceva ce m-a scos din impas. Rezolvat! Iată ce numesc eu înțelegerea în acțiune.

Cu toții putem folosi această înțelegere a disponibilității spiritului în soluționarea problemelor. Învățând să folosești primul pas, *recunoașterea* soluțiilor spirituale, vei ajunge într-o stare de înțelegere, în care simți puterea. Îți vei da seama că orice dizarmonie, dezacord sau boală ascultă de energia spirituală care există în tine.

AL TREILEA DINTRE CEI TREI PAȘI SPRE ACCESAREA PUTERII SPIRITUALE CĂLĂUZITOARE

**Venerația: Comuniunea tacită cu forța spirituală
este calea de a deveni una cu ea.**

Al treilea pas, *venerația*, este dobândit repede de unii oameni, în vreme ce pentru alții poate dura mult până o obțin. Fiind în comuniune tacită cu forța spirituală și devenind una cu ea, excludem sentimentul separării. Suntem conștienți de divinitatea noastră și suntem în strânsă legătură cu acea parte din noi înșine. Cu alte cuvinte, ne percepem ca fiind o parte a lui Dumnezeu; ne aflăm într-o stare de venerație pentru tot ceea ce suntem. Nu există nicio îndoială privind divinitatea noastră. În această stare, trăim plener realitatea acestui citat din Biblie: „În ziua aceea, veți cunoaște că Eu sunt întru Tatăl Meu și voi în Mine și Eu în voi.” (Ioan 14:20)

Comuniunea tacită cu Dumnezeu, atunci când căutăm îndrumare, este o cale de a opri temporar mintea egoului. În loc să lăsăm doar egoul nostru să gândească „Pot să rezolv asta”, suntem deschiși să ne cufundăm în sinele nostru superior. Ca o picătură de apă separată de sursa ei, mica minte este incapabilă să creeze și să susțină viață. Când picătura de apă se alătură iar oceanului, are toate puterile sursei ei. Picătura de apă separată de sursa ei simbolizează egoul nostru atunci când suntem separați de sursa noastră de putere omnipotentă.

Comuniunea tacită ne permite experiența directă a cunoașterii unei soluții spirituale pentru fiecare problemă. Prin conexiunea noastră divină ne aflăm întotdeauna în legătură cu soluția. Problemele persistă atunci când nu reușim să recunoaștem, să înțelegem și să fim în cele din urmă în comuniune tacită cu propria noastră sursă, putere, spirit, Dumnezeu.

Mă gândesc adesea la Abraham Lincoln privind-și preaiubita Uniune năruită sub energia urii care a cuprins această țară. El scria: „Am fost de multe ori îngenuncheat de convingerea copleșitoare că nu mai aveam încotro s-o apuc”. „Îngenuncheat” este un mod de a spune: „Mă plec în fața sursei mele și încredințez această uriașă problemă puterii care mișcă stelele”. Și tu poți face același lucru în vremuri de restriște. „Mergi mai departe și lasă asta în seama lui Dumnezeu”, după cum se spune în mișcarea de recuperare.

Când practici comuniunea tacită cu spiritul, vei simți prezența unui partener sacru. Îți poți ceda problemele

tale acestui asociat „superior” și îți vei găsi pacea sufletească. Sfântul indian Sri Ramakrishna a folosit următoarea parabolă pentru a-și învăța adepții cum să atingă starea de uniune directă cu Dumnezeu.

A venit odată un discipol la un învățător pentru a fi povățuit cum să mediteze la Dumnezeu. Învățătorul i-a dat instrucțiuni, dar, curând, discipolul s-a întors și i-a spus că nu reușise să le îndeplinească. De fiecare dată când încercase să mediteze, se trezise gândindu-se la bivolul lui.

„Păi atunci”, a spus învățătorul, „meditează la bivolul acela la care ții atât de mult”.

Discipolul s-a închis într-o cameră și a început să se concentreze asupra bivolului. După câteva zile, învățătorul a bătut la ușă, iar discipolul a răspuns: „Domnule, îmi pare rău că nu pot ieși să te întâmpin. Ușa este prea mică. Coarnele mele n-au loc.”

Apoi învățătorul a zâmbit și a spus: „Minunat! Te-ai identificat cu obiectul asupra căruia te concentrai. Fixează-ți acum concentrarea asupra lui Dumnezeu și vei reuși cu ușurință.”

Mesajul este atât de clar. Devino una cu spiritul și nu te îndoii și nu te teme de divinitatea ta. Treci dincolo de mintea egoului, în sinele tău superior. Nu voi intra aici în detalii privind calea de a transcende egoul. Am dedicat acestui subiect o carte întregă – *Your Sacred Self (Sinele tău sacru)*.

Există o soluție spirituală pentru orice problemă. Cei trei pași de bază pentru a avea acces la soluțiile spirituale ale problemelor din viața ta sunt: recunoașterea, înțelegerea și venerația.

Restul acestui prim capitol dezbate ceea ce înțeleg eu prin cuvintele-cheie din titlul cărții. Cred că definițiile pe care le folosesc pentru *spiritual*, *problemă* și *soluție* pot constitui baza unui mod unic de a aduce liniște și împlinire în viața ta de zi cu zi. Punctul meu de vedere este în continuare că, odată ce vei asimila aceste trei concepte, rar te vei întoarce la convingerea că te confrunți cu probleme insurmontabile. Vei învăța, în cele din urmă, că toate așa-zisele „probleme” se pot dizolva prin neutralizarea lor cu energia mai înaltă a spiritului.

Ce înțeleg eu prin „spiritual”

E scris în *Bhagavad-Gita*, străvechea carte sfântă orientală: „Ne naștem în lumea naturii; a doua noastră naștere este în lumea spiritului.” Lumea spiritului este adesea descrisă ca fiind separată sau distinctă de lumea noastră fizică. Cred că este important să vezi spiritualul mai degrabă ca fiind o parte a fizicului, decât să separi aceste două dimensiuni ale realității noastre. Împreună sunt un întreg. Spiritul reprezintă ceea ce nu putem valida prin simțurile noastre. La fel ca vântul pe care îl simțim, dar nu-l putem vedea.

Doi sfinți importanți din colțuri diferite ale lumii, cu convingeri religioase diferite, au descris spiritul astfel:

„Spiritul este Dumnezeu trăind înlăuntrul nostru” (Sfânta Tereza de Avila) și „Orice atrage mintea spre lumea din afară e nespirtual și orice atrage mintea spre lumea dinăuntru e spirtual” (Ramana Maharshi). Cheia înțelegerii spirtualității este tocmai această idee a unei lumi interioare și a alteia exterioare – o singură lume, dar două aspecte unice ale ființei omenești. Am un prieten care compară fizicul cu un bec, iar spirtualul cu electricitatea. El susține că electricitatea a existat de când există și spirtualitatea, dar nu am făcut din ea o religie atunci când am descoperit-o.

De asemenea, atunci când când vorbesc despre „spirtual”, nu spun că e sinonim cu „religios”. Religia înseamnă ortodoxie, reguli și scrieri istorice păstrate de oameni de-a lungul unor lungi perioade de timp. În general, oamenii se nasc într-o religie și sunt crescuți pentru a se supune obiceiurilor și practicilor acelei religii, fără să le pună la îndoială. Acestea sunt obiceiuri și așteptări exterioare persoanei și nu se potrivesc cu definiția pe care o dau eu spirtualului.

Eu prefer o definiție a spirtualității așa cum este aceasta descrisă în observațiile Sfintei Tereza și ale lui Maharshi. Spirtualitatea vine din interior, rezultat al recunoașterii, înțelegerii și venerației. Eu, personal, înțeleg practica spirtuală ca pe o cale de a-mi face viața să funcționeze la un nivel mai înalt și de a primi îndrumare pentru a face față problemelor. Modalitățile prin care eu, personal, fac acest lucru implică practici simple, dar

fundamentale. Le-am enumerat aici în ordinea însemnătății lor pentru mine.

1. *Renunțarea* Este prima, deoarece este esențială și adesea și cea mai dificilă. Pentru aceia dintre noi care am crescut crezând că viața este un proiect de genul „Fă-o tu însuși!”, ne e greu să admitem că avem nevoie de ajutorul altora doar pentru a supraviețui fie și o singură zi. Pentru a renunța, trebuie să poți admite că ești neajutorat. Chiar așa, neajutorat.

Atunci când renunț, gândurile mele sună cam așa: „Eu pur și simplu nu știu cum să depășesc această situație și o încredințez aceleiași forțe căreia îi încredințez întreg corpul meu fizic în fiecare noapte când mă culc. Am încredere că această forță va continua să-mi digere mâncarea, să-mi facă sângele să circule și așa mai departe. Ea este acolo, mi se pune la dispoziție, iar eu voi trata această forță, pe care o voi numi Dumnezeu, ca pe partenerul principal din viața mea. Voi lua ca atare cuvintele din Scriptură: „Tot ce am este al tău.” Sunt dispus să încredințez orice problemă acestei forțe invizibile, ce constituie sursa mea, amintindu-mi permanent că *sunt conectat neîncetat la acea sursă*.

Cu alte cuvinte, viața spirituală este o cale de a merge cu Dumnezeu, în loc să mergi singur.

2. *Iubirea* Să activezi soluțiile spirituale presupune să-ți faci gândurile și sentimentele interioare conflictuale și

lipsite de armonie să se transforme în iubire. Și, în spiritul renunțării și al iubirii, mi se pare util să murmur încet, ca pe o mantră: „Invit binele superior al tuturor celor implicați să se arate.” Încerc să privesc supărarea, ura și lipsa de armonie ca pe niște invitații la renunțare și iubire. Ele pot fi portaluri către asumarea responsabilității față de gânduri și sentimente. Ele reprezintă intrarea în lumea lăuntrică în care se află spiritualitatea. Înțelegând asta, pot să-i îngădui spiritului să se manifeste și să lucreze pentru mine.

Eu folosesc metafora unui cablu lung, atârnat de șoldul meu, pe care am opțiunea de a-l introduce într-una din două prize. Când îl introduc în priza pentru lumea materială, primesc iluzia lipsei de armonie și simt realmente efectele ei în mine. Mă simt întors pe dos, rănit, supărat, chinuit și fără speranță în ceea ce privește capacitatea de a-mi rezolva problema sau de a îndrepta situația. Atunci când sunt astfel conectat, mă războiesc să obțin false puteri. Iar lupta mă împiedică să primesc putere mistică sau spirituală. A defini această delegare a puterii în termeni strict materiali este reflexia stării de deconectare spirituală.

Când îmi imaginez cablul smuls din priza lumii materiale și reintrodus în priza spirituală, mă cuprinde imediat o senzație de liniște și eliberare din angoasă. Metafora conectării la priza spirituală îmi amintește de îndată să înlocuiesc suferința sau frustrarea cu iubirea. Mă pot relaxa și-mi pot aminti că spiritul este Dumnezeu, care este sinonim cu iubirea. Emanuel Swedenborg

a spus-o foarte bine atunci când le-a amintit studenților că „Esența divină însăși este iubire”. Sentimentul iubirii este chintesența a ceea ce ține laolaltă toate celulele din universul nostru. E „cooperare cu”, și nu „luptă împotriva”. E încredere, în loc de îndoială. Simplu? Da. Și, mai mult de-atât, e foarte eficient în rezolvarea problemelor. Iubirea și numai iubirea topește toată negativitatea, și nu atacând-o, ci scaldând-o în frecvențe mai înalte, tot așa cum lumina topește întunericul prin simpla sa prezență.

3. *Infinitul* Carl Jung ne reamintește: „Chestiunea grăitoare cu privire la viața unei persoane este relația ei cu infinitul.” Conceptul meu de infinit include acceptarea, fără urmă de îndoială, a faptului că viața este indestructibilă. Viața își poate schimba forma, dar nu poate fi distrusă. Cred că spiritul este inseparabil de infinit.

Conștientizarea naturii noastre infinite este perfectă pentru a pune totul în perspectivă. Să ne bazăm pe partea din noi care a existat și va exista întotdeauna alina stresul în orice situație. „Duhul este cel ce dă viață; trupul nu folosește la nimic”, se spune în Biblie. Toate lucrurile pe care le percepem ca fiind noi înșine aparțin trupului. Din punct de vedere al infinitului, ele „nu folosesc la nimic”.

Atunci când mă deconectez de la planul material și mă reconectez la cel spiritual, las în urmă frica, judecățile celorlalți și negativitatea. Știu că trebuie să aduc energia

din priza spirituală în împrejurările vieții mele de zi cu zi. Din noua sursă de energie, primesc iubire infinită. A fost întotdeauna acolo, dar abia acum recunosc puterea ei infinită și îmi simt toate circuitele inundate de această sursă unică.

4. *Mintea golită* Abordarea mea spirituală a rezolvării problemelor presupune să mă cufund în tăcere și să înlătur ideile legate de cum anume ar trebui rezolvat ceva. Ascult și mă abandonez încrederii depline că voi fi călăuzit în direcția rezolvării. O puteți numi meditație (sau rugăciune, dacă doriți); cred cu tărie că avem nevoie de meditație ca hrană pentru suflet și ca deschidere către ajutorul divin.

Dincolo de actul concret al meditației, există o disponibilitate de a-mi goli mintea de planurile mele și de a mă deschide către orice va veni, inevitabil, la mine. Îi trimit egoului meu un mesaj care spune: „Mă voi încrede mai degrabă în forța care mișcă galaxiile și creează copiii, decât în aprecierea mea subiectivă legată de cum aș vrea să meargă treburile acum.” Cedez gândurile mele puterii spiritului de a face lucrurile să funcționeze și abandonez orice plan ce interferează cu expresia perfectă a lui Dumnezeu din interiorul meu.

Golirea completă a minții de planurile noastre duce la *iertare*, care este o componentă esențială a acestei practici. Să ajungem într-o stare de golire înseamnă să ne eliberăm de toate gândurile de învinovățire și mânie

legate de ceea ce s-a întâmplat în trecut. Gol înseamnă exact asta, gol. Nu e loc să ne agățăm de cine și ce a făcut și când și cât de mult a greșit. Îi lăsăm în urmă pe toți, pur și simplu pentru că sunt componente ale planurilor noastre, iar noi ne dorim planul lui Dumnezeu, care funcționează, și vrem să-l aruncăm pe al nostru, care, evident, nu funcționează. Așadar, atunci când ne golim mintea de gândurile controlate de ego, invităm iertarea să ne cuprindă inimile, iar, lăsând în urmă energiile joase ale urii, rușinii și răzbunării, ne creăm o stare de spirit potrivită pentru soluționarea problemelor.

5. *Generozitate și recunoștință* Simt câteodată nevoia să-mi reamintesc că venim pe lume fără nimic și tot așa o părăsim. Prin urmare, să găsec o soluție spirituală pentru orice problemă presupune să fac singurul lucru pe care-l pot face cu viața mea. Adică să o dăruiesc, fiind, în același timp, recunoscător pentru oportunitatea de-a o face. Iată formula care funcționează în cazul meu:

- Obțin din lume exact atât cât investesc în ea. E o altă modalitate de a exprima proverbul: „Culegi ceea ce ai semănat.”
- Dacă mesajul meu către univers este „Dă-mi! Dă-mi! Dă-mi!”, atunci și universul îmi va trimite înapoi exact același mesaj: „Dă-mi! Dă-mi! Dă-mi!” Rezultatul va fi că eu nu mă voi simți niciodată împăcat și voi fi condamnat la o viață în care voi încerca să îndeplinesc toate cererile ce-mi sunt adresate.

- Dacă mesajul meu către univers este „Eu ce pot da?” sau „Cum pot fi de folos?”, mesajul pe care-l primesc din partea universului va fi „Cum pot să-ți fiu de ajutor?” sau „Ce pot să-ți dau?”. Apoi trăiesc magia de a transmite gânduri generoase și energie oriunde m-aș duce.

Eu recomand ca practica ta spirituală să implice să fii generos și recunoscător în gândurile tale. Cu cât transmiți mai multe gânduri de tipul „Cum pot fi de folos?”, în loc de „Eu ce am de câștigat?”, cu atât vei auzi mai mult: „Cum pot să-ți fiu de ajutor?”

6. *Starea de conectare* Poetul sufist Rumi a explicat odată că termenii eu, tu, pe mine, el, ea și ei sunt diferențe ce nu pot fi făcute în grădina misticilor. În conștiința spirituală, te vezi ca pe o floare din această grădină, iar pe toată lumea din grădină, conectată cu tine într-un mod invizibil. Atunci vei simți ajutorul ce-ți este pus la dispoziție.

Știm că, la nivelul conștiinței spirituale, suntem conectați cu toată lumea. Îngrijorările și greutatea noastră sunt ceva ce împărțim cu toată lumea. Problemele nu ne afectează trupul/mintea/personalitatea, deoarece am întrerupt identificarea deplină cu trupul nostru, cu personalitatea noastră și cu toate realizările ei. Începem în schimb să ne vedem pe noi înșine ca fiind cei iubiți.

Hrănește-ți sentimentul legăturii cu ceilalți și cu Dumnezeu. Acest lucru îți permite să-ți retragi egoul din

conflicte. Să nu vezi pe oricine ca pe un dușman sau să percepi pe oricine ca pe un obstacol în calea împlinirii tale. Conștientizând că ești parte din toți, poți să suspenzi supărarea și frustrarea îndreptate împotriva altora și să-i vezi drept parteneri în soluționarea problemelor.

Să știi că există oameni cu care ești conectat, dispuși să te ajute să-ți găsești locul de muncă potrivit, să lămurești o chestiune încurcată, ce pare fără soluție, să te ajute să te pui din nou pe picioare și să rezolve probleme financiare. Fiecare devine mai degrabă un aliat decât un competitor. Aceasta este conștientizarea spirituală pe care o practic eu.

Nu suntem singuri. Nu suntem ceea ce avem, ceea ce facem, ceea ce cred ceilalți despre noi. Suntem, prin puterea divină, conectați cu Dumnezeu și cu toate creațiile lui Dumnezeu și, prin urmare, fiecare dintre noi dispune de un arsenal nelimitat de resurse, pentru a-și găsi pacea și pentru a soluționa problemele.

Să fii conectat înseamnă efectiv că, în orice moment din viața ta, poți să implori ca iubirea ce te înconjoară și te conectează la tot și la toate să te îndrume de-acum înainte. Apoi renunți la imaginile autodiscursului negativ și constăți că toți și toate îți sunt ajutoare iubitoare. În astfel de momente, persoana sau evenimentul potrivit se va materializa și te va ajuta.

Încerc să-mi reamintesc, în momentele de disperare, de frumoasa afirmație din *A Course in Miracles (Curs de miracole)*: „Stă în puterea mea să aleg pacea în loc de

orice altceva.” Funcționează. Sau folosesc adesea aceeași afirmație: „Nu văd nimic, nu aud nimic, nu știu nimic care e rupt de mine.”

7. Bucuria Din punct de vedere al înfățișării, există ceva ce poate fi observat la oamenii care au atins un nivel înalt de conștientizare spirituală. Par să se afle într-o permanentă stare de beatitudine. Din propria-mi viață știu că starea mea de bucurie este un indicator demn de încredere pentru nivelul de iluminare spirituală din momentul respectiv. Cu cât sunt mai vesel, mai fericit, mai mulțumit și mai satisfăcut, cu atât sunt mai conștient de conexiunea mea profundă cu spiritul.

Pune-ți această întrebare-cheie: „Cum mă simt în cea mai mare parte a timpului?” Dacă răspunsul este că te simți neliniștit, chinuit, rănit, deprimat, frustrat și așa mai departe, atunci ești deconectat spiritual. Acest lucru ar putea însemna că ai permis ca energia ta să fie contaminată de forțele destabilizatoare din spațiul de viață apropiat. (Vei citi mai multe despre asta și despre cum să-ți păstrezi câmpul energetic necontaminat în capitolul cinci.)

Atunci când ești conectat spiritual, nu cauți ocazii să te simți jignit și nu-i judeci și nu-i etichetezi pe ceilalți. Te afli într-o stare de grație, în care știi că ești conectat cu Dumnezeu și eliberat, așadar, de efectele exercitate de oricine sau orice îți este exterior.

Mă întreb adesea: „Cum mă simt eu cu adevărat zilele astea, înlăuntrul meu?” Dacă răspunsul este „Nu prea grozav” sau „Supărat”, atunci meditez și mă duc într-un loc liniștit în care pot să-mi introduc cablul în priza spirituală. Starea de veselie se întoarce repede. Fiecare învățător care a contat cu adevărat în viața mea a demonstrat această calitate uimitoare de a fi capabil să râdă, să abordeze viața cu lejeritate, să se prostească și să fie aiurit.

Folosește această unitate de măsură pentru a-ți testa și tu nivelul de conștientizare spirituală, iar, dacă nu ești plin de voie bună, reamintește-ți că nu vei fi niciodată pe deplin satisfăcut decât cu Dumnezeu. Ador perspectiva lui Erich Fromm: „Omul este singurul animal care poate fi plictisit, nemulțumit, care se poate simți dat afară din Paradis.” Numai tu singur te poți da afară din grădina paradisului.

Acestea sunt cele șapte căi prin care definesc eu spiritualul: Renunțarea, Iubirea, Infinitul, Mintea golită, Generozitatea, Conectarea, Bucuria. Poți vedea că, în interpretarea mea, spiritualul nu este limitat la vreuna dintre religii. Păstrează la îndemână această listă în timp ce citești.

Ce înțeleg eu prin „problemă”

Într-un anumit sens, simt în adâncul inimii mele că există o singură problemă reală pentru oricare dintre noi. Aceasta apare atunci când ne dăm voie să fim separați

de Dumnezeu. Dar, în realitate, nu putem fi niciodată separați de Dumnezeu, deoarece nu există niciun loc în care Dumnezeu să nu fie. De aici, paradoxul. Suntem întotdeauna conectați cu Dumnezeu. Cu toate acestea, noi continuăm să credem că avem probleme.

De altfel, tocmai pe rezolvarea acestei dileme se concentrează, în mare parte, această lucrare. Problemele legate de boală, dizarmonie, neînțelegere, frică, anxietate, lipsuri, nemulțumire, dezamăgiri provocate de alții și așa mai departe sunt numai în mintea noastră. Când avem astfel de probleme, ne simțim singuri, înstrăinați, izolați, supărați, răniți, deprimați, îngroziți și din ce în ce mai zburcumați. Dar, atunci când ne reconectăm la sursa noastră, aceste simțăminte dispar.

De aceea folosesc cuvântul *problemă* ca și cum ar exista cu adevărat; știu însă, de fiecare dată când îl folosesc, că e doar o iluzie. Așadar, ori de câte ori vei întâlni cuvântul în această carte, să știi că eu îl percep ca pe o iluzie creată de noi înșine, din cauză că, în momentul respectiv, ne-am separat de Dumnezeu.

În *A Course in Miracles (Curs de miracole)* există o frază puternică, ce-mi amintește de această lecție: „E nevoie de multă învățătură pentru a înțelege că toate lucrurile, evenimentele, întâlnirile au rostul lor.” De multă învățătură e puțin spus! E nevoie de credință și curaj din belșug ca să începi să-ți privești viața astfel.

Cât de intens îți dorești să înțelegi cu adevărat, dincolo de orice îndoială, că fiecare problemă care îți este

dată, inclusiv lucrul cel mai rău din viața ta, conține de fapt semințele lucrului celui mai bun? Putem învăța să privim fiecare moment de criză ca pe o oportunitate, ce nu ne-ar face viața neapărat mai ușoară, cât mai satisfăcătoare. N-am mai privi niciodată ceva ca pe o întâmplare negativă, deoarece am vedea totul ca pe o informație folositoare.

Acest lucru sună, poate, simplist, dacă te confrunți zi de zi cu probleme ce par de nerezolvat. Te implor să-ți lași mintea deschisă și, în același timp, să ascuți logica înrădăcinată în condiționarea ta religioasă din trecut, după cum este ilustrat mai jos, în secțiunea „Problemele sunt iluzii”. Logica va crea acel spațiu din care să poți invoca legătura ta cu forța spirituală pentru soluționarea problemelor. În plus, îți va pune la dispoziție instrumentele fundamentale pentru rezolvarea problemelor, pe care ți le ofer în ultimele șapte capitole ale acestei cărți.

Problemele sunt iluzii

Gândește-te puțin la următoarele trei citate din scripturi:

- „Dumnezeu este prea curat pentru a privi nedreptatea.”
- „Dumnezeu le-a făcut pe toate ce au fost făcute și tot ce a făcut Dumnezeu a fost bun.”
- „Ochii tăi sunt prea curați să privescă răul, nu poți îngădui nedreptatea.”

Observații aproape identice există în toate religiile. Sfântul Coran spune astfel: „Tot binele care ți se întâmplă vine de la Dumnezeu, tot răul vine de la tine.”

Dacă Dumnezeu este bun și Dumnezeu a făcut totul, atunci totul este bun. Dumnezeu nu poate privi nedreptatea. De unde vin, așadar, toate aceste lucruri pe care le includem în categoria *problemelor*? Răspunsul este evident. Atunci când ajungem să credem că suntem separați de Dumnezeu, în mintea noastră trăim sentimentul separării, iar mintea noastră ne semnalează că avem o problemă. Problema, creată de convingerile noastre și prezentă în mintea noastră, ne face să simțim absența liniștii și a iubirii. Astfel de convingeri se pot manifesta ca boli trușesti. Începem să căutăm o soluție.

Dar, în realitate, de vreme ce Dumnezeu este doar bine, iar Dumnezeu este peste tot, ce am făcut a fost să ne separăm în mintea noastră de Dumnezeu. Deși constatăm că suferim din cauza acestor probleme, absolut tot ce etichetăm drept problemă este de fapt doar o iluzie.

Poți înțelege de ce e important să privești oricare dintre probleme și pe toate ca pe ceva creat în mintea noastră. Dacă putem crea în mintea noastră non-binele sau pe non-Dumnezeu, atunci putem și să nu le creăm, deși se prea poate să nu avem idee cum s-o facem. Condiționarea noastră este atât de puternică, încât avem adesea mai multă încredere în problemele noastre, decât în capacitatea noastră de a nu le mai avea.

Avem adesea mai multă încredere în puterea cancerului, a bolilor de inimă sau a virusului HIV, decât în puterea noastră de a le vindeca. Facem acest lucru în mai multe feluri. Ajungem să fim fermecați de problemă și de efectul ei distructiv. Trăim iluzia, ignorând faptul că nimic nedrept nu poate fi al lui Dumnezeu și că Dumnezeu a făcut totul. Răul, suferința, chinul sunt propriile noastre creații și reprezintă oportunități de a învăța lecția minunată descrisă în *A Course in Miracles* (*Curs de miracole*).

Știi că unele dintre aceste idei par, în mod ciudat, imposibil de pus în aplicare. Îți cer să-ți păstrezi mintea deschisă pe măsură ce călătorim pe calea vindecării, pentru a aduce permanent liniștea în viața ta.

Diversi guru din Orient folosesc termenul *maya* (iluzie) pentru a descrie existența problemelor care în realitate nu există. Universul este bun. Dumnezeu este bun. Dumnezeu este peste tot. Dumnezeu este un spirit invizibil. Ceea ce nu este bun nu poate exista. Noi avem însă impresia că există și că trebuie, astfel, să-i găsim o rezolvare, or, tocmai din acest motiv, am simțit că e de datoria mea să scriu această carte. O soluție există. Stă chiar acolo, în fața ta.

Ultimele șapte capitole ale cărții îți pun la dispoziție o serie de soluții ușor de aplicat pentru această enigmă. Pentru moment, hai totuși să analizăm pe scurt cuvântul *soluție*, așa cum se aplică el titlului acestei cărți.

Ce înțeleg eu prin soluție

Am fost prezent odată la o întâlnire a Alcoolicilor Anonimi, la care participau zece oameni care băuseră aproape toată viața și care se aflau la un centru de reabilitare, unde trebuiau să trăiască departe de familii și de toți cei dragi. Cuvintele unui afiș de pe perete m-au frământat pe tot parcursul întâlnirii. Era scris: „Cel mai bun gând al tău te-a adus aici.” Mi-am dat seama cât de adevărat este și cât de bine se potrivește tuturor circumstanțelor din viața noastră. Gândul nostru cel mai bun ne-a adus aici.

Chiar în gândul nostru cel mai bun se află toate așa-zisele probleme. Dacă nu ne-am gândi la ele, n-ar mai exista. Ne putem schimba cel mai bun gând și putem începe să vedem greșelile pe care le conține. Avem însă nevoie de o schimbare a modului de gândire pentru a ne da seama că legătura cu binele divin, cu spiritul sau cu Dumnezeu este cea care ne vindecă și anulează problemele.

Puterea pe care o numim Dumnezeu, ce face florile să crească și mișcă planetele pe orbite perfecte ne consideră și pe noi una dintre creațiile Sale. Te încurajez să înveți să te bazezi pe această putere în momentele de criză.

Corectarea erorilor

La matematică, atunci când aduni doi cu doi, vei obține întotdeauna patru. Despre adunarea din acest mic exemplu, de doi plus doi egal cu patru, se spune că are

substanță, deoarece este adevărată. Acum, dacă afirmi că doi plus doi egal cu șapte, greșești, iar despre doi plus doi egal cu șapte nu se mai spune că are substanță sau că este exact. Încearcă să-ți calculezi finanțele folosind doi plus doi egal cu șapte. Cum oprim această eroare? Foarte simplu, o corectăm și dispare. Asta înseamnă să confruntăm adevărul cu eroarea, iar eroarea va dispărea.

Nu poți să-ți alungi problemele din viață atacându-le sau încercând să le înțelegi în profunzime. Ci *corectând erorile de gândire* care au creat problema încă de la început. Odată ce faci corecturile necesare, problema nu mai are substanță sau validitate și dispare complet din viața ta.

Soluția, expusă aici la modul general și mai specific ceva mai târziu în această carte, este să dai valoare spirituală „problemei” bolii, dizarmoniei și disensiunii. Apoi eroarea sau iluzia va dispărea. Problemele reprezintă, într-un fel, un deficit de spirit. Eroarea este întotdeauna corectată dacă aplici cele șapte componente ale spiritualității. Eroarea constă în faptul că aceste probleme, pe care le trăim în mintea noastră, în realitate nu există.

Corectarea acestor erori este echivalentă cu anulara fricilor. Te întorci și te confrunți cu propriile frici, iar ceea ce înfrunți se topește în lumina conștiinței. În acest context, avem în interiorul nostru capacitatea de a elimina iluziile pe care le numim probleme. Corectăm aceste erori prin crearea unui nou sistem, de transferare în spiritual. Aceasta este cheia pentru a înțelege vindecarea, atât a trupului, cât și a relațiilor noastre.

Aceasta este introducerea elementară în teoria într-o cântă radicală potrivit căreia ai la îndemână o soluție spirituală pentru absolut orice problemă. Întotdeauna mi-a plăcut versul lui Shakespeare: „Coboară în adâncu-ți, cu sfială să bați la poarta inimii.” Inima simbolizează acea parte din noi care nu se bazează exclusiv pe gânduri. Gândirea este sursa problemelor. Atunci când le cer oamenilor din public să se arate pe ei înșiși, nouăzeci și nouă la sută dintre ei vor arăta direct către inimă, nu către cap. Inima ta deține răspunsurile pentru rezolvarea oricărei probleme din viața ta și a tuturor.

Închei acest capitol cu o invitație, scrisă în secolul al treisprezecelea de poetul sufist Rumi:

Vino, vino, oricine ai fi,
Rătăcitor sau idolatru,
Iubitor de despărțiri – nu contează.
Caravana noastră nu e a deznădejzii.
Vino, chiar dacă ți-ai încălcat jurămintele
De-o sută de ori, de-o mie de ori.
Vino, întoarce-te, vino.

Ești bine-venit în această caravană ce te conduce afară din lumea iluziilor, pe care te vei bucura s-o părăsești, către un loc în care soluțiile spirituale te așteaptă la fiecare pas, în fiecare moment al vieții tale.

IDEI ANTICE „RADICALE”

„Omul de rând care nu știe ce să facă cu viața lui vrea o alta, care să dureze veșnic.”

- ANATOLE FRANCE

SUNTEM CAPABILI SĂ ATINGEM O STARE DE CONȘTIENȚIZARE ÎN CARE PUTEM SĂVÂRȘI MIRACOLE

Așa cum am menționat în capitolul unu, când mă pregăteam să scriu această carte, am avut norocul să descopăr învățăturile sfântului cunoscut drept Patanjali, care se pare că și-a trăit viața pământească în urmă cu câteva mii de ani. Nicio sursă pe care am consultat-o nu reușea să stabilească cu precizie cine a fost Patanjali, dacă au fost într-adevăr mai multe persoane și nici măcar unde a trăit. Asemeni lui Shakespeare sau Iisus și multor altor personalități, ideile și învățăturile lui Patanjali și-au păstrat influența, în ciuda faptului că nu cunoaștem detalii despre existența lui.

În capitolul anterior am făcut trimiteri la opera sa tradusă în engleză, *How to Know God: The Yoga Aphorisms of Patanjali (Cum să-l cunoști pe Dumnezeu: Aforismele lui Patanjali despre yoga**). Sunt foarte puține cărți care mi-au produs senzația de anticipare entuziastă pe care am simțit-o în timp ce citeam *Aforismele despre yoga*. Patanjali ne învață că suntem capabili să atingem o stare de conștientizare în care putem săvârși miracole. El spune că suntem în primul rând ființe transcendente și ne sfătuiește să nu ne temem să transcendem limitările impuse de lumea materială.

Cuvintele lui Patanjali m-au făcut să mă gândesc serios la mine ca la o ființă capabilă să trăiască la un nivel mult mai înalt decât mi-aș fi imaginat până atunci. El prezintă idei ce îți pot schimba viața. M-am simțit îndemnat să depășesc ideile tradiționale ce funcționau ca obstacole în calea fuziunii mele cu Dumnezeu. Te îndemn să lași deoparte neîncrederea atunci când citești acest capitol. Sunt pe deplin conștient că o parte a textului ar putea contrazice dramatic învățăturile religioase pe care le-ai moștenit.

Titlul acestei cărți face o afirmație foarte pretențioasă: că există o soluție spirituală pentru orice problemă cu care te vei confrunța. Pentru a aplica această idee, trebuie să fii conștient de ideile așa-zis „radicale”, pentru că ele te pot deschide către capacitatea de a pune în aplicare soluții spirituale pentru problemele tale. Ți-ar

* Apărută în lb. română sub titlul *Yoga Sutra*, Ed. Herald, București, 2015. (n.red.)

putea fi de ajutor să reții că există o diferență între dezvoltarea spirituală și învățăturile religioase formale.

Patanjali a prezentat sute de idei și practici specifice pentru atingerea legăturii organice sau uniunii cu Dumnezeu, pe care le-a numit yoga. Unele dintre aforismele lui Patanjali vor părea, fără îndoială, mult prea îndepărtate de viața secolului douăzeci și unu pentru a fi aplicate la problemele cu care ne confruntăm în zilele noastre. Am ales cinci dintre aforismele care pe mine m-au ajutat să recunosc că soluțiile spirituale sunt la numai un gând sau două distanță. Le prezint pe fiecare dintre ele, împreună cu comentariile mele legate de importanța lor în rezolvarea spirituală a problemelor din ziua de astăzi.

În lumea noastră orientată către planul material, ne confruntăm des cu probleme ce par de nerezolvat. E nevoie de o schimbare a modului de gândire pentru a descoperi că avem la dispoziție ceva ce poate fi pus în practică. Trebuie să ne vedem pe noi înșine ca deținători ai unei forțe ce poate fi invocată pentru a găsi soluții spirituale. Nu trebuie să consultăm un expert în teologie sau să răsfoim manuscrise antice pentru a găsi răspunsurile. Trebuie să ne dăm seama că soluțiile spirituale sunt ușor accesibile.

Cu câțva timp în urmă, în pauza unui seminar de o jumătate de zi pe care îl coordonam, cineva a lăsat acest bilet pe masa de pe scenă.

Întrebare pentru Dumnezeu: „De ce i-ai lăsat pe toți acei oameni de la școala din Denver să moară?”

Răspuns de la Dumnezeu: „Eu nu mai am voie în școli.”

În secolul douăzeci și unu, mulți americani par să pună semnul egal între Dumnezeu și religie sau educația religioasă, pe care ei insistă s-o excludă din programa școlară. Nicăieri în Constituția noastră nu se specifică însă că trebuie să-l separăm pe *Dumnezeu de stat*. Se afirmă destul de limpede că separarea *bisericii de stat* ar trebui să fie calea de urmat pentru țara noastră. Pentru a-l separa pe Dumnezeu de stat, ar trebui să retragem din circulație fiecare monedă și bancnotă emise de stat și să ștergem deviza *In God We Trust* („În Dumnezeu avem încredere”). Ar trebui să modificăm *Jurământul de credință* și să înlăturăm toate referirile la Dumnezeu din documentele guvernamentale. Încercarea de a elabora legi care să-L dea afară pe Dumnezeu din viețile noastre cotidiene contribuie la deficitul spiritual și așa în creșterea cu care se confruntă lumea noastră.

Ideile scrise de Patanjali cu câteva mii de ani în urmă sunt astăzi de o imensă valoare. Aceste idei nu țin de o anumită religie ori biserică. Sunt o recomandare de a intra în uniune (yoga) cu Dumnezeu și de a-ți recăpăta, astfel, toată puterea și măreția propriei surse.

Dar destul cu blamările și avertismentele. Iată cinci aforisme de acum aproximativ două mii de ani ce te pot ajuta să ai acces la răspunsurile tale spirituale. Am

ordonat aceste cinci mari teme într-un fel care s-a dovedit de folos în cazul meu și am toată încrederea că și ție îți va fi de ajutor.

PRIMUL AFORISM

Actul fundamental de ignoranță este falsa identificare.

Patanjali descrie ignoranța ca pe o incapacitate fundamentală de a ne înțelege adevărata natură. Potrivit maestrului antic, atunci când ne identificăm după numele sau titlul nostru, după corpul nostru, posesiunile, realizările noastre sau după reputație, atunci negăm adevărata noastră identitate. Aceasta, susține el, este ignoranța.

Actul de ignoranță ne face să interpretăm greșit natura și, prin urmare, să ne plasăm în externalitatea lucrurilor. Când lumea este privită ca o colecție de lucruri și ființe disparate, conștientizarea ei ca întreg devine imposibilă. Maestrul antic a afirmat destul de limpede că, atunci când îl negăm pe Dumnezeu din interiorul nostru, îl negăm pe Dumnezeu de pretutindeni. Găsirea unei soluții spirituale pentru orice problemă începe cu angajamentul de a pune punct acestui fel de ignoranță.

Ca să elimini ignoranța, așa cum este ea definită de Patanjali, nu trebuie să te întorci la școală. Ignoranța nu este absența cunoașterii. El nu spune că ești ignorant atunci când nu știi să scrii, să rezolvi ecuații de gradul doi sau să enumeri din memorie capitalele țărilor. Fiecare persoană dispune de un bagaj vast de date și cunoștințe.

Pentru unii, acesta presupune citirea de planuri, iar pentru alții, reparatul bicicletelor. Pentru unii înseamnă prepararea unor mese copioase, iar pentru alții, să conducă un camion prin toată țara. Poate să spună cineva că vreunul din aceste seturi de cunoștințe și aptitudini este mai important decât altele?

Dacă un set de aptitudini îți permite să faci bani mai mulți, iar acest lucru este important pentru tine, atunci, cum să nu, învață și aplică acele aptitudini în încercările tale de a face bani. Nicio persoană care alege un set diferit de date și aptitudini, ce aduce venituri mai mici, nu este ignorantă, deși cultura noastră are adesea tendința să echivaleze veniturile scăzute cu ignoranța.

Ceea ce analizăm aici este ignoranța definită ca identificare greșită, drept ființă aparținând exclusiv lumii materiale bazate pe „ego”.

Pentru a elimina din viața ta ignoranța definită astfel, va trebui să reierarhizezi criteriile după care te definești, atât pe tine, cât și pe Dumnezeu. În ceea ce te privește pe tine, încearcă să renunți la identificarea greșită a lui Dumnezeu cu cele cinci simțuri și cu intelectul. Înlocuiește identificarea eronată cu imaginea în care ești permanent conectat la o sursă divină. Odată cu această nouă identificare vine și o hotărâre interioară de a te reorienta atunci când înfrunți o problemă. În loc să-i ceri unui Dumnezeu exterior să-ți rezolve problema, te identifici pe tine însuși ca parte a preaiubitei creații divine, așa cum și ești. Dedică-ți acțiunile lui Dumnezeu și vei vedea cum eroarea falsei identificări dispare treptat.

De exemplu, dacă vrei să pui punct unui obicei compulsiv de a mânca prea mult, începe prin a nu te mai identifica cu un trup plin de poftă (ignoranță). Imaginează-te în schimb ca fiind liniște și bucurie eterne și pure, mereu contopite cu Dumnezeu. Ignoranța te împiedică să trăiești plenar plăcerea și împlinirea prin intermediul simțurilor, deoarece tu te agăți mai degrabă de ceea ce pare că le furnizează, în loc să cauți puritatea sau fericirea autentice. O identificare greșită te va induce întotdeauna în eroare. Simțurile te vor ispiti mereu cu lucruri pe care ți le dorești.

Dezobișnuiește-te să identifici greșit gândurile cu simțurile egoului și percepe-te în schimb ca parte a infinitului. Atunci când faci asta, vei acționa tot pe baza gândurilor tale, dar vei acționa ca o ființă divină, perfect echilibrată și eternă. Îmi place foarte mult ideea de suflet etern, prezentată în acest fragment din *Bhagavad-Gita*:

Sufletul iluminat...

Gândește întotdeauna: „Eu nu fac nimic.”

Indiferent ce vede,

Aude, atinge, miroase, mănâncă...

El știe întotdeauna că

„Nu eu văd, nu eu aud:

Simțurile sunt cele care văd și aud

și ating lucrurile simțurilor.”

Pentru a deveni un suflet iluminat trebuie să nu ne mai înțelegem pe noi înșine ca fiind simțurile noastre și

lucrurile la care ele poftesc. Aceasta este ignoranță. Nu suntem obiectul experimentului, ci suntem observatorul tăcut din cadrul experimentului. Acest fel de percepție ne furnizează un instrument nou pentru rezolvarea de probleme. Încearcă-l data viitoare când simți impulsul de a mânca prea mult, de a consuma o substanță toxică sau chiar de a-ți petrece timpul într-un doliu dureros din cauza unei pierderi.

Un exemplu dramatic al acestui lucru a apărut în scrisoarea și poezia următoare, pe care le-am primit de la Mary Lou Van Atta din Newark, Ohio. Ea se referă direct la ideea de identificare greșită, scriind despre calvarul ei și despre calea prin care a găsit în cele din urmă soluția spirituală, amintindu-și cine este și lăsând deoparte ce credea ea în mod greșit că este.

Dragă dr. Dyer,

Fiul meu a fost ucis într-o tentativă de jaf acum doi ani. Sinceră să fiu, am crezut că durerea de a-l fi pierdut nu-mi va trece niciodată. În tot întunericul din viața și mintea mea, ceva m-a îndrumat, încă o dată, către cărțile și înregistrările tale. Citisem și ascultasem multe dintre ele în anii precedenți și, deși mi-au plăcut, eram prea ocupată să le ascult cu adevărat. După ce am mai trecut o dată prin ele, mi-am dat seama de un adevăr prezent în toate. Suntem spirit într-un trup – și nu un trup cu spirit.

Sunt iarăși o femeie fericită și sănătoasă, care nu se dă bătută. Întotdeauna îi voi simți lipsa lui Ross, dar știu că nu acesta este sfârșitul poveștii. Pot să aștept. E în regulă.

Am adăugat aici o scurtă poezie, care sper să-ți placă.
Eu am scris-o, dar tu ai inspirat-o.

Încă o dată, mulțumesc.

Cu stimă, Mary Lou Van Atta

Într-adevăr, așa cum ne reamintește Patanjali, suntem spirit într-un trup. Să crezi altceva înseamnă ignoranță din cauza falsei identificări. În starea de ignoranță, devenim aparent lipsiți de soluții. Când trăim ceea ce Sf. Pavel a numit „înnoirea minții”, ne putem percepe așa cum suntem cu adevărat.

Cu permisiunea lui Mary Lou, includ poezia pe care a scris-o. Ea rezumă prima idee antică „radicală”. Principalul act de ignoranță nu constă în a fi dezinformat, ci în a te identifica în mod greșit cu forma ta.

EU SUNT

Pe Eu cel ce sunt – tu nu-l poți vedea

Ce vezi și-ți pare că-s Eu e doar forma mea.

Astă formă ce-o vezi nu poate veșnic fi;

însă Eu cel ce sunt – etern va trăi.

Data viitoare când te confrunți cu o problemă pe care n-ai reușit s-o rezolvi, încearcă să te redefinești după cum sugerează Mary Lou în „Eu sunt” și să pui în aplicare identificarea ta adevărată, ca etern experimentator, nu ca obiect al celui care experimentează. Pune-ți aceste întrebări esențiale din vechile Upanișade: „În

folosul cui gândește mintea? Cine-i poruncește trupului să trăiască? Cine face urechea să audă și limba să vorbească?”

Adevărata ta identitate este mintea minții, ochiul ochiului și respirația respirației. Mergi până acolo și vei găsi începutul soluției spirituale la orice problemă crezi că ai. Iată cum a descris Meher Baba acest proces de a-ți învinge *ignoranța*, în sensul în care o definim aici:

„Astfel, deși începe prin a căuta ceva cu totul nou, omul ajunge în realitate să înțeleagă, într-un mod nou, ceva străvechi. Călătoria spirituală nu constă în a ajunge la o destinație nouă, în care o persoană dobândește ceva ce nu avea sau devine ceva ce nu era. Ci constă în risipirea ignoranței privind propria persoană și viața și dezvoltarea continuă a acestei înțelegeri, ce începe cu trezirea spirituală. Să-l găsești pe Dumnezeu înseamnă să ajungi la propriul sine.” Obiectivul tău, atunci când pui în aplicare această înțeleaptă teorie străveche, este să risipești ignoranța referitoare la tine și la viață.

AL DOILEA AFORISM

Mintea celor cu adevărat iluminați este calmă, deoarece ei recunosc pacea lui Dumnezeu în toate lucrurile, chiar și sub aparența nefericirii și a bolii.

Acest al doilea aforism îmi aduce aminte de proverbul ce spune că trei lucruri sunt într-adevăr greu de realizat în viață: să dăruiești iubire în schimbul urii; să-i accepți pe

cei proscriși; și să spui „am greșit”. Vreau să-l analizez aici pe cel dintâi și totodată cel mai anevoios dintre toate – să răspunzi cu iubire la ură. Studiind vorbele străvechi ale lui Patanjali am găsit o observație ce sugera următoarele: *Dumnezeu nu Se poate exprima pe Sine în tine dacă tu nu ești liniștit*. Gândindu-mă la aceste cuvinte, mi s-a revelat că Dumnezeu este iubire. Mi-am dat seama că această revelație s-a produs într-o stare de pace. Dacă este nevoie de pace ca să-l cunoaștem pe Dumnezeu, atunci trebuie să ne aflăm într-o stare de împăcare și adorație pentru a primi ajutorul lui Dumnezeu în rezolvarea problemelor. Astfel, cel mai dificil lucru, de a răspunde la ură cu iubire, devine mult mai simplu atunci când suntem împăcați, deoarece starea de pace este, de fapt, Dumnezeu Însuși, exprimându-Se pe Sine înlăuntrul nostru.

Când dăruim iubire în schimbul urii, exprimăm pacea lui Dumnezeu din interiorul nostru. Răspunsul nostru este plin de pace și iubire. Această stare de calm este un aspect vital al conștiinței, ce ne permite să accesăm soluțiile spirituale.

Am ales două pasaje din Biblie pentru a susține relația dintre pace sau calm și Dumnezeu. Dacă luăm afirmația biblică și scriem exact opusul ei, vedem limpede ce se întâmplă atunci când nu putem sau nu vrem să alegem liniștea. Așadar: „Fiți neliniștiți sau înfricoșați și nu-l veți cunoaște pe Dumnezeu” este ceea ce avem în loc de „Opriți-vă și cunoașteți că Eu sunt Dumnezeu” (*Psalmi 45:10*).

În loc de „Dumnezeu este dragoste și cine rămâne în dragoste rămâne în Dumnezeu, și Dumnezeu rămâne în el” (I Ioan 4:16), am fi avut „Dumnezeu este frică și cine rămâne în frică nu poate rămâne în Dumnezeu, și nici Dumnezeu în el”.

Te gândești, probabil, că are sens. Dumnezeu este liniște. Dumnezeu este iubire. Dacă eu nu sunt nici una, nici alta, n-am nicio șansă să îngădui unei soluții spirituale să apară. Dar cum să ajung la acea stare de calm? Cred că poți să treci în acea stare de a-l cunoaște pe Dumnezeu în interior prin liniște, alegând în mod intenționat calmul în situații de neliniște și frică. Da, poți alege să fii calm în orice moment, reamintindu-ți că nu mai vrei să trăiești după condiționările trecutului. În mare parte din cauza condiționării noastre îl lăsăm în urmă pe Dumnezeu, atunci când nu mai suntem calmi.

Ne-am educat să fim temători și neliniștiți atunci când ne confruntăm cu probleme. Dacă vrem, ne putem reeduca să fim calmi și să-i permitem lui Dumnezeu să se exprime din nou pe Sine în noi. După cum am discutat în capitolul unu, problemele se nasc, fără niciun dubiu, în mintea noastră. Poate e nevoie să ne amintim că problema există doar în *mintea noastră*, și nicăieri altundeva. Corectează eroarea, iar iluzia va dispărea. Condiționarea noastră ne-a condus la eroarea de a ne gândi la noi înșine ca la niște ființe finite.

În cartea sa *Finite and Infinite Games (Jocuri finite și infinite)*, James Carse descrie o lume de jocuri finite în care cei care câștigă și cei care pierd, dar și regulile,

granițele și timpul sunt extrem de importante. În lumea jocurilor finite, titulaturile, bucuriile și prestigiul sunt extrem de importante. Planificarea, strategia și conspirația sunt cruciale. Pentru a deveni maestru în lumea jocurilor finite, ai un public care cunoaște regulile și care îți conferă o reputație. E cumplit și periculos să fii identificat cu cei care pierd în jocurile finite. Jocurile finite pun preț pe trup, lucruri și reputație. Pierderea supremă este moartea.

Carse explică în cartea lui că rezultatul final al jocului finit este autoanihilarea, pentru că mașinile pe care le inventăm ca să ne ajute în acest joc al celor ce câștigă și al celor ce pierd îi vor distruge, în cele din urmă, pe cei care se bazează pe ele. Tehnologie, marketing, productivitate sunt termeni meniți să-i încurajeze pe jucători să cumpere cât mai multe mașini, iar valoarea ajunge să fie dată de numărul de mașini deținute și de priceperea cu care le mânuiesc.

Există și jocul infinit, pe care, dacă vrei, poți începe să-l joci. În acest joc nu există granițe; forțele ce fac florile să crească sunt infinite și nu pot fi supuse sau controlate. Scopul jocului infinit este să-i faci pe cât mai mulți oameni să se joace, să râdă, să iubească, să danseze și să cânte. Viața însăși este, la infinit, de neînțeles. Aceste forțe au fost aici dinaintea noastră și vor continua să fie, dincolo de granițele morții și timpului.

În vreme ce jucătorul finit trebuie să lupte și să învețe limbajul/regulile pentru a manevra toate mașinile, jucătorul infinit vorbește din inimă și știe că răspunsurile

se află dincolo de cuvinte și explicații. Asta nu înseamnă că jucătorii jocului infinit nu pot juca și jocuri finite, ci doar că nu știu cum să ia în serios jocurile finite.

Este o chestiune de alegere. Ne aflăm într-o lume în care conspirația, competiția, frica și armele fac parte din echipamentul folosit pentru a juca jocul finit al vieții. Știm că aceste categorii de „câștigător” și „ratat” sunt extrem de prețuite. Jucătorii care preferă să-și petreacă mai mult timp jucând jocul infinit îl joacă și pe cel finit. Cred că următorul fragment din cartea *A Course in Miracles (Curs de miracole)* redă minunat această idee:

Există un mod de a trăi în lume care nu e aici, deși pare că este. Nu-ți schimbi înfățișarea, deși zâmbești mai des. Fruntea ți-e senină, ochii îți sunt liniștiți. Iar cei care umblă prin lume la fel ca tine îi recunosc pe cei asemenea lor. Cu toate acestea, cei care încă nu au văzut calea te vor recunoaște și ei și vor crede că ești ca ei, așa cum erai înainte.

Aceasta este rețeta pentru a ajunge să cunoști pacea lui Dumnezeu, chiar și sub aparența nefericirii și a bolii. Alegerea pe care trebuie s-o faci este să joci în special jocuri infinite, iar, atunci când joci jocuri finite, să refuzi să le iei în serios. Ceilalți s-ar putea să creadă că ești serios, dar tu știi mai bine. Tu știi că-ți vezi lumea în termenii unui joc infinit. Vei zâmbi mai des, vei fi mai senin și vei obține soluții spirituale.

Voi încheia această secțiune cu o poveste ce mi-a fost spusă de prietenul meu Gary, care locuiește la New York, dar care a fost crescut și educat în India. În fiecare an, în luna iunie, la sfârșitul anului școlar, tatăl lui Gary îl trimitea să stea cu un maestru spiritual (guru), într-un ashram, împreună cu mulți alți băieți. Aici avea să se retragă două luni pe an cu scopul de a-și dezvolta conștientizarea spirituală. Erau două barăci mari la acest ashram și, în prima zi de vară, toți băieții au primit următoarele instrucțiuni.

„Trebuie să păstrați tăcerea deplină în primele patru săptămâni. Nu veți vorbi deloc. Cine vorbește, fie și o singură dată, va părăsi baraca tăcerii și va sta în cea de-a doua baracă, în care poate vorbi după pofta inimii, tot restul verii.”

N-a existat amenințarea vreunei pedepse. Singura consecință era că părăseai pur și simplu baraca tăcerii.

Gary mi-a spus că, în primul an, a reușit să reziste aproape patru zile fără să vorbească. Apoi s-a dus în baraca numărul doi. În al doilea an, a rezistat aproximativ zece zile, iar în al treilea an a reușit să reziste două săptămâni fără să vorbească.

În preajma celei de-a cincisprezecea aniversări a sa, știind că se va duce la ashram, și-a luat angajamentul lăuntric ca, în acel an, să ducă la bun sfârșit timpul de tăcere stabilit, indiferent ce s-ar întâmpla. Chiar și-a lipit bandă adezivă peste gură și a folosit și alte trucuri pentru a se asigura că nu va vorbi nici măcar o dată. A

observat că, în fiecare an, la sfârșitul lunii tăcerii, numai doi-trei băieți mai locuiau în baraca numărul unu. Gary a dus la bun sfârșit luna, fără să vorbească nici măcar o dată.

În ultima zi, gurul a venit în baraca numărul unu și s-a așezat la masa din bucătărie, împreună cu Gary și ceilalți doi băieți care reușiseră să rămână tăcuți pe întreaga perioadă de timp desemnată, de o lună. Îmi povestește că ei patru au avut cea mai remarcabilă experiență de comunicare pe care i-a fost dat s-o trăiască. Și-au spus povești, au râs, au plâns și și-au pus unul altuia întrebări. Timp de câteva ore, au interacționat în cea mai intensă conversație pe care a avut-o Gary vreodată. Pe întreg parcursul acelor conversații, în care cu toții au comunicat intens și intim la un nivel emoțional profund, *nu s-a scos niciun sunet, nu s-a rostit niciun cuvânt.*

S-ar putea să ți se pară greu de crezut că ar fi posibilă comunicarea fără cuvinte sau sunete. Cu toate acestea, eu știu că Gary e un om sincer și integru. Vă las pe voi să trageți propriile concluzii. Eu sunt convins că, atunci când devenim cu adevărat iluminați, pacea noastră interioară, trăită deplin, ne permite să transcendem simbolurile și zgomotele și să cunoaștem pacea lui Dumnezeu. Concluzia mea este că putem comunica, din profunzimea calmului nostru interior, pe căi care sunt mai degrabă infinite decât finite. Sau, așa cum a spus-o Patanjali: „Starea de yoga perfectă poate fi atinsă numai atunci când valurile gândurilor se vor fi liniștit.”

Fiecare dintre noi trebuie să găsească propriile căi către liniștea interioară. Una dintre căile mele este să analizez în fiecare zi un poster pe care-l am pe perete. Sub cerul senin, albastru și frumos dintr-un peisaj de munte sunt scrise aceste cuvinte din *Paramahansa Yogananda*: „Calmul este răsuflarea nemuririi lui Dumnezeu sălășluind în tine.” Reflectez la această învățătură în fiecare zi din viață. Tu ce căi ai descoperit pentru a-ți găsi liniștea?

AL TREILEA AFORISM

Păcatul este non-existent. Există numai obstacole în calea uniunii supreme cu Dumnezeu.

Cei mai mulți dintre noi am crescut cu convingerea că un păcat este un act de nesupunere sau de ingraturitate față de un Dumnezeu care este și separat de noi, și represiv. Acest aforism ne spune însă că gândurile și comportamentele ce încalcă o poruncă pe care căutăm s-o respectăm în mod ideal sunt ofense la adresa *adevăratei* noastre naturi, care este Dumnezeu. Astfel, ceea ce percepem ca fiind păcat poate fi înțeles ca un obstacol în calea dezvoltării noastre spirituale. Patanjali sugerează că ceea ce noi numim păcat este o energie greșit direcționată, ce putea fi folosită pentru a găsi legătura cu Dumnezeu, dacă nu eram induși în eroare de ignoranță.

În greacă, cuvântul *păcat* însemna „în afara țintei”. În acest sens, comportamentul despre care religia ne-a

învățat că este păcătos reprezintă o conduită ce se află „în afara țintei” sau departe de Dumnezeu. Potrivit lui Patanjali, acesta nu este un motiv să ne lăsăm copleșiți de sentimente de vinovăție sau să ne consumăm energia încercând să îndreptăm cumva greșeala. Ar trebui să-l privim mai degrabă ca pe un obstacol pe care încă nu l-am depășit.

Atunci când ne referim la comportamentele „păcătoase” ca la niște obstacole, începem să înțelegem ce avem de făcut pentru a obține soluțiile spirituale pe care le căutăm. Când privim o anumită conduită ca pe un păcat, punem responsabilitatea de a o corecta pe umerii unui Dumnezeu exterior nouă. Sperăm astfel că acest Dumnezeu exterior ne va ierta și ne simțim copleșiți de vinovăție și neliniște, întrebându-ne dacă merităm să fim perfecți. Îmi plac aceste cuvinte impresionante ale lui Mahatma Gandhi, referitoare la felul în care ne putem raporta la defectele noastre: „Imperfecțiunile și eșecurile mele sunt o binecuvântare de la Dumnezeu, la fel ca succesele și talentele mele, așadar le așez deopotrivă la picioarele Lui.”

Să privim un eșec ca pe o invitație de a ne îndrepta spre Dumnezeu este o modalitate mult mai productivă de a face față „problemei”. Să ne complacem în vinovăție, să ne simțim de parcă am fi păcătuit și nu am merita iertarea nu sunt cele mai bune metode de a găsi soluții. Repetă, în schimb, acest monolog interior: „N-am păcătuit împotriva lui Dumnezeu. M-am purtat în așa fel încât am împiedicat uniunea mea completă cu Dumnezeu. Aceste comportamente sunt obstacole în calea găsirii unei

soluții spirituale. Începând chiar din acest moment, voi lucra pentru a elimina aceste obstacole din viața mea.”

Conceptul de „păcătos” creează o imagine de dispreț de sine și vinovăție, în vreme ce conceptul de obstacol ce trebuie depășit este dătător de putere. Îmi place parabola vindecării orbului de către Iisus.

Și trecând Iisus, a văzut un om orb din naștere. /Și ucenicii Lui L-au întrebat, zicând: Învățătorule, cine a păcătuit; acesta sau părinții lui, de s-a născut orb? /Iisus a răspuns: Nici el n-a păcătuit, nici părinții lui, ci ca să se arate în el lucrările lui Dumnezeu. (Ioan, 9: 1-3)

Am fost educați să gândim în termenii păcatului și pedepsei. Aceste idei ne știrbesc puterea, punând accentul pe faptul că suntem slabi și greșim. Calea ce ne dă putere este să privim încercările drept lecții și ocazii de a alege diferit. Ne putem ridica deasupra acestei opinii detestabile, potrivit căreia am fi niște păcătoși acoperiți de vină, ce-și așteaptă pedeapsa. Obținerea unei soluții spirituale la o problemă implică concentrarea asupra ideii de soluție. Păcătosul plin de vină devine neclintit și rămâne într-o inerție pasivă. Atunci când privim comportamentul păcătos ca pe un obstacol în calea trecerii la un nivel de conștientizare superior, ne putem asuma încă responsabilitatea, întrebându-ne: „Ce am învățat din asta? Și ce pot face pentru a evita acest lucru data viitoare?”

Discipolii din parabolă au presupus că orbirea omului trebuie să fi fost cauzată de un păcat săvârșit cândva de cineva din viața bărbatului nevăzător. Dar Iisus ne-a învățat că nenorocirile din lumea fizică nu se întâmplă din cauză că au păcătuit oamenii. Nenorocirile sunt *obstacole* ridicate în calea contopirii cu infinitul din noi înșine. El le reamintește că nu s-a înfăptuit niciun păcat.

Suntem cu toții orbi în multe feluri. Prin orbirea noastră metaforică, lucrarea lui Dumnezeu se poate arăta în viața noastră. Mahatma Gandhi, printre alții, a propovăduit valoarea laturii întunecate. Latura noastră întunecată și punctele noastre întunecate sunt, așa cum a spus Gandhi, mai degrabă o binecuvântare de la Dumnezeu, decât o povară pentru care să fim pedepsiți. Sistemul nostru de credințe plin de condiționări ne-a învățat conceptul de păcat.

Această idee „radicală” ne învață conceptul de obstacole în calea contopirii conștiente cu Dumnezeu din noi. Dacă ai încălcat oricare dintre poruncile pe care, în mod ideal, le consideri lege; dacă ai furat, ai înșelat, ai mințit ori ai râvnit sau chiar ai rănit fizic pe cineva, încearcă să vezi aceste acțiuni ca pe niște obstacole în calea uniunii tale spirituale cu tot ceea ce ești cu adevărat și poți deveni. Reamintește-ți că acesta este lucrul ce ți-ar plăcea mai mult decât orice. Atunci îți vei fi acordat puterea de a începe procesul de înlăturare a obstacolelor.

Este un concept atât de eliberator! Spune-ți mai degrabă: „Am încă obstacole pe care singur mi le-am pus în

cale, ce mă împiedică să ajung la o soluție spirituală”, în loc de: „Sunt un păcătos și nu există speranță pentru mine decât dacă Dumnezeu vrea în inima Lui să mă ierte.” Un gând îți crește puterea, în vreme ce altul ți-o slăbește. Primul gând te conduce spre o soluție, celălalt te ține neclintit. Pe scurt, mergi și nu mai păcătuiești, pentru că așa ceva nu există.

Chiar dacă ai greșit iremediabil față de cineva prin lăcomie nemăsurată sau furie, încă poți vedea această acțiune în termenii obstacolelor în calea uniunii tale cu Dumnezeu. Sigur că vei simți remușcări și vei face tot ce-ți stă în puteri ca să îndrepti faptele greșite. Tot ce poți face este să corectezi asemenea vicii în viitor, privind-te ca pe cel ce singur a ridicat bariere în calea sinelui cel mai înalt și iertându-te. Pocăința sinceră nu constă în perpetuarea durerii după ce ai greșit, ci în hotărârea de a evita în viitor acele fapte ce atrag după sine remușcare.

AL PATRULEA AFORISM

Persoana care se abține constant de la falsitate are puterea de a culege pentru sine și pentru ceilalți roadele faptelor bune, fără a trebui să le înfăptuiască ea însăși.

În mod normal, atunci când folosim cuvântul *onest*, înțelegem că spusele unei persoane corespund cu lucrurile despre care vorbește. Totuși, în sutra yoga, expresia lui

Patanjali „a se abține constant de la falsitate” înseamnă ceva foarte diferit de a fi concret și cinstit.

Se referă la practica de a te identifica complet și pe deplin ca ființă spirituală, unită tot timpul cu Dumnezeu și de a nu-ți confunda niciodată identitatea cu lumea de posesiuni, realizări și reputație a egoului. Să atingi această stare înseamnă să te afli în compania sfinților extraordinari pe care îi venerăm cu toții și pe care îi cităm atât de des. În această stare putem accede la o înfrânare constantă și ajungem să culegem roadele faptelor bune. Ele ne vor da posibilitatea să rezolvăm nu numai „problemele” noastre, ci și pe ale altora.

Ascultă cu atenție cuvintele folosite în sutra yoga. *Să culegi, pentru tine și pentru ceilalți, roadele faptelor bune, fără a trebui să le înfăptuiești tu însuți. Ce înseamnă acest lucru pentru tine?*

Patanjali sugerează că abținerea constantă de la falsitate presupune ca, odată ce-i spui cuiva: „Dumnezeu să te binecuvânteze”, acea persoană să fie cu adevărat binecuvântată, deoarece noi nu mai suntem capabili nici măcar să visăm un neadevăr. În mod asemănător, această abținere constantă de la minciună poate săvârși vindecări miraculoase, dacă-i spui pur și simplu unei persoane bolnave că este sănătoasă. Patanjali sugerează, așadar, că, atunci când o persoană devine *desăvârșită* în adevăr, ea dobândește efectiv controlul asupra adevărului. Ființa acelei persoane, împreună cu acțiunile și cuvintele sale îi permit să culegă roadele faptelor bune, fără să facă efectiv faptele cu ajutorul corpului fizic.

Acum eu nu susțin că, dacă devii o persoană sută la sută onestă, vei avea statut de sfânt. Propun mai degrabă să te deschizi ideii care îți permite să-ți amintești treptat și constant de identitatea ta ca entitate divină, spirituală și conectată cu Dumnezeu. În momentele pe care le calificai înainte drept stresante sau problematice, vei începe să vezi roadele faptelor bune (un alt fel de a spune „rezolvarea problemelor”) cum apar fără să fii nevoit să muncești din greu pentru a depăși obstacolele.

Faptul în sine de a-ți aminti că ești unit cu Dumnezeu, chiar în momentul de cumpănă, va permite gândurilor și afirmațiilor tale să devină realitate. Dobândind constant această conștientizare, vei avea același impact și asupra altora. Cu alte cuvinte, vei revărsa spirit (adică tot ceea ce ești în conștientizarea ta) asupra tuturor persoanelor și lucrurilor pe care le întâlnești, iar roadele faptelor bune se vor vedea în mod regulat. De câte ori te simți plin de frustrare sau furie, o atenționare blândă de a te abține de la această identificare greșită cu lumea materială te va readuce la adevărata ta esență. Când te-ai întors, bagă de seamă cum furia și frustrarea s-au risipit. Folosește acum cuvinte pentru a te binecuvânta pe tine și situația în care te afli și vei începe să înțelegi ce a vrut să spună Patanjali cu acest aforism „radical”.

Devenind din ce în ce mai eficient în a te abține de la falsitate, așa cum este ea definită aici, vei aduce celor din imediata ta apropiere acest fel de identitate adevărată, calmă și liniștită și o susținere venită de la Dumnezeu.

Cu cât ești mai statornic în această privință, cu atât mai mult îi vei auzi pe ceilalți spunând: „Pur și simplu mă simt mai bine când e ea prin preajmă”, „Mă simt calm când apare el”, „Am simțit practic cum disconfortul și durerea au trecut atunci când mi-a vorbit”. Ridici efectiv nivelul de conștientizare al celor din jurul tău atunci când ești consecvent în a te abține de la falsitate. Devii vindecător, fără să fi mers la școala de vindecători. Devii o binecuvântare, fără să ai o diplomă într-ale divinității. Obții rezultatele faptelor bune fără a trebui să transpiri și să muncești pentru a înfăptui ce e corect.

Spiritualitatea este foarte asemănătoare cu sănătatea. Toată lumea are o anumită stare de sănătate. Unii au o stare de sănătate excelentă și alții, șubredă, totuși ea nu poate să nu oscileze de la un nivel la altul. Același lucru este valabil și pentru spiritualitate. Fiecare ființă umană este o ființă spirituală. Cu toții avem spirit. Unii au spiritualitate superioară, prin urmare, aceasta le îmbogățește viața, sunt iubitori, liniștiți, buni și se află pe cea mai înaltă treaptă a spiritualității, așa cum am definit-o în capitolul unu.

Cu cât ne abținem mai eficient de la falsa identificare, cu atât ajungem să fim mai puțin atașați de orice îi este asociat. Crescând gradul de detașare, spiritualitatea urcă pe scara de pe care nu mai poți coborî complet, tot așa cum nu poți coborî de pe scara stării de sănătate. Începem să vedem cum roadele faptelor bune apar fără să mai fie nevoie să muncim pentru ele. În cele din urmă, ne apropiem de vârf și vedem că mai sunt și alții care

abia așteaptă să se scalde puțin în aura noastră, ca să spun așa.

Mă gândesc la povestea lui Martin Luther, care a influențat viața a milioane de oameni prin abținerea consecventă de la falsitate. Luther n-a vrut niciodată să înceapă Reforma. El n-a vrut decât ca oficialii Bisericii Catolice să-i răspundă la nouăzeci și cinci de întrebări.

Ca să strângă fonduri pentru biserică, papa Leon al X-lea, un risipitor care avea nevoie de bani pentru a construi palate aurite și a crea opere de artă opulente pentru Vatican, a trimis reprezentanți cu misiunea de a vinde indulgențe. Indulgențele erau declarații scrise din partea papei, în care le ierta oamenilor păcatele în schimbul banilor. Oamenii credeau că-și pot cumpăra intrarea în Rai. Mulți au fost arși pe rug după mărturisiri obținute sub tortură în interogatorii.

Luther a vrut să redescopere evanghelia originală, așa cum era înainte de a fi coruptă în vremea Inchiziției. A cerut răspunsuri la întrebări care-i măcinau conștiința. Din acest motiv, a fost excomunicat și a trebuit să se ascundă de biserica oficială, coruptă. Când i s-a cerut să retracteze, el a spus: „Mă obligă conștiința și cuvântul lui Dumnezeu. Așadar nu pot și nu voi retracta nimic, deoarece să acționezi împotriva propriei conștiințe nu e nici prudent, nici benefic. Aceasta este poziția mea. Altfel nu pot face. Așa să-mi ajute Dumnezeu!”

Abținându-se cu consecvență de la falsitate, Martin Luther a inițiat Reforma Protestantă și a obligat biserica

oficială să interzică practici ca tortura, execuțiile și vânzarea de indulgențe.

Nu trebuie să devii peste noapte un Martin Luther. Dar acceptă ideea că poți să obții putere spirituală divină pentru a diminua problemele, în primul rând pentru tine și apoi și pentru ceilalți, dacă te detașezi de falsa identificare. Cu pași mici la început. Reamintește-ți că toți cei care au avut puterea despre care vorbea Patanjali și-au început călătoria amintindu-și, în momentele de cumpănă, că sunt în primul rând și fără niciun dubiu ființe spirituale, mai degrabă conectate, decât separate de sursa lor.

AL CINCILEA AFORISM

Când o persoană se abține constant de la a le face rău altora, atunci toate ființele vii vor înceta să mai simtă ostilitate în prezența ei.

Afirmația lui Patanjali privind „abținerea de la a le face rău altora” include nu numai acțiunile concrete prin care faci rău cuiva, ci și gândurile de gelozie, judecare și ofensă de orice fel. Renunțarea fermă la violență în gândire și în toate raporturile cu ceilalți creează o atmosferă în care violența și ostilitatea încetează să existe, pentru că nu sunt împărtășite.

Aceasta este o conștientizare profundă, pe care poți începe să o incluzi imediat în viața ta. Orice situație în care simți supărare sau chiar și un vag disconfort presupune gânduri ostile la adresa celorlalte persoane.

Patanjali explică limpede cum ceilalți oameni nu vor mai simți ostilitate sau neliniște dacă te abții încă de la început, cu fermitate, de la a avea gânduri negative față de ei. Uimitor! Dacă tu te străduiești să nu îi judeci sau să nu ai gânduri negative față de ei, și cei din jurul tău vor scăpa de suferință.

Să atingi acest grad de conștientizare, în care te abții constant de la gândurile nocive, înseamnă să ai la îndemână un instrument puternic pentru a obține o soluție spirituală la problemele de relaționare. Atunci când o persoană îți vorbește, iar tu te superi pentru felul în care îți vorbește, amintește-ți că poți să te abții de la a avea gânduri nocive sau furioase. Mie mi se pare foarte eficient să folosesc următoarele cuvinte, întâi în gând, apoi cu voce tare. Ele sunt: „Ai dreptate!” Și nu sarcastic. Fără ranchiună, îi îngădui celeilalte persoane să aibă dreptate, asta fiind tot ce vrea egoul ei.

E un mijloc prin care faci nu ca persoana cealaltă să aibă dreptate, ci prin care doar o lași să creadă că are și un mijloc care îți permite ție să fii consecvent în a te abține de la gândurile nocive. Începi să trăiești mai degrabă de la nivelul sinelui tău superior, decât de la nivelul egoului, atunci când exersezi cum să le dai voie celorlalți să aibă dreptate. În cele din urmă, aceasta va deveni maniera ta autentică de a reacționa față de ceilalți, chiar și atunci când te insultă.

Există o poveste despre Buddha, în care acesta se află în compania unui tovarăș de drum ce-l provoacă pe marele învățător, dându-i răspunsuri ostile, insultătoare,

disprețuitoare și vehemente la tot ce spune. Erau deja trei zile de când, ori de câte ori Buddha vorbea, tovarășul de drum îi răspundea numindu-l prost sau ridiculizându-l, cu aroganță. Într-un târziu, la capătul celei de-a treia zile, călătorul n-a mai putut suporta. „Cum se face că poți fi atât de iubitor și de bun, când eu, în ultimele trei zile, n-am făcut decât să te înjosesc și să te jig-nesc? De fiecare dată când eu sunt nepoliticos față de tine, tu-mi răspunzi cu dragoste. Cum e posibil?” l-a întrebat el.

Buddha a răspuns și el printr-o întrebare adresată călătorului. „Dacă cineva îți oferă un dar, iar tu nu îl accepți, atunci cui aparține darul?” Întrebarea lui Buddha i-a oferit călătorului o nouă perspectivă.

Când cineva îți oferă în dar insultele sale, iar tu refuzi să le accepți, evident că ele aparțin încă celui care le-a deținut de la început. Și de ce ai alege să fii supărat sau furios pentru ceva ce aparține altcuiva?

În acest aforism, Patanjali afirmă: „Toate ființele vii vor înceta să mai simtă ostilitate” în prezența celui care nu gândește și nu acționează cu agresivitate. Aceasta sugerează că putem influența și regnul animal, atunci când suntem statornici în această atitudine. Ai auzit poveștile despre cum Sfântul Francisc din Assisi ar fi îmblânzit lupii sălbatici care decimau turmele, prin simpla lui prezență. Mai mult decât atât, porumbeii i s-ar fi așezat pe mâini și tot felul de animale sălbatice ar fi simțit iubirea ce izvora din el și ar fi încetat să fie ostile.

Am încercat și eu să pun în aplicare această învățătură în multe ocazii. În timp ce făceam jogging odată, în Egipt, o haită de câini a venit în fugă spre mine la 4:30 dimineața, lătrând feroce. M-am oprit din alergat și mi-am oprit totodată și gândurile de frică și agresivitate, iar ei au devenit calmi și inofensivi.

Reflectând asupra acestei idei de abținere de la intențiile sau gândurile nocive, ține minte că zonele din viața ta pe care le-ai calificat ca fiind cu „probleme” n-ar mai exista dacă tu te-ai identifica cu această idee zi de zi. Motivul pentru care nu simți chiar în acest moment fericirea este că te concentrezi pe ceea ce este greșit sau lipsește. Începe procesul de a-ți umple mintea cu iubire, recunoștință și iertare. Ernest Holmes a scris: „Până și cea mai grea povară e luată de pe umerii responsabilității personale atunci când ne dăm seama că mintea eternă nu poartă pică nimănui.”

Ceea ce trebuie să faci atunci când cauți soluții spirituale în viața ta este să rămâi pe teritoriul minții eterne. Să nu porți pică nimănui și, dacă tot suntem aici, ține minte sugestia utilă a lui Albert Einstein, legată de motivul pentru care e important să schimbi modul în care analizezi toate lucrurile și toți oamenii implicați în ceea ce tu numești problemele tale. Einstein a spus: „Problemele semnificative cu care ne confruntăm nu pot fi rezolvate la același nivel de gândire la care au fost create.”

Problemele sunt iluzii ale lumii materiale. Soluțiile sunt atribute ale cufundării tale în lumea spiritului. Da, există o soluție spirituală pentru orice problemă. Dar va

trebuie să te muți la un nivel mai înalt de gândire pentru a o găsi. Acestea sunt cele cinci aforisme de bază ale lui Patanjali care te vor îndruma să schimbi modul de gândire ce a creat problema:

1. Identifică-te pe tine însuți dincolo de ignoranță.
2. Calmul este pacea lui Dumnezeu dinlăuntrul tău.
3. Creezi obstacole, nu păcătuiești.
4. Fii consecvent în a te abține de la falsitate.
5. Fii consecvent în a te abține de la gândurile și faptele nocive.

Poți să lucrezi pentru a le pune în aplicare ori de câte ori te confrunți cu o „problemă”. Sunt extrem de utile în descoperirea și aplicarea soluțiilor spirituale.

Atunci când te confrunți cu o problemă, reamintește-ți că tu ai creat-o cu un mod de gândire și o vei rezolva cu un altul. De aici, ideea care dă și titlul acestei cărți. „Problemele” vin dintr-un mod de gândire non-spiritual. O soluție spirituală îți stă la dispoziție, iar tu poți crea energia pentru a o obține oricând vrei.

Atunci când lucrezi cu tine însuți pentru a ajunge să stăpânești aceste cinci aforisme ale lui Patanjali, să știi că ele reprezintă cele mai înalte trepte pe care le poți atinge în lumea spiritului. Ele simbolizează modul în care cei pe care-i numim maeștri sau sfinți au trăit, au respirat și i-au ajutat pe ceilalți să-și depășească problemele. Evident că nu vei reuși sută la sută cu toate cinci,

dar, treptat-treptat, vei ajunge să-ți amintești că ai nevoie de o soluție spirituală în momentele dificile sau atunci când te confrunți cu o problemă.

Încetul cu încetul, vei ajunge să afli harul și pacea și să dai deoparte conflictul. Îți vei crea efectiv un nou câmp energetic, care constituie subiectul următorului capitol al acestei cărți și, în același timp, al vieții tale.

TOTUL ESTE ENERGIE

„Nimic nu se întâmplă până când ceva nu se mișcă.”

- ALBERT EINSTEIN

Rezolvarea spirituală a problemelor presupune, în ultimă instanță, abordarea conceptului de energie dintr-o nouă perspectivă. În general, ne gândim la oamenii cu energie superioară, prin prisma puterii și vitalității, ca la niște persoane entuziaste și neobosite. Eu îți sugerez să privești energia în contextul vibrației și mișcării.

În acești termeni, energia este frecvența câmpului energetic al unui individ. Astfel, o frecvență mai înaltă va ajuta la rezolvarea problemelor, pe când o frecvență mai joasă va intensifica problemele și va împiedica găsirea soluțiilor. Acesta este aspectul cel mai important al paradigmei simplificate pe care o prezint aici și în capitolul patru. Ai în interiorul tău capacitatea infinită de a-ți crește frecvența și de a-ți intensifica, în viața de zi cu zi, câmpul energetic. Crescând viteza la care vibrezi, te

muți către acele frecvențe pe care eu le numesc spirit, departe de cele dezvoltate în lumea materială a problemelor.

Stephen Hawking, poate cea mai strălucită minte științifică a zilelor noastre, a spus: „Se pare că noțiunile bunului simț funcționează bine atunci când avem de-a face cu lucruri materiale, cum ar fi merele, și/sau lucruri care, prin comparație, se mișcă lent, precum planetele; dar ele nu funcționează deloc pentru lucrurile ce se deplasează cu viteza luminii.” Prin urmare, dacă vrei să obții și să utilizezi energia care vibrează la frecvențe mai rapide decât nivelurile obișnuite de conștientizare, trebuie să fii capabil să-ți deplasezi, la momentul potrivit, energia în afara clasicului „bun simț”. Valerie Hunt conchide în cartea ei bine documentată și fascinantă, *Infinite Mind: Science of the Human Vibrations of Consciousness (Mintea infinită: Știința vibrațiilor conștiinței omenesti)*: „Ca urmare a muncii mele, eu nu mai pot privi corpul ca pe un ansamblu de sisteme organice sau țesuturi. Corpul sănătos este un câmp energetic fluid, interactiv și electrodinamic. Din punct de vedere al vieții, mișcarea este mai naturală decât nemișcarea – lucrurile care se află într-un flux continuu sunt bune în sine. Orice intervine în flux va avea efecte nocive.”

Nu mă aștept să ajungi expert în câmpurile energetice electrodinamice sau să studiezi domeniul, în continuă dezvoltare, al fizicii cuantice. Tot ce vreau, în acest moment, este să te ajut să descoperi conștientizarea fundamentală, de care ai nevoie pentru a-ți activa frecvența