

DR. WAYNE W. DYER

ÎNȚELEPCIUNEA EVURILOR

*Un maestru modern aduce adevărurile eterne
în viața de zi cu zi*

Traducere din limba engleză:

DANA DOBRE

 ACT și Politon

2017

Fiului nostru,
Sands Jay Dyer
Bodhisattva Extraordinaire

*Atunci când ești mort,
nu-ți căuta loc de odihnă
în pământ,
ci în inimile oamenilor.*

RUMI

*Viețile marilor oameni, toate, ne-arată
Cum propriile noastre vieți sublime să le facem,
Iar când plecăm, să lăsăm după noi
Urme pe nisipurile timpului.*

HENRY WADSWORTH LONGFELLOW

CUPRINS

<i>MULȚUMIRI</i>	9
<i>INTRODUCERE</i>	11
MEDITAȚIA	17
CUNOAȘTEREA	23
LEADERSHIPUL	29
RĂBDAREA	33
INSPIRAȚIA	39
TRIUMFUL	45
COMPORTAMENTUL COPILĂRESC	53
DIVINITATEA	59
ILUMINAREA	65
CLIPA PREZENTĂ	71
RUGĂCIUNEA	75
DUREREA CA BINECUVÂNTARE	81
ECHILIBRUL	87
SPERANȚA	93
PUTEREA MINȚII	99
MILA	107
UNITATEA	113
TIMPUL	119
SMERENIA	125
ADEVĂRUL/FRUMUSEȚEA	131
PASIUNEA	137
COMUNICAREA	143
ÎNDRĂZNEALA/AȚIUNEA	149
IMAGINAȚIA	155
NATURA	161
IUBIREA ROMANTICĂ	167
NONCONFORMISMUL	173
VENERAȚIA NATURII	179

JUDECATA	187
ÎNCREDEREA ÎN SINE	193
ENTUZIASMUL	201
NEMURIREA	207
PERFEȚIUNEA	213
CENTRUL SUFLETULUI	219
REGRETELE	225
FRICA ȘI ASUMAREA RISCURILOR	231
PERFEȚIUNEA FIZICĂ	237
TINEREȚEA VEȘNICĂ	243
BUNĂTATEA	249
RĂSETUL	255
VIZUALIZAREA	263
FAMILIA ȘI CĂMINUL	269
SOLITUDINEA	275
MISTERUL	281
MUNCA	287
INSPIRAȚIA	293
IUBIREA SUFLETULUI	299
SINELE SUPERIOR	307
INTIMITATEA	313
IMAGINEA DE SINE	317
SUFERINȚA	323
ENERGIA IUBIRII	329
INDIVIDUALITATEA	335
INDEPENDENȚA	343
APRECIEREA	349
IERTAREA	355
NON-VIOLENȚĂ	361
COMPARAȚIA	367
ACȚIUNEA/ FAPTA	373
VENERAȚIA	379

MULȚUMIRI

*D*oresc să mulțumesc fiecăruia dintre acești șaiszeci de mentori care s-au simțit obligați să își împărtășească înțelepciunea în avantajul fiecăruia dintre noi, cei aflați acum în viață.

Sunt, de asemenea, profund recunoscător dragului meu prieten și agent literar din ultimul sfert de secol, Arthur Pine, precum și celei care îmi este editor, corector, dactilografă și o foarte dragă prietenă, Joanna Pyle, pentru uriașa lor contribuție la realizarea acestei cărți.

Mulțumesc... mulțumesc...

INTRODUCERE

*P*ot să-mi imaginez cum era lumea în alte vremuri și sunt fascinat de ceea ce probabil simțeau în inimile lor acei oameni care au trăit înaintea noastră. Iar să-mi imaginez că Pitagora, Buddha, Iisus Hristos, Michelangelo, Shelley, Shakespeare, Emerson, și atât de mulți dintre cei pe care îi respectăm ca pe niște mentori și lideri spirituali, au pășit practic pe același pământ, au băut aceeași apă, au privit la aceeași lună și au fost încălziți de același soare, așa cum sunt și eu azi, mă fascinează profund. Și chiar mai fascinant este ce ar vrea aceste minți, cele mai mari ale tuturor timpurilor, ca noi să știm.

Am ajuns la concluzia că, în lumea noastră, pentru a realiza o schimbare spirituală profundă la nivel interior, trebuie să cunoaștem și să trăim în viețile noastre înțelepciunea pe care ne-au lăsat-o acești mentori remarcabili din trecut. Mulți dintre acești mentori profunzi au fost considerați instigatori și câțiva chiar au fost condamnați la moarte pentru credințele lor. Totuși, învățăturile lor n-au putut fi niciodată reduse la tăcere, după cum stă mărturie varietatea subiectelor din diferite ere istorice, ce se află în această carte. Cuvintele lor trăiesc mai departe, iar sfaturile lor pentru a avea o experiență de viață mai profundă și mai bogată se află aici, ca voi să le citiți și să le puneți în aplicare. Această colecție constituie un compendiu al

înțelepciunii acestor subiecte și vremuri, și ce simt eu că acești gânditori înțelepți și creativi ne spun nouă acum despre cum să creăm în noi o schimbare spirituală profundă la nivel interior.

Într-o anumită măsură, noi, cei care ne aflăm acum pe Pământ, suntem legați în multe feluri de toți cei care au trăit aici înaintea noastră. Dispunem, probabil, de tehnologii noi și un confort modern, dar încă împărțim același spațiu al sufletului, și aceeași energie sau forță vitală care a curs prin trupurile lor curge acum prin ale noastre. Acestei imagini mentale și acestei energii împărțite le este dedicată cartea de față. Ce au să ne spună nouă astăzi acei cărturari din vechime, pe care noi îi considerăm a fi fost cei mai înțelepți și cei mai avansați din punct de vedere spiritual?

Constatările lor asupra celor mai importante lecții de viață se găsesc sub forma prozei, poeziei și a discursurilor pe care ni le-au lăsat să le citim și să le ascultăm. Deși au trăit în cu totul alte vremuri, în condiții de viață destul de diferite de ale noastre, încă au ceva să ne spună. În esență, aceste minți sclipitoare din trecutul nostru se află încă alături de noi, prin cuvintele lor.

Am ales să evidențiez șaiszeci dintre mentorii noștri ancestrali, și toți se bucură de admirația și de respectul meu. Ei sunt un grup divers, reprezentând vremuri antice, medievale, renescentiste, timpurii moderne și moderne, din întreaga lume. Unii au trăit până la nouăzeci și ceva de ani, iar alții au murit pe la douăzeci și un pic. Bărbați, femei; negri, albi, amerindieni, din Orientul Îndepărtat și Mijlociu; cărturari, soldați, oameni de știință, filozofi, poeți și oameni de stat, ei se află aici și au să vă spună ceva personal.

Alegerea acestor șaiszeci de oameni nu presupune în niciun fel că cei care nu sunt în această carte ar fi, cumva,

mai puțin importanți. Fiecare selecție și fiecare autor au reprezentat pur și simplu alegerile mele pentru a explica aceste subiecte. Este foarte simplu. Dacă i-aș fi inclus pe toți marii mentori din trecut, ați fi avut nevoie să închiriați o remorcă și o macara doar pentru a ridica această carte, atât de extraordinare sunt contribuțiile strămoșilor noștri!

Am scris fiecare parte într-un mod care explică în ce fel operele acestor nobili maeștri ar putea să vă fie direct de folos, aici și acum. Fiecare contribuție e menită să vi se adreseze vouă, personal, cu sugestii specifice la sfârșitul fiecărui scurt eseu, explicând cum puteți să puneți în aplicare lecțiile respective în viața voastră. Vreau mai degrabă să vă furnizez perspective pe care să le puteți aplica, de la cei mai apreciați mentori ai noștri, în loc să vă pun să învățați poezia și proza lor și să concluzionați pasiv: „Foarte bine, e frumos pentru un curs de literatură sau studii umaniste, dar atunci era așa, iar acum e altfel.” Vă recomand să citiți fiecare selecție cu o deschidere spre ideea că aceste minți impozante împărtășesc cu voi aceeași divinitate și forță vitală și vi se adresează direct, în limbajul lor unic și forma lor artistică proprie, și că veți aplica înțelepciunea lor în viața voastră, începând de astăzi!

În timp ce am scris fiecare dintre aceste eseuri, am privit la un portret sau o fotografie a mentorului pe care îl evidențiam și l-am întrebat pur și simplu pe acest om: „Ce ai vrea ca noi, cei aflați aici, astăzi, să știm?” – și am ascultat și m-am abandonat lor. Mi-am dat voie să simt călăuzirea lor, și scrierea mea a devenit aproape automată. Poate că sună ciudat, dar am simțit efectiv prezența acelor scriitori și poeți alături de mine pe când scriam fiecare dintre aceste șaizeci de fragmente.

Multe dintre selecțiile din această carte sunt poezii. Eu privesc poezia ca pe un limbaj al inimii – nu doar ca pe o formă de divertisment sau o materie prin care treci la școală, ci ca pe o altă cale de a ne transforma viețile comunicându-ne înțelepciunea unul altuia. Iată aici trei exemple din propria-mi viață despre cum poezia, limbajul inimii, m-a atins.

Cu mulți ani în urmă, când mi-am luat doctoratul, mă aflam la o sărbătorire festivă, unde am primit multe cadouri frumoase. Cadoul care m-a impresionat cel mai tare a fost o poezie scrisă de mama mea, poezie care astăzi, cu aproape treizeci de ani mai târziu, încă stă afișată pe perete, în biroul meu. O reproduc aici pentru a ilustra cum poezia, care nu izvorăște neapărat din mințile personalităților de renume, ne poate atinge acolo unde trăim.

O mamă nu poate decât să îndrume...
apoi să se dea la o parte – știam
că nu pot spune: „Asta e calea
pe care ar trebui să mergi.”

Pentru că nu puteam să prevăd
ce drumuri te-ar putea chema
către culmi neînchipuite,
pe care eu s-ar putea să nu le cunosc nicicând.

Și totuși, în inima mea
Întotdeauna am știut
Că vei atinge o stea...
Nu sunt surprinsă!

Când fiica mea cea mai mare, Tracy, avea doar cinci sau șase ani, mi-a trimis o imagine desenată de ea la școală, împreună cu o poezie în care exprima ce simte în inima ei delicată. Mama ei și cu mine ne despărțiserăm, iar ea știa

de durerea pe care o simțeam din cauză că nu locuiam cu ea zi de zi. Și această poezie a fost înrămată și e agățată pe peretele de lângă masa mea de lucru.

Chiar dacă soarele nu mai strălucește
Chiar dacă cerul nu mai e niciodată albastru
Nu va conta
Pentru că eu te voi iubi mereu.

Să citesc aceste gânduri neprețuite, exprimate poetic de fiica mea, îmi provoacă mereu o strângere de inimă și îmi dau lacrimi de recunoștință.

În fine, fiica noastră Sommer a scris această poezie drept cadou de Crăciun pentru mama ei. Poezia stă înrămată lângă pat, pentru ca ea să o citească în fiecare seară.

Ce înseamnă pentru mine dragostea ta

Știu că zâmbetul tău cald
Mă întâmpină la ușă
Și că vorbele tale bune
Îmi înlătură toate grijile.

De câte ori greșesc,
Tu mă pui pe calea dreaptă
Și când râdem amândouă
Numai atunci mă simt completă.
Dragostea ta pentru noi înseninează
Orice zi noroasă, cu ușurință.
Să mă gândesc că ne-ai lăsa
Nu e cu puțință.

O mamă ca tine nici nu se poate închipui,
Nici nu zici că ești aievea,
De-aceea te ador,
Sunt fericită când îți simt iubirea.

După cum am spus, poezia este limbajul inimii, iar voi sunteți pe cale să aveți inima atinsă de șaizeci de suflete mărețe, care v-au scris vouă direct, dintr-un alt loc și dintr-un alt timp. Această carte vă va servi cel mai bine dacă vă gândiți la ea ca la o cale de a vă reconecta cu acele mari suflete care au părăsit, în trup, lumea noastră materială, dar încă se află cu noi în sens spiritual.

Vă încurajez să faceți din această carte un proiect de restaurare a sufletului pe două luni, timp în care să citiți *un singur* text selectat în fiecare zi și apoi să faceți un efort conștient de a aplica sugestiile în ziua respectivă. Când ați terminat cele șaizeci de zile, folosiți-o ca pe o carte de referință. Uitați-vă la cele șaizeci de teme de la cuprins și, dacă aveți nevoie de un plus de răbdare, milă, smerenie, bunătate, meditație, iertare, leadership, rugăciune sau orice altceva de care s-au ocupat măștrii noștri ancestrali, citiți, atunci, contribuția lor. Revedeți eseul și lucrați la aplicarea recomandărilor specifice. Lăsați-vă viața să fie îndrumată de măreție!

Pentru mine, aceasta este calea de a preda poezie, proză și literatură; lăsați-o să prindă viață, să vă sclipească în minte și luați apoi acea trezire lăuntrică și puneți-o la treabă. Cu toții le suntem profund recunoscători celor care fac viața să pulseze într-un ritm mai rapid și mai puternic. Acești mari mentori din trecut au făcut la fel pentru mine și eu vă încurajez pe voi să aplicați în viața voastră acest limbaj al inimii din înțelepciunea evurilor.

Dumnezeu să vă binecuvânteze,
Wayne W. Dyer

MEDITAȚIA

Învață să taci.
Lasă-ți
mintea liniștită
să asculte și să absoarbă.

PITAGORA
(580 î.Hr.–500 î.Hr.)

Filozof și matematician grec, Pitagora a fost interesat în special de studiul matematicii în legătură cu greutatea și unitățile de măsură și de teoria muzicală.

*

Toate nenorocirile omului vin din inabilitatea de a sta tăcut, singur într-o încăpere.

BLAISE PASCAL
(1623–1662)

Blaise Pascal a fost un filozof, om de știință, matematician și scriitor francez, ale cărui tratate au contribuit la domeniile hidraulicii și geometriei pure.

Este singura dată în această colecție de mari învățați când am ales să evidențiez doi scriitori pe aceeași temă. Am optat pentru doi oameni ale căror vieți au fost despărțite de mai bine de două milenii, amândoi fiind considerați la vremea lor drept cei mai buni cunoscători în domeniile raționale ale matematicii și științei.

Pitagora, ale cărui scrieri au influențat gândirea lui Platon și Aristotel, a contribuit major atât la dezvoltarea matematicii, cât și a filozofiei raționale occidentale. Blaise Pascal, matematician francez, fizician și filozof al religiei, care a trăit la douăzeci și două de secole după Pitagora, este considerat una dintre mințile științifice originale. El este responsabil pentru invenția seringii, a preseii hidraulice și a primului calculator digital. Legea lui Pascal este predată și astăzi la orele de știință din toată lumea.

Luând în considerare înclinațiile științifice, cu dominantă în emisfera stângă a creierului, ale acestor doi oameni de știință, recitiți cele două citate ale lor. Pascal: „Toate nenorocirile omului vin din inabilitatea de a sta tăcut, singur într-o încăpere.” Pitagora: „Învăță să taci. Lasă-ți mintea liniștită să asculte și să absoarbă.” Amândouă vorbesc despre importanța tăcerii și despre valoarea meditației în viață, chiar dacă ești contabil sau avatar. Ele ne transmit un mesaj valoros despre un mod de a fi în viață, care în general nu este încurajat în cultura noastră: acela că există o valoare enormă în a vă face timp în viață în care să fiți singuri, să stați în tăcere. Dacă vreți să scăpați de suferințele voastre, învățați să stați tăcuți într-o încăpere, singuri, și să meditați.

S-a estimat că o persoană obișnuită are în fiecare zi șaiszeci de mii de gânduri diferite. Problema este că avem astăzi aceleași șaiszeci de mii de gânduri pe care le-am avut ieri, și mâine le vom repeta din nou. Mințile noastre sunt pline de aceeași sporovăială, zi de zi. Să învățați să tăceți și să meditați implică găsirea unei căi de a intra în spațiile dintre gândurile voastre; sau în abis, după cum îi spun eu. În acest spațiu gol și tăcut dintre gândurile voastre, puteți

găsi o senzație de pace totală, într-o sferă care este necunoscută în mod obișnuit. Aici, orice iluzie privitoare la separarea voastră e sfărâmată. Cu toate acestea, dacă aveți șaizeci de mii de gânduri diferite într-o zi, efectiv nu mai există timp disponibil pentru a intra în spațiul dintre gândurile voastre, deoarece acel spațiu nu există.

Cei mai mulți dintre noi au o minte care funcționează la turație maximă și ziua, și noaptea. Gândurile noastre sunt o amestecătură de dialog continuu despre orare, griji financiare, fantezii sexuale, liste de cumpărături, probleme cu draperiile, preocupări legate de copii, planuri de vacanță și așa mai departe, ca un carusel care nu se oprește niciodată. Aceste șaizeci de mii de gânduri sunt de obicei despre activități zilnice obișnuite și creează un tipar mental care nu lasă spațiu pentru tăcere.

Acest tipar ne reîntărește convingerea culturală conform căreia toate pauzele în conversație (tăcerea) trebuie umplute repede. Pentru mulți, tăcerea reprezintă o rușine și un defect social. Învățăm, așadar, să intervenim numai-decât pentru a umple aceste spații, indiferent dacă materialul nostru de umplutură are sau nu substanță. Perioadele de tăcere din mașină sau de la cină sunt percepute ca momente jenante, iar cei care stăpânesc arta conversației știu cum să umple acele spații cu zgomot.

La fel stau lucrurile și cu noi; nu avem niciun fel de pregătire în domeniul tăcerii și o privim ca fiind stângace și derutantă. Continuăm, așadar, dialogul interior, la fel ca pe cel exterior. Totuși, în acel loc liniștit, în care mentorul antic Pitagora ne spune să ne lăsăm mintea tăcută să asculte și să absoarbă, acolo va dispărea confuzia și ne vom primi călăuzirea luminată. Meditația afectează, însă, și calitatea

activităților noastre care nu se desfășoară în tăcere. Practica zilnică a meditației este singurul lucru din viața mea care îmi oferă o senzație superioară de bine, o energie sporită, o productivitate mai bună la un nivel mai conștient, relații mai satisfăcătoare și o legătură mai strânsă cu Dumnezeu.

Mintea e ca un iaz. La suprafață vedeți toate tulburările, cu toate că suprafața reprezintă numai o parte din iaz. Dincolo de suprafața apei, în adânc, acolo unde e nemișcare, veți ajunge să cunoașteți adevărata esență a iazului, precum și propria minte. Trecând dincolo de suprafață, ajungeți în spațiile dintre gândurile voastre, de unde puteți să intrați în abis. Abisul reprezintă golul și tăcerea supremă, iar aceasta este indivizibilă. Nu contează de câte ori tăiați în două liniștea, tot liniște obțineți. Asta se înțelege prin *momentul prezent*. Poate că reprezintă esența lui Dumnezeu, ceea ce nu poate fi despărțit de unitate.

Acești doi pionieri ai științei, care sunt încă citați astăzi la cursurile universitare, studiau natura universului. Se luptau cu misterele energiei, presiunii, matematicii, spațiului, timpului și adevărilor universale. Mesajul lor pentru noi, toți cei de-aici, este simplu. Dacă vreți să înțelegeți universul sau universul vostru personal, dacă vreți să știți cum funcționează toate, atunci fiți tăcuți și înfrunțați-vă frica de a sta singuri într-o încăpere și de a vă cufunda adânc în straturile minții voastre.

Spațiul dintre note este cel care face muzica. Fără acel gol, fără liniștea dintre ele, nu există muzică, numai zgomot. Și voi sunteți, în miezul vostru, un spațiu tăcut și gol, înconjurat de o formă. Pentru a răzbate prin acea formă și pentru a vă descoperi natura cu adevărat creatoare aflată

În centru, trebuie să vă faceți timp pentru a deveni tăcuți în fiecare zi și pentru a intra în acel spațiu încântător dintre gândurile voastre. Oricât aș scrie eu despre valoarea meditației zilnice, nu veți fi vreodată convinși. Nu veți cunoaște niciodată valoarea acestei practici dacă nu vă luați angajamentul de a o adopta.

Scopul meu în scrierea acestui scurt eseu asupra valorii meditației nu este să vă spun cum să meditați. Există multe cursuri de studiu, manuale și ghiduri audio bune, care să vă ofere instrucțiuni. Scopul meu aici este să subliniez că meditația nu este ceva doar pentru căutătorii spirituali care vor să-și petreacă ceasurile și zilele vieților lor cufundați în contemplație profundă, care uită de productivitate și responsabilitate socială. Meditația este o practică în favoarea căreia pledau cei care trăiesc după credința lor în rațiune, cei care fac calcule complexe, autorii de teoreme și cei care cred în Legea lui Pascal. Poate vă simțiți așa cum s-a simțit Blaise Pascal când a scris: „Liniștea eternă a acestor spații infinite mă îngrozește.”

Iată câteva sugestii pentru a vă depăși groaza și pentru a învăța să fiți tăcuți și să stați în liniște, singuri într-o încăpere:

- Exersați respirația conștientă ca pe un mod de a vă cultiva întoarcerea către interior, spre sinele tăcut. Puteți face acest lucru în mijlocul ședințelor, al conversațiilor, chiar al petrecerilor. Observați-vă și urmăriți-vă respirația pentru câteva clipe, de multe ori în timpul zilei.
- Faceți-vă timp astăzi pentru a sta pur și simplu singuri într-o încăpere și observați-vă mintea. Țineți evidența diverselor gânduri care apar, dispar și conduc la următorul gând. Conștientizarea activității frenetice din

mintea voastră vă va ajuta să vă depășiți ritmul nebun al gândurilor.

- Citiți o carte despre meditație pentru a învăța cum poate fi inițiată practica sau alăturați-vă unui grup de meditație. Mulți profesori și organizații locale vă pot iniția pe această cale. Chopra Center for Well-Being din La Jolla, California, condus de prietenul și colegul meu Deepak Chopra predă meditația ca parte a unei palete largi de oferte de servicii.
- Sunt disponibile multe CD-uri și casete pentru a vă îndruma în meditație. Găsiți un ghid care să vă placă. Eu am publicat unul numit *Meditation for Manifesting (Meditații pentru manifestare*)*, în care predau un fel special de meditație, numită JAPA. Vă îndrum printr-o meditație de dimineață și de seară, pentru a vă ajuta să repetați sunetele divine. Profitul merge spre acte de caritate.

*Audiobook apărut în limba română sub acest titlu, la Ed. ACT și Polinton, București, 2016. (n.red.)

CUNOAȘTEREA

Să nu crezi ceea ce ai auzit.

Să nu crezi în tradiție pentru că e transmisă peste generații.

Să nu crezi în nimic despre care s-a vorbit de multe ori.
Să nu crezi deoarece afirmațiile scrise vin de la vreun înțelept bătrân.

Să nu crezi în ipoteze.

Să nu crezi în autoritate sau în învățători sau în bătrâni.
Ci numai după o cercetare și o observație atente, dacă e în acord cu rațiunea și va fi spre beneficiul tuturor, atunci acceptă și trăiește în concordanță.

BUDDHA

(563 î.Hr.-483 î.Hr.)

Fondator al budismului, una dintre religiile fundamentale ale lumii, Buddha s-a născut în nord-estul Indiei, la granița cu Nepalul, sub numele de prințul Siddhartha Gautama. Văzând nefericirea, boala și moartea căroră chiar și cei mai bogați și mai puternici le sunt supuși în această viață, la vârsta de douăzeci și nouă de ani, el a abandonat viața pe care o trăia, în căutarea unui adevăr superior.

Numele Buddha este de fapt un titlu care se traduce prin „cel trezit” sau prin „cel iluminat”. Acesta este titlul dat lui Siddhartha Gautama, care a lăsat în urmă viața princiară la vârsta de douăzeci și nouă de ani și a pornit într-o căutare

de o viață pentru o înțelegere religioasă și o cale de eliberare din condiția umană. Se spune că a renunțat la învățăturile contemporanilor săi și, prin meditație, a obținut iluminarea sau înțelegerea supremă. De aici înainte, el și-a asumat rolul de învățător, instruindu-și adepții în „dharma” sau adevăr.

Învățăturile lui au devenit baza pentru practica religioasă a budismului, care a jucat un rol important atât în viața spirituală, culturală și socială a lumii orientale, cât și într-o mare parte a lumii occidentale. Am ales intenționat să nu scriu în acest eseu despre canoanele doctrinei budiste, ci să iau mai degrabă acest pasaj al lui Buddha, citat adeseori, și să îi discut semnificația actuală pentru noi, la aproximativ douăzeci și cinci de secole după moartea celui iluminat.

Cuvântul-cheie din pasaj este „a crede”. De fapt, expresia-cheie este „să nu crezi”. Tot ceea ce purtați cu voi și considerați a fi o credință v-ați însușit în mare măsură pe baza experiențelor și mărturiilor altor oameni. Și, dacă ajunge la voi dintr-o sursă din exteriorul vostru, indiferent de cât de convingător ar fi procesul de condiționare și de câți oameni la fel ca voi s-au străduit să vă convingă de adevărul acestor credințe, faptul că acesta este adevărul altcuiva înseamnă că îl primiți cu câteva semne de întrebare sau îndoieli.

Dacă aș încerca să vă conving de gustul delicios al unui pește, poate că ați asculta, dar ați avea încă îndoieli. Dacă v-aș arăta imagini cu acest pește și aș pune sute de oameni să vină să confirme veridicitatea afirmațiilor mele, poate veți deveni mai convinși. Un minimum de îndoială va rămâne însă, deoarece nu ați gustat din pește. Poate că veți

accepta adevărul gustului său delicios pentru mine; însă până când papilele voastre gustative nu experimentează peștele, adevărul vostru nu e decât o credință bazată pe adevărul meu, pe experiența mea. Și la fel stau lucrurile și cu toți membrii bine intenționați ai familiilor voastre și cu strămoșii lor.

Doar pentru că ați auzit-o și e o tradiție îndelungată, transmisă peste secole, și cei mai mari învățători ai lumii au susținut-o, acestea tot nu sunt motive pentru a accepta o credință. Amintiți-vă, „să nu crezi”, după cum ne învață Buddha.

În loc să folosiți termenul „credință”, încercați să treceți la cuvântul „cunoaștere”. Când aveți experiența directă a gustării peștelui, aceea este cunoaștere. Aveți, adică, un contact conștient și puteți determina adevărul pe baza experienței voastre. Știți cum să înotați sau să mergeți pe bicicletă nu pentru că aveți o credință, ci pentru că ați avut o experiență directă.

Vi se reamintește, direct de către „cel iluminat”, care a trăit acum două mii cinci sute de ani, să aplicați aceeași înțelegere în practica voastră spirituală. Există o diferență fundamentală între a cunoaște ceva și a cunoaște despre ceva. „Cunoașterea despre” este un alt termen pentru credință. „Cunoaștere” e un termen rezervat exclusiv experienței directe, care înseamnă absența îndoielii. Îmi amintesc de un bine cunoscut vindecător Kahuna răspunzând la întrebarea mea despre cum ajunge un Kahuna vindecător. Mi-a spus: „Atunci când o cunoaștere se confruntă cu o credință în procesul unei boli, cunoașterea va triumfa întotdeauna. Kahuna”, mi-a explicat el, „au fost crescuți să abandoneze toate îndoielile și să cunoască.”

Când mă gândesc la parabolele cu Iisus Hristos ca mare vindecător, nu pot invoca niciun fel de îndoială. Când Hristos întâlnea un lepros, nu spunea: „N-am avut cine știe ce succes cu lepra în ultima vreme. Dar, dacă îmi urmezi sfatul, vei avea o șansă de supraviețuire de treizeci la sută în următorii cinci ani.” Puteți vedea îndoiala prezentă într-o asemenea atitudine. El afirma, în schimb, dintr-o stare de cunoaștere absolută: „Ești vindecat.” Aceasta este aceeași stare de contact conștient cu cunoașterea din care și Sf. Francisc și-a îndeplinit toate miracolele de vindecare.

Și totuși, persuasiunea influențelor sistemului tribal este extrem de puternică. Vi se reamintește mereu în ce ar trebui sau nu să credeți și de ceea ce au crezut întotdeauna membrii tribului nostru și de ceea ce se va întâmpla dacă ignorați aceste credințe. Frica devine însoțitorul constant al credințelor voastre și, în ciuda îndoielilor pe care le-ați putea simți în interior, adesea adoptați aceste credințe și le transformați în cărje în viața voastră, în timp ce șchiopătați prin ea, căutând o cale de ieșire din capcanele întinse cu grijă de generații de credincioși înaintea voastră.

Buddha vă oferă un mare sfat și puteți vedea că din concluzia lui lipsește cuvântul „credință”. El spune că atunci când e în acord cu rațiunea – adică atunci când voi știți care e adevărul, pe baza propriei voastre cercetări și observații – și e în beneficiul tuturor, atunci și numai atunci trăiți în concordanță!

De-a lungul acestei cărți vă ofer o însumare a celor mai celebre și mai creative minți geniale ale tuturor timpurilor. Ele vă dau sfaturi din alte timpuri, iar eu vă încurajez să faceți cu toate cuvintele care ajung la voi de dincolo de această lume contemporană același lucru pe care îl faceți

cu cuvintele care au fost transmise de-a lungul multor generații. În primul și în primul rând, încercați sfaturile din această carte. Întrebați-vă cum se potrivesc cu propria voastră rațiune și cu bunul-simț și, dacă sunt în beneficiul vostru și al celorlalți, atunci trăiți în concordanță. Faceți, așadar, din ele, cunoașterea voastră.

Rezistența în fața influențelor tribale e percepută adesea ca fiind dură sau ca o dovadă de indiferență la experiențele și învățăturile celorlalți, în special ale celor care țin cel mai mult la voi. Vă sugerez să citiți încontinuu cuvintele lui Buddha, dacă aceasta este concluzia voastră. El nu vorbește despre respingere, ci numai despre a fi destul de adult și de matur încât să vă hotărâți singuri și să trăiți mai degrabă după ceea ce cunoașteți voi, decât după experiențele și mărturiile altora.

Nu puteți învăța nimic prin eforturile celorlalți. Cei mai mari învățători ai lumii nu vă pot învăța absolut nimic, dacă nu sunteți dispuși să aplicați ceea ce au ei de oferit pe baza cunoașterii voastre. Acești mari învățători vă oferă numai alegeri din meniul vieții. Le pot face să sune foarte ispitor și în cele din urmă vă pot ajuta să încercați acele articole din meniu. Pot chiar să scrie ei meniul. Dar meniul nu poate fi niciodată totuna cu masa.

Pentru a pune în acțiune această înțelepciune, vă ofer aceste aperitive din meniul meu:

- Faceți un inventar al cât mai multor credințe ale voastre la care vă puteți gândi. Includeți lucruri precum atitudinea voastră față de religie, pedeapsa capitală, drepturile minorităților, reîncarnare, tineri, bătrâni, medicina

alternativă, ce se întâmplă la moarte, prejudecățile voastre culturale, capacitatea de a înfăptui miracole.

- Din acest inventar, fiți sinceri cu privire la câte dintre credințele voastre susținute cu fermitate sunt rezultatul propriilor voastre experiențe de viață și câte v-au fost transmise. Faceți un efort să vă deschideți mintea către experimentarea directă a lucrurilor înainte să le proclamați ca fiind adevărate și să trăiți în concordanță cu ele.
- Expuneți-vă la sisteme de credințe care se află în opoziție cu cele cu care sunteți familiarizați. Experimentați cum e să vă aflați în locul celor care sunt diferiți de voi. Cu cât vă permiteți mai multe astfel de experiențe, cu atât mai mult veți cunoaște adevărul.
- Refuzați să vă lăsați atrași în discuții pe baza ideilor care v-au fost induse de către alte persoane bine intenționate. Cu alte cuvinte, nu mai investiți energie în lucrurile în care nu credeți sau despre care știți că sunt nepotrivite pentru voi.

LEADERSHIPUL

ACTIUNEA FIREASCĂ

Adevărații conducători
de-abia le sunt cunoscuți celor ce-i urmează.
Imediat după ei se află conducătorii
pe care oamenii îi cunosc și îi admiră;
după ei, cei de care le este frică;
după ei, cei pe care îi disprețuiesc.

Să nu oferi încredere
înseamnă să nu primești încredere.

Când treaba e făcută bine,
fără zarvă și fală,
oamenii obișnuiți spun:
„Oh, noi am făcut-o.”

LAO ZI

(secolul al VI-lea î.Hr.)

*Filozoful chinez Lao Zi a scris Tao Te Ching, care înseamnă
Calea. Aceasta constituie baza pentru practica religioasă a
taoismului.*

Sunt deseori uimit de cât de mulți politicieni contemporani se referă la ei înșiși ca fiind lideri, în virtutea faptului că dețin o funcție publică. Din punct de vedere istoric, este limpede că deținătorii funcțiilor publice sunt rareori

adevărații lideri care provoacă schimbarea. De exemplu, cine au fost liderii Renașterii? Oare au fost ei deținătorii funcțiilor publice? Oare liderii au fost primarii, guvernatorii și președinții capitalelor europene? Firește că nu.

Liderii au fost artiștii, scriitorii și muzicienii care și-au ascultat inimile și sufletele și au exprimat ceea ce au auzit, conducându-i și pe alții să descopere în interiorul lor o voce rezonantă. În cele din urmă, întreaga lume a ascultat cu o nouă conștientizare care era responsabilă pentru triumful demnității umane asupra tiraniei. Adevărații lideri sunt rareori oficialii cărora li te adresezi printr-un titlu.

Gândiți-vă bine prin ce titluri sunteți cunoscuți și cum încercați să vă ridicați la înălțimea lor. S-ar putea să purtați titlul de mamă sau tată, care reprezintă o responsabilitate extraordinară. Atunci când vi se cere sfatul, deoarece copiii vă văd ca pe un lider al familiei, țineți minte că vreți mai degrabă ca ei să poată zice cu adevărat „Am făcut-o singur”, în loc să vă acorde vouă meritul. Căutați să vă îmbunătățiți calitățile de lider fiind atenți în permanență să nu comiteți greșeala de a gândi că titlul vă face lideri. Adevărații lideri nu sunt cunoscuți prin titluri. Egoul este cel care iubește titlurile!

Să îi ajutați pe alții să devină lideri în timp ce voi vă exercitați adevăratele calități de leadership înseamnă să lucrați din greu la suspendarea influenței egoului. Adevărații lideri se bucură de încrederea celorlalți, ceea ce este foarte diferit față de a te bucura de beneficiile și lingusirea și puterea despre care egoul insistă că sunt semnele unui lider. Trebuie să le oferiți celorlalți încredere pentru a primi acea încredere.

Observați momentele în care sunteți înclinați să insistați ca ceilalți să facă lucrurile ca voi sau să plece. Lao Zi ne spune că liderul cu această atitudine este cel mai puțin eficient și cel mai disprețuit. Stilul tău de leadership poate avea tendința de a crea frică, prin afirmații precum: „Te voi pedepsi dacă nu faci cum vreau eu.” Lao Zi ne spune că liderii care se bazează pe frică sunt slab calificați pentru calitatea de lider. Și nici liderul a cărui motivație este să câștige admirație, potrivit lui Lao Zi, nu e un maestru în leadership. Acest stil ar putea transmite ideea că: „Îți voi da o recompensă dacă faci așa cum vreau eu.” Adevăratul lider se poartă în așa fel încât abia să fie cunoscut de-a lungul întregului proces. Acest lider oferă încredere, încurajare și felicitări, pe măsură ce ceilalți își găsesc propria cale.

Atunci când legislatorii noștri ne spun de ce avem nevoie, ori folosesc tactici de înspăimântare pentru a prezice consecințe grave, ori încearcă să ne facă să acționăm din admirație față de leadershipul lor, ei nu sunt lideri adevărați. Pentru a îndeplini cerințele unor adevărați lideri, ei trebuie să se reducă la tăcere și să audă mulțimea afirmând: „Da, noi înșine am creat această economie extraordinară.”

Și la fel stau lucrurile și cu voi. Pentru a fi lideri adevărați în propriile vieți și în viețile celorlalți, practicați opunerea rezistenței la nevoia de a fi recunoscuți. Conduceți în mod discret, oferind încredere de câte ori este posibil. Zâmbiți cu blândețe dorinței egolui vostru de a-și asuma meritele și recunoașteți-vă în tăcere adevăratul leadership atunci când îi auziți pe ceilalți spunând: „Oh, da, noi singuri am făcut asta.” Iată câteva sugestii pentru a aplica înțelepciunea lui Lao Zi:

- Înainte de a acționa, opriți-vă și întrebați-vă dacă ceea ce sunteți pe cale să spuneți va genera ură, frică, admirație sau conștiință de sine. Alegeți să hrăniți conștiința de sine.
- Acționați pe baza dorinței voastre de a fi lideri adevărați, fiind, pe cât posibil, eficace în liniște. Surprindeți pe cineva făcând ceva cum trebuie!
- Deveniți conștienți că partea din voi care este egoul este cea care sugerează că ați fi niște ratați. În loc să vă percepeți ca fiind niște ratați atunci când nu vi se acordă niciun merit, reamintiți-vă că ați reușit ca lideri și anunțați-vă cu blândețe egoul că aceasta este calea spre un leadership de succes.

RĂBDAREA

Să nu fii dornic
ca lucrurile să se facă grabnic. Nu
privi la micile foloase.
Dorința de a face lucrurile
grabnic te împiedică să le faci
temeinic. Căutând
micile avantaje, împiedici
lucrurile mărețe să se înfăptuiască.

CONFUCIUS
(551 î.Hr.-479 î.Hr.)

Confucius a fost un învățător și un filozof chinez, a cărui filozofie a influențat puternic cultura și viața chineză pentru mai bine de două mii de ani.

Acest citat din învățătorul și filozoful chinez antic Confucius stă lipit deasupra mașinii mele de scris, ca un blând memento zilnic de a nu face nimic care să împiedice „lucrurile mărețe” să se înfăptuiască. Mi se pare că avem o mulțime de învățat din natura noastră despre cum, singuri, ne împiedicăm măreția. Și totuși e în firea noastră să o ignorăm adesea în favoarea a ceea ce mintea noastră ne spune că reprezintă modul în care trebuie să stea lucrurile.

Răbdarea e ingredientul-cheie în procesul lumii naturale și în lumea noastră personală. De exemplu, dacă îmi Julesc brațul sau îmi fracturez un os, procesul de vindecare

continuă întocmai în ritmul lui propriu, indiferent de ce opinie aş avea eu despre el. Aceasta este lumea naturală aflată în acţiune. Dorinţa mea de a mă reface repede nu are absolut nicio importanţă. Dacă aplic acea nerăbdare în lumea mea personală, îl voi împiedica să se vindece cum trebuie, aşa cum ne-a sfătuit Confucius cu peste două mii cinci sute de ani în urmă. Shakespeare a egalat înţelepciunea acestui predecesor chinez din vechime, atunci când a scris: „Cât de săraci sunt cei ce n-au răbdare! Ce rană trece-altcum decât treptat?”

Mi-amintesc că, în copilărie, într-o primăvară, am plantat câteva seminţe de ridichi. La începutul verii, am observat lăstari verzi, cu frunze, ieşind din pământ. I-am privit crescând câte puţin în fiecare zi şi, în cele din urmă, n-am mai rezistat şi am început să trag de acei lăstari de ridiche, încercând să-i fac să crească mai repede. Încă nu învătaşem că natura îşi dezvăluie secretele după propriul program. Trăgând de micile frunze, au ieşit din pământ fără rod, iar nerăbdarea mea copilărească de a înfăptui acest lucru de grabă l-a împiedicat cu totul să se mai întâmple.

Acum, când sunt întrebat dacă sunt dezamăgit pentru că una dintre cărţile mele nu figurează pe vreo listă de bestselleruri, la fel ca cele de dinainte, mă gândesc la această observaţie a înţeleptului gânditor chinez: „Lucrurile măreţe nu se tem de timp.” Ce compliment pentru geniul lui Confucius, că vorbele lui sunt încă citate şi cunoaşterea lui se aplică şi astăzi, la două mii cinci sute de ani de la moartea lui. Şi eu scriu pentru acele suflete care încă nu s-au materializat, şi dacă acest lucru înseamnă să sacrific micul folos al unei poziţii de prestigiu, pe undeva pe vreo listă

din zilele noastre, egoul meu nerăbdător s-ar putea să fie contrariat, dar eu sunt mulțumit!

Există o afirmație în *A Course in Miracles* (*Curs de miracole**) care încurcă pe oricine este întemnițat de către propriul ego, deoarece pare să fie o contradicție. Afirmația spune: „Răbdarea infinită produce rezultate imediate”, și este repetarea sfatului de-acum două mii cinci sute de ani despre care citiți aici. Dacă știți fără nici cea mai mică îndoială că ceea ce faceți e în concordanță cu propriul vostru scop și că sunteți implicați în realizarea unui lucru mareț, atunci sunteți împăcați cu voi înșivă și vă aflați în armonie cu misiunea voastră eroică. Senzația de pace este rezultatul imediat pe care-l obțineți și constituie o stare de beatitudine iluminată. Astfel, răbdarea infinită vă duce la un nivel de credință în care realizarea rapidă a lucrurilor nu e de niciun interes. Chiar acum depășiți nevoia de a vedea rezultatele, la fel ca atunci când știți că tăieturile, julturile și rănile se vor vindeca mai degrabă după cum dictează natura, decât după cum dictează sinele vostru nerăbdător.

Acest gen de cunoaștere m-a ajutat imens în munca mea de scriitor și în toată munca mea de o viață. În ceea ce-i privește pe copiii mei, nu sunt întotdeauna excesiv de preocupat de o notă la un test sau de o performanță sub nivelul obișnuit, înregistrată pe moment, deoarece pot vedea imaginea de ansamblu a vieților lor. După cum spune un proverb oriental, inspirat probabil de cuvintele lui Confucius: „Cu timp și răbdare, frunza de dud devine rochie de mătase”, la fel mă gândesc și eu la copiii mei, ca la niște rochii de mătase pe cale de a fi țesute. Sigur că

* Fundația pentru Pace Lăuntrică, *Curs de miracole*, Ed. Centrum, Polonia, 2009 (n.red.)

apreciem micile foloase din prezent. Totuși, eu mai știu și că orice eșec actual mai degrabă le va spori, decât să le păteze, măreția.

Nerăbdarea dă naștere fricii, stresului și descurajării. Răbdarea se manifestă prin încredere, hotărâre și un sentiment de satisfacție liniștită. Privindu-vă viața, analizați cât de frecvent solicitați un indicator imediat de succes pentru voi și ceilalți și încercați în schimb să vedeți imaginea de ansamblu. Când aveți un scop și vedeți imaginea de ansamblu, sunteți capabili să renunțați la tendința de a căuta validare sub forma medaliilor de merit și a aplauzelor imediate.

Experiența mea cu dependențele și învingerea lor se poate asemăna cu unele dintre situațiile voastre de viață. Pe vremea când eram încă dependent, mă gândeam să renunț la substanța care îmi dădea dependență, cum ar fi cofeina sau alcoolul. Căutam apoi un mic folos, cum ar fi să nu beau o zi și, când realizam acest lucru, îmi slăbeam vigilența și mă întorceam să sărbătoresc cu o cola sau cu o bere. Privindu-mi micile victorii, împiedicam ca lucrurile să fie făcute temeinic. Atunci când mi-am dezvoltat o răbdare infinită cu mine însumi, l-am predat toată această acțiune Lui Dumnezeu și mi-am amintit cât de perfect a fost El întotdeauna cu mine, chiar și în momentele mele cele mai grele. Având o răbdare infinită, am putut să văd că substanțele toxice se opuneau scopului meu superior și misiunii vieții mele și am lăsat în urmă acele comportamente de adicție.

Fără doar și poate că toate gândurile mele de renunțare, toate încercările și nereușitele mele – acele „mici foloase” cum le numește Confucius – au făcut parte din procesul de

purificare. Având răbdare cu mine însumi, am putut să am răbdare chiar și cu acele mici victorii și, astfel, ele nu m-au făcut să renunț la realizarea mea superioară. Am permis procesului să se desfășoare în ritmul lui, iar azi pot vedea limpede cum răbdarea mi-a dat capacitatea să ajung la un nivel pe care nu mi l-am imaginat niciodată atunci când mă tot felicitam pentru micile victorii și dădeam înapoi din calea înfrângerii. Dacă apreciați paradoxul din această situație, veți gusta atunci aceste două zicale paradoxale: „Răbdarea infinită produce rezultate imediate” și „Câte o zi pe rând produce rezultate eterne.”

Pentru a vedea absurditatea nerăbdării din viețile voastre, dați-vă ceasul înainte cu câteva ore și rupeți câteva luni din calendarul de perete. Vedeți atunci dacă ați înaintat în timp! Nereușitele și frustrările împreună cu succesele imediate sunt parte integrantă a întregii perfecțiuni. Observând natura – natura voastră și lumea naturală din jurul vostru – veți vedea că trebuie să-i permiteți unei răni să se vindece în ritmul ei; pentru a mânca o smochină, trebuie să lăsați mai întâi pomul să înflorească, să dea fruct și aceasta să se coacă. Aveți încredere în natura voastră și lăsați în urmă dorința de a face lucrurile de grabă.

În acest scop:

- Renunțați la mijloacele voastre condiționate de a vă evalua ca având sau nu succes, pe baza indicatorilor imediați. Dacă știți în sinea voastră că aveți o misiune superioară față de ceea ce întâmplă astăzi, atunci vă veți elibera de nebunia acelor rezultate curente. Să vă aflați în față la începutul jocului poate fi un mare dezavantaj, dacă acest lucru vă împiedică să aveți o vedere de ansamblu asupra jocului.

- Gândiți-vă la ceea ce faceți mai degrabă în unități de cinci secole, decât în unități de cinci minute. Construiți pentru cei care vor fi aici peste cinci sute de ani, iar prioritățile voastre se vor schimba, de la rezultatele imediate la lucruri mult mai mărețe.
- Fiți la fel de răbdători cu voi, în toate succesele și dezamăgirile voastre, așa cum simțiți că a fost Dumnezeu întotdeauna. Atunci când puteți să predați o problemă unei autorități superioare la care sunteți conectați, treceți imediat în acea stare de cunoaștere a răbdării infinite și nu mai căutați mici indicatori ai succesului de azi.

INSPIRAȚIA

Când ești inspirat de un scop măreț,
de un proiect extraordinar,
toate gândurile tale se descătușează;
Mintea ta transcende limitările,
conștiința ți se dezvoltă în toate direcțiile
și te regăsești într-o lume nouă,
uriașă și minunată.
Forțe, facultăți și talente adormite
sunt trezite la viață și te descoperi
ca fiind o persoană mult mai remarcabilă
decât ai visat vreodată
că ai fi.

PATANJALI
(CCA SEC. AL III-LEA-I î.Hr.)

Autorul lucrării Yoga Sutra, Patanjali a trăit în India, probabil între secolele al treilea și întâi înainte de Hristos, și este considerat a fi cel care a pus bazele tradiției meditației. A fost descris ca un matematician al misticismului și un Einstein în lumea celor purtând titlul de Buddha.

*A*proximativ în secolul al doilea înainte de Hristos, un om considerat sfânt de către poporul său a scris, sub pseudonimul Patanjali, opera clasică hindusă intitulată *Yoga Sutra*. În această lucrare, el a clasificat gândirea yoghină în patru volume. Tratatul lui au fost numite *Samadhi*

(Transcendență), *Practica yoga, Puterea psihică și Kaivala* (Eliberarea).

Mulți consideră cuvintele acestui mistic și sutrele sau metodele pe care el le-a oferit pentru modalitățile prin care să-l cunoaștem pe Dumnezeu și să obținem un nivel sporit de conștientizare ca fiind fundația originară pentru clădirea unei baze spirituale și pentru eliberarea de limitările trupului și ale egoului.

Am ales acest pasaj din Patanjali deoarece cred că exprimă un adevăr universal de dincolo de distanțele și eonii timpului. Vă îndemn să parcurgeți împreună cu mine, pas cu pas, cuvintele lui Patanjali și, în timp ce faceți acest lucru, reamintiți-vă că milioane de oameni, până în ziua de azi, studiază cuvintele acestui învățător din vremurile antice, considerat și astăzi un avatar ce ne oferă înțelepciunea lui divină. El explică faptul că atunci când devenim inspirați cu adevărat de ceva ce noi considerăm a fi extraordinar, vor începe să ni se întâmple lucruri cu adevărat extraordinare, în special în procesele gândirii. Cumva, atunci când devenim intens implicați în ceea ce iubim cu adevărat, gândurile noastre încep să se schimbe și își pierd acea însușire de a se simți în vreun fel limitate.

Din experiența mea personală, știu că cel mai mult simt că am „un scop” în viață atunci când vorbesc în fața unui public și atunci când scriu. Am o senzație profundă că sunt într-un fel folosit în acele momente, de parcă nu acest corp fizic numit Wayne Dyer e cel care vorbește sau scrie cartea. În acele momente observ că mintea mea nu contemplă conceptul de limitare. Știu că nu sunt singur și că port cu mine îndrumarea divină, iar eu vorbesc sau scriu fără efort. Mi se pare că trupul și mintea se află într-o stare

de armonie în acele clipe. Unii au numit această stare „flux”, alții îi spun „experiență de vârf”. Patanjali o descrie în felul următor: „Conștiința ți se dezvoltă în toate direcțiile și te regăsești într-o lume nouă, uriașă și minunată.”

Citind aceste cuvinte, țineți minte caracterul atemporal al acestui sfat. Chiar și cei care trăiau în vremurile pre-pre-moderne cunoșteau însemnătatea unui scop în viață. În momentele experienței de vârf, aceste momente de inspirație în care vă simțiți una cu Dumnezeu și cu întregul univers, experimentați viața ca fiind cu adevărat extraordinară. Acest lucru se întâmplă atunci când sunteți implicați la un nivel numit inspirațional. Atenția voastră nu se concentrează pe ceea ce e greșit sau pe ceea ce lipsește, ci pe sentimentul echilibrat că vă aflați în spirit. Aveți, cu alte cuvinte, un moment inspirațional.

Patanjali vorbește apoi despre ceea ce consider a fi cel mai remarcabil aspect atunci când te afli în această stare de grație inspirațională. „Forțe, facultăți și talente adormite sunt trezite la viață”, ne spune el. Aceasta înseamnă că multe dintre lucrurile despre care credeam că se află în afara puterii noastre de manifestare se trezesc în interiorul nostru. Am descoperit că atunci când sunt inspirat cu adevărat de un proiect extraordinar, uit de oboseală, în ciuda lipsei somnului. Mă trezesc că nu mă gândesc că îmi este foame și, de fapt, corpul meu pare să înceteze să aibă necesitățile lui permanente și intră într-o stare în care mă poartă fără efort prin munca mea. Oboseala după călătoria cu avionul dispare când sunt concentrat la activitatea mea, chiar dacă am traversat opt sau nouă fusuri orare într-o singură zi.

Aceste facultăți și talente pe care le descrie Patanjali sunt pur și simplu adormite, dacă nu faceți pașii necesari pentru a deveni inspirați în viețile voastre. Cred că folosirea expresiei „forțe adormite” e decisivă aici. Când vă aflați în starea aceea concentrată de hotărâre, activați forțe din univers care înainte erau de neatins pentru voi. Lucrurile de care aveți nevoie își vor face apariția. Persoana potrivită va fi acolo, la țanc. Apelul telefonic va veni. Piese lipsă vă vor fi aduse. Voi controlați coincidențele din viața voastră, lucru care sună paradoxal. Dar atunci când, inspirați fiind, înrolați spiritul, se aplică străvechiul proverb Zen: „Când învățăcelul este pregătit, va apărea și învățătorul.”

Atunci când vorbesc sau scriu dintr-o mentalitate de tipul „cum pot fi de folos” și în cadrul acestui proces îmi pierd egoul, cuvintele „înțepenit” sau „blocat” nu-mi intră deloc în conștiință. Par să știu că îndrumarea se află acolo, atât timp cât eu (egoul meu) nu mă implic deloc. Forța adormită pe care o menționează Patanjali este activată printr-o legătură cu divinul, atunci când focalizarea se axează pe un proiect care antrenează hotărârea sufletului. Acesta devine proiectul inspirațional care atrage forțele exterioare, atât timp cât nu există niciun amestec al egoului. Apoi, după cum sugerează Patanjali, „te descoperi ca fiind o persoană mult mai remarcabilă decât ai visat vreodată că ai fi”. Extraordinar! Goethe a scris odată: „Omul nu se naște pentru a rezolva problemele universului, ci pentru a descoperi ce are de făcut.” Eu aș putea adăuga: „Și să urmeze această cale cu inspirație.”

Dacă vă îndoiiți de capacitatea de a transcende limitările și de a activa forțe de mult adormite, reflectați atunci cu o minte deschisă asupra acestui sfat înțelept al unuia

dintre cei mai mari maestri spirituali ai lumii. Citiți fiecare gând ca și cum el vi s-ar adresa direct vouă. În interiorul vostru există o persoană mai remarcabilă decât ați visat, poate, vreodată. Patanjali sugerează că acea persoană iese la iveală atunci când sunteți inspirați de extraordinar. Foarte probabil că următoarea voastră întrebare este: „Și dacă nu știu care este proiectul? Cum să procedez să îmi găsesc scopul?”

Țineți minte că treaba voastră aici nu e să întrebați cum, ci să spuneți, în schimb, da! Deschideți-vă în fața ideilor prezentate în acest pasaj din străvechea *Yoga Sutra* și aveți încredere că răspunsul la întrebarea „cum?” vă va fi asigurat. Întrebați-vă: „Când mă simt cel mai împlinit? Când mă simt extraordinar și ca o persoană remarcabilă?” Oricare ar fi răspunsul la aceste întrebări, veți descoperi că e ceva legat de a fi de folos semenilor voștri, planetei, universului sau lui Dumnezeu. Pe măsură ce lăsați egoul să se diminueze și vă luați angajamentul să fiți inspirați și implicați într-un proiect extraordinar, care să nu fie doar în beneficiul egoului vostru, atunci veți ști ce să faceți.

Ca să puneți în acțiune puternicele idei ale lui Patanjali, încercați aceste sugestii:

- Înregistrați cumva activitățile din viața voastră în care vă simțiți cel mai mult în spirit (inspirat). Nu le judecați ca fiind prea ne semnificative sau lipsite de valoare. Fie că e joaca cu copiii, grădinaritul, meșteritul la automobil, cântatul sau meditația, țineți, pur și simplu, un jurnal al acestor activități.

- Folosiți acest inventar pentru a vedea cine în lume își câștigă de fapt traiul făcând aceste activități în fiecare zi. Orice vă place poate fi transformat într-un proiect extraordinar pentru a vă dezvolta conștiința în toate direcțiile. Mobilizați în interiorul vostru noi forțe și talente care vă transmit mesajul că sunteți o persoană mult mai remarcabilă decât v-ați imaginat vreodată.
- Ascultați numai de vocea din interiorul vostru care vă cheamă spre acea activitate extraordinară. Filtrați sfaturile celor care vă spun ce cred ei că ar trebui să faceți cu viețile voastre. Secretul este să deveniți inspirat din *interior*, nu din *exterior*; altfel cuvântul ar fi „extraspirat”!
- Când vă descătușați din modul de gândire condiționat, privitor la voi și la scopul vieților voastre, amintiți-vă de cuvintele lui Ralph Waldo Emerson. „Măsura sănătății mentale constă în dispoziția de a găsi ceva bun pretutindeni.” Încercați și vedeți cum acele facultăți și talente se trezesc la viață.

TRIUMFUL

CELE ȘASE GREȘELI OMENEȘTI

- * Iluzia că distrugerea altora este un câștig personal.
- ** Tendința de a te îngrijora pentru lucruri ce nu pot fi schimbate sau corectate.
- *** Încăpățânarea de a susține că un lucru este imposibil doar pentru că noi nu îl putem îndeplini.
- **** Refuzul de a da la o parte preferințele banale.
- ***** Neglijarea dezvoltării și a rafinării minții și lipsa formării obiceiului de a citi și de a studia.
- ***** Încercarea de a-i convinge pe alții să gândească și să trăiască așa cum o facem noi.

MARCUS TULLIUS CICERO
(106 î.Hr.-43 î.Hr.)

Om politic și de litere roman, Cicero a fost cel mai mare orator al Romei și cel mai elocvent filozof. Ultimii ani ai Romei ca republică sunt adesea numiți Epoca lui Cicero.

*M*ă uimește nespus când mă gândesc că, acum peste două mii de ani, strămoșii noștri, sclipitori și persuasivi, pășeau pe același pământ pe care pășim și noi, respirau aerul pe care îl respirăm și noi, priveau la aceleași stele pe

care le vedem și noi noaptea, venerau același soare pe care îl vedem și noi în fiecare zi și vorbeau și scriau despre aceleași preocupări pe care și noi le împărtășim cu toții astăzi. Există o conexiune nespus de profundă cu acești oameni, care mă înfioară și mă împresoară de mister atunci când citesc ce încercau să le spună celorlalți cetățeni ca ei, și mie, de asemenea, un cetățean care s-a întâmplat pur și simplu să apară pe aceeași planetă, două mii de ani mai târziu.

Cicero a fost numit odată părintele țării sale. A fost un orator, jurist, om politic, scriitor, poet, critic și filozof de geniu, care a trăit în secolul de dinaintea nașterii lui Hristos și a fost implicat în mod impresionant în toate conflictele dintre Pompei, Cezar, Brutus și multe alte personalități istorice, precum și în evenimentele care constituie istoria antică a Romei. A avut o carieră politică strălucită și îndelungată și a fost un scriitor recunoscut, a cărui operă a fost considerată cea mai influentă din acele vremuri. Totuși, în acele timpuri, disidenții nu erau tratați cu blândețe. A fost executat în anul 43 î.Hr., capul și mâinile fiindu-i expuse pe platforma vorbitorului din Forumul Roman.

În unul dintre cele mai memorabile tratate, Cicero a subliniat cele șase greșeli omenești, așa cum le-a văzut el manifestându-se în Roma antică. Douăzeci de secole mai târziu, eu le repet aici, cu un scurt comentariu. Putem învăța încă de la strămoșii noștri din Antichitate și sper că reafirmarea celor șase greșeli ale lui Cicero pe care eu o fac nu va duce la expunerea capului și mâinilor mele în forumul național al vorbitorilor noștri.

Greșeala #1: *Iluzia că distrugerea altora este un câștig personal.* Aceasta este o problemă care, din nefericire,

persistă și azi. Mulți oameni simt că pot să-și sporească propria importanță găsindu-le cusururi celorlalți. Am văzut recent un speaker motivațional dând un interviu la televiziune. Abordarea lui era: „Eu sunt mai bun decât toți ceilalți, nimeni nu mai poate oferi instrumentele pentru a-ți trăi viața pe care ți le pot oferi eu. Nu-i ascultați pe cei care oferă numai vorbe încurajatoare, cu toții sunt inferiori.” N-am putut să nu mă gândesc la greșeala numărul unu a lui Cicero.

Sunt două căi de a avea cea mai înaltă clădire din oraș. Una dintre ele este să vă duceți și să distrugeți clădirile tuturor celorlalți, dar această metodă rareori funcționează pentru mult timp, deoarece cei cărora le sunt demolate clădirile se vor întoarce, în cele din urmă, să îl bântuie pe distrugător. A doua cale este să lucrați la propria clădire și să o priviți crescând. La fel stau lucrurile și în politică, afaceri și în viețile noastre individuale.

Greșeala #2: Tendința de a te îngrijora pentru lucruri ce nu pot fi schimbate sau corectate. Se pare că oamenii din lumea antică își consumau energiile făcându-și griji din cauza lucrurilor asupra cărora nu aveau control, și puține s-au schimbat de atunci. Unul dintre învățătorii mei a exprimat acest lucru destul de succint. El a spus: „În primul rând, nu are sens să îți faci griji din cauza lucrurilor asupra cărora nu ai control, deoarece, dacă nu ai control asupra lor, nu are sens să îți faci griji din cauza lor. În al doilea rând, nu are sens să îți faci griji din cauza lucrurilor asupra cărora ai control, deoarece, dacă ai control, nu are sens să îți faci griji.” Și aici intră *toate* lucrurile din cauza cărora e posibil să vă faceți griji. Fie aveți control, fie nu aveți; și, în orice caz, să-ți faci griji e o mare greșeală.

Greșeala #3: Încăpățânarea de a susține că un lucru este imposibil doar pentru că noi nu îl putem îndeplini. Mulți dintre noi suntem încă afectați de această tendință spre pesimism. Prea des tragem repede concluzia că ceva e imposibil, pur și simplu pentru că noi nu putem să vedem soluția. Am auzit mulți oameni spunându-mi că îngerii, reîncarnarea, metempsihoza, comunicarea cu cei decedați, călătoria spre galaxii îndepărtate, chirurgia genetică, mașina timpului, zborul la viteza luminii, vindecările spontane miraculoase și așa mai departe sunt toate imposibilități, pur și simplu pentru că ei nu pot concepe asemenea idei.

Mă întreb câți dintre contemporanii lui Cicero au putut să prevadă telefoanele, faxurile, computerele, automobilele, avioanele, rachetele, electricitatea, apa curentă, telecomenzile, mersul pe Lună și atât de multe dintre lucrurile pe care noi astăzi le considerăm obișnuite. Un motto bun este: „Nimeni nu știe destule pentru a fi pesimist!” Ce nu putem noi să ne închipuim astăzi va fi realitatea acceptată a celor care vor locui aici peste două mii de ani.

Greșeala #4: Refuzul de a da la o parte preferințele banale. Atât de mulți dintre noi își fac în viață o preocupare majoră din subiecte minore. Le permitem prețioaselor energii vitale să fie irosite pe grijiile pentru ce cred alții despre noi, preocupări meschine legate de înfățișare sau ce etichete au hainele purtate de noi. Ne mistuim viețile în suferințe din cauza certurilor cu familia sau cu colegii de la muncă și ne umplem conversațiile cu mărunțișuri. Egoul devine forța motrice în viețile noastre, orgoliul trecând cu încăpățânare pe primul loc.

Vedem pe planeta noastră foamete și subnutriție, dar devenim nerăbdători atunci când trebuie să așteptăm cinci

minute în plus pentru o masă la restaurant, unde jumătate din mâncare va fi aruncată la gunoi. Auzim despre copii mutilați și uciși cu miile de către arme și oameni înarmați, acceptând-o totuși ca pe o situație în privința căreia nu putem face nimic. În viețile noastre personale, prea mulți dintre noi credem că nu suntem capabili să schimbăm ceva legat de problemele majore, așa că ne cufundăm în jocul nostru de preocupări banale, întreținut de ego.

Greșeala #5: Neglijarea dezvoltării și a rafinării minții și lipsa formării obiceiului de a citi și de a studia. Se pare că atunci când ne terminăm educația formală, ne-am desăvârșit dezvoltarea minții. Am adoptat convingerea cititului și a învățatului cu scopul susținerii unui examen și a dobândirii medaliei de merit, sub forma unei diplome sau a unui grad academic. Odată ce avem certificatul în mână, nevoia de a studia și de a ne rafina mintea se sfârșește. Probabil că Cicero a observat aceeași tendință printre semenii săi, cetățenii romani, și i-a avertizat că ar putea fi un început pentru prăbușirea imperiului lor. Ceea ce s-a și întâmplat.

Viețile noastre sunt îmbogățite imens atunci când ne cufundăm în literatură și scrieri spirituale, nu pentru că vom fi testați, ci doar de dragul dezvoltării personale. Veți descoperi că lectura și studiul zilnic vă vor asigura o experiență mai profundă și mai bogată a vieții în toate sensurile. Acest lucru este deosebit de satisfăcător atunci când știți că o faceți mai degrabă pentru că așa ați ales voi, decât ca pe o temă.

Greșeala #6: Încercarea de a-i convinge pe alții să gândească și să trăiască așa cum o facem noi. Evident că ne facem încă vinovați de această a șasea greșeală. Ne simțim

prea des victime ale celor care ne impun viziunea lor legată de ceea ce ar trebui să facem și cum ar trebui să trăim. Rezultatul este o stare accentuată de tensiune și resentimente. Nimeni nu vrea să i se spună cum să trăiască și ce să facă. Una dintre trăsăturile specifice ale oamenilor de succes este aceea că ei nu au nicio dorință sau interes de a-i controla pe alții. Trebuie să ne reamintim de acest adevăr și să ascultăm de sfatul lui Voltaire în ultima propoziție din *Candide**: „Învață să-ți cultivi grădina.”

Dacă alții vor ca voi să cultivați varză, iar voi alegeți să cultivați porumb, atunci așa să fie. Și totuși, există această predilecție de a privi în viețile altora și de a insista ca ei să gândească și să simtă la fel cum o facem noi. E o greșeală comună a familiilor să își impună voința asupra tuturor celorlalți din grup. Este, de asemenea, o greșeală comună a oficialilor guvernului care hotărăsc ce e cel mai bine pentru toată lumea. Dacă cele șase greșeli identificate de Cicero sunt o componentă nedorită a vieții voastre, gândiți-vă atunci la următoarele șase sugestii:

- Concentrați-vă atenția asupra propriilor vieți și a modurilor de a le îmbunătăți. Surprindeți-vă atunci când vă angajați în obiceiul de a-i distruge verbal pe alții și opriți-vă imediat. Cu cât deveniți mai conștienți că demolați clădirile altora, cu atât mai repede veți trece la construirea propriilor clădiri înalte.
- Atunci când simțiți îngrijorarea, întrebați-vă: „Pot să fac ceva în legătură cu acest lucru?” Dacă e ceva aflat

* Voltaire, *Candide sau Optimismul*, Institutul Cultural Român, București, 2006 (n.red.)

dincolo de controlul vostru, atunci renunțați. Dacă puteți face ceva, atunci dați-i bătaie și lucrați la strategie. Aceste două întrebări vă vor scuti de obișnuința de a vă îngrijora.

- De câte ori vă confrunțați cu o problemă pe care simțiți că e imposibil să o rezolvați, reamintiți-vă că ea nu e altceva decât o *soluție* care așteaptă răspunsul potrivit. Dacă voi nu puteți vedea soluția, începeți procesul de a investiga cine poate. Întotdeauna există cineva care o poate vedea mai degrabă ca pe o posibilitate, decât dintr-o perspectivă imposibilă. Înălăturați cu totul din vocabular cuvântul „imposibil”.
- Luați-vă sarcina de a vă ocupa de ceea ce considerați că sunt cele mai importante probleme cu care fiecare dintre noi se confruntă. Renunțați la unele distracții în favoarea acestor îndatoriri mai nobile, și reamintiți-vă că aportul vostru cât de mic la rezolvarea problemelor sociale importante poate aduce o schimbare.
- Faceți-vă timp în fiecare zi pentru a citi cărți spirituale sau ascultați audiobookuri în timpul liber, poate în timp ce conduceți. Faceți-vă un obicei din a frecventa, acolo unde locuiți, seminare de autoperfecționare sau conferințe pe tot felul de teme care să vă rafineze mintea.
- Cultivați-vă propria grădină și renunțați la tendința de a analiza și de a judeca modul în care ceilalți și-o cultiva pe a lor. Surprindeți-vă în momentele în care bârbiți despre cum ar trebui să trăiască alții și descotorosiți-vă de gândurile conform cărora așa ar trebui să procedeze sau că nu au niciun drept de a trăi și de a gândi așa

cum o fac. Rămâneți ocupați și implicați în proiectele proprii voastre vieți și preocupați-vă de scopurile voastre și atunci veți fi mult prea ocupați ca să vă mai pese, ca să nu mai vorbim de a-i convinge pe alții să gândească și să trăiască așa cum faceți voi.

Din Roma antică, Cicero, marele om politic, orator, scriitor și filozof, ne dă o lecție de viață. Nu faceți aceleași greșeli pe care le-a făcut omenirea de-a lungul secolelor. Angajați-vă, în schimb, să le eliminați din viețile voastre, zi de zi.

COMPORTAMENTUL COPILĂRESC

De nu vă veți întoarce și nu veți fi precum pruncii, nu veți intra în împărăția cerurilor.

IISUS DIN NAZARET
(CCA 6 î.Hr.-30 d.Hr.)

Iisus Hristos este una dintre personalitățile religioase majore ale lumii, considerat de creștini Mesia cel prezis de profeții din Vechiul Testament.

Recent, în timp ce mă pregăteam să țin o conferință într-un oraș departe de casă, am avut ciudata experiență de a privi direct într-un perete cu oglindă, când stăteam la un birou. Întregul perete era o singură oglindă uriașă și de câte ori îmi ridicam privirea, era un trup care se uita înapoi la mine, în timp ce eu scriam într-un carnețel. În cele din urmă, m-am oprit și am privit îndelung la el. Nu puteam pricepe faptul că eu eram de fapt cel reflectat în oglindă. Îmi amintesc că mi-am zis: „E un bătrân care îmi împrumută chipul.”

Privind la el, m-am gândit la ființa invizibilă care trăiește în fiecare dintre noi. Această ființă nu are limite sau formă și, prin urmare, nici început sau sfârșit. Acesta este martorul tăcut și invizibil, lipsit de vârstă și care nu se schimbă. Acesta este copilul etern din interiorul fiecăruia dintre noi. Copiii fără vârstă, noi devenim sinonimi cu raiul,

care reprezintă acea eternitate în care formele și limitele, începuturile și sfârșiturile, succesele și eșecurile sunt toate fără sens.

Raiul nu e un loc cu limite, perimetru, margini și hotare. El reprezintă mai degrabă ceea ce transcende demarcațiile. La fel e și cu pruncii despre care Iisus vorbește în această remarcă grăitoare. Copilul, pruncul, se află în lăuntru nostru și cu noi întotdeauna, neîmbătrânind niciodată și totuși, privind, privind mereu. Observând lăsarea pleoapelor, zbârcirea pielii, părul devenind argintiu. Într-adevăr, astăzi e un om bătrân care îmi împrumută fața!

Copilul fără vârstă din mine, observatorul meu etern neschimbat, nu știe nimic despre judecată și ură. Nu are ce să judece, nu are pe nimeni să urască. De ce? Pentru că nu vede aparențele, el nu știe decât să privească cu iubire la toate lucrurile și la toată lumea. El e ceea ce eu numesc „îngăduitorul” absolut. El îngăduie pur și simplu ca totul să fie așa cum este și observă doar dezvoltarea lui Dumnezeu în toți cei pe care îi întâlnește. Ființă fără formă, mărime, culoare sau personalitate, acest copil fără vârstă din lăuntru nostru nu reușește să observe asemenea diferențe triviale. Netrăind de o parte sau de alta a unei granițe stabilite de om, el nu se poate bucura de o identificare etnică sau culturală și, prin urmare, lupta pentru aceste chestiuni finale artificiale e imposibilă. Prin urmare, acel copil invizibil și fără vârstă este mereu împăcat, fiind doar martor și observând, dar, cel mai important, doar îngăduind.

Recent am trăit experiența de a alerga devreme într-o dimineață și de a mă simți atât de exaltat, încât, întorcându-mă la hotel după terminarea alergării, am sărit peste un gard de un metru. Soția mea, care mă observa, a strigat

și mi-a spus: „Nu poți face așa ceva! Nu sari peste garduri la șaizeci și cinci de ani. Ai putea să te omori.” Răspunsul meu imediat către ea a fost: „O, am uitat!” Sinele meu cel invizibil și fără vârstă, care e eternul meu observator, a uitat pentru o fracțiune de secundă că trăiește într-un corp care s-a aflat aici mai bine de o jumătate de secol!

Pentru mine, acest citat din Iisus, figurând în Noul Testament, se adresează procesului de a uita de corpurile noastre ca identificare primară – de a uita de identitatea etnică, de limba vorbită, de eticheta culturală, de forma ochilor sau de care parte a graniței am crescut, făcând apoi transformarea noastră, devenind asemenea copilașilor care sunt insensibili la astfel de compartimentări. Iisus nu spunea că ar trebui să fim infantili și să devenim imaturi, indisciplinați și needucați. El se referea, în schimb, la a fi asemenea unui copil, adică fără prejudecăți, iubitor, tolerant și incapabil de a pune etichete.

Atunci când putem fi ca niște copii, ne dăm seama că în *fiecare* adult există un copil care își dorește cu disperare să se facă cunoscut. De obicei, copilul este cel care e deplin și adultul, cel ce e gol pe dinăuntru. Deplinătatea copilului este evidentă în pace, iubire, lipsă de prejudecăți și îngăduință. Golul din adult se dezvăluie prin frică, anxietate, prejudecăți și conflict. Iluminarea poate fi percepută ca un proces de a vă reaminti că în inima unui prunc e puritate și că această iubire divină pură și această acceptare reprezintă biletul spre împărăția cerurilor. Faceți ca unul dintre țelurile voastre în viață să fie acesta: să fiți mai copilăroși în tot ceea ce faceți.

Calitatea pe care o vedem la genii este echivalentă cu curiozitatea copiilor. Geniile și copiii împărtășesc bucuria

de a explora, fără gânduri despre eșec sau griji că vor fi criticați. Cuvântul-cheie în acest pasaj citat din Iisus cred că este „întoarce”. Ni se spune să devenim ceva ce este perfect, bun, iubitor și, mai presus de toate, etern. Ne aparține fiecăruia dintre noi și nu poate îmbătrâni sau muri. Cel la care vrem să ne întoarcem este martorul blând și tăcut. Acel mistic naiv dar plin de imaginație, care e spiritual în mod natural, este copilul la care vrem să ne întoarcem. Atunci când o facem, devenim *copilăroși* și renunțăm la felul de a fi *infantil* al adultului, fel de a fi care ne împiedică să intrăm în împărăția cerurilor.

Acea împărăție vă este accesibilă aici și acum, pe pământ, la fel ca și în ceruri. Tot ceea ce trebuie să faceți este această întoarcere. În acest scop:

- Petreceți cât timp puteți observând copiii. Făcând acest lucru, amintiți-vă de copilul din voi căruia i-ar plăcea să se joace cu ei. Gânditorul antic Heraclit a spus odată: „Omul este cel mai aproape de a fi el însuși atunci când dobândește seriozitatea unui copil care se joacă.” Fiți mai copilăroși, mai jucăuși, mai iubitori și mai curioși pe măsură ce vă întoarceți spre împărăția cerurilor.
- Atunci când simțiți că vă comportați serios și anost, reamintiți-vă de observatorul invizibil din interiorul vostru, cel care vă observă partea ursuză cercetează latura posacă. Acel observator este și el sever? Veți vedea rapid că martorul vostru copilăros nu poate fi deloc ca acel lucru la care asistă. Angajați-vă atunci pe loc să faceți „întoarcerea”.

- Luați următoarea hotărâre: „Nu voi lăsa niciodată un bătrân să locuiască în corpul meu.” Poate că, într-adevăr, corpul vostru e împrumutat de o ființă care îmbătrânește, dar, cu o asemenea atitudine bine fixată, observatorul invizibil care remarcă totul va rămâne copilăros, inocent și pregătit să intre în împărăția cerurilor la timpul potrivit.

DIVINITATEA

Ești, în sinea ta, un fragment distinct din esența lui Dumnezeu. De ce ești, atunci, neștiutor de nobila ta naștere? De ce nu te gândești de unde ai venit? De ce, atunci când mănânci, nu îți aduci aminte cine e cel ce mănâncă; și cel pe care îl hrănești: oare nu știi că hrănești divinul; că divinul se manifestă în tine? Porți cu tine un Dumnezeu.

Oamenii nu sunt tulburați
De ceea ce li se întâmplă,
ci de cum interpretează ei
ceea ce li se întâmplă.

EPICTET
(55–135)

Epictet, sclav dezrobit, a fost un filozof stoic grec. Nu au supraviețuit opere scrise de el, dar discipolul lui, Arrian, i-a păstrat învățăturile într-un manual.

Cu mulți ani în urmă, când mă pregăteam în domeniul consilierii psihologice, Epictet a fost o sursă de inspirație pentru mine. Numele lui răsărea în mod repetat în studierea modului în care mintea ne influențează emoțiile și comportamentul, iar în literatura despre terapia rațională emotivă, se făcea trimitere la el în mod consecvent. Încă sunt impresionat de înțelepciunea acestui om care s-a născut în sclavie, în primul secol de după Răstignire, a fost

eliberat în anul 90 d.Hr. și ulterior a fost exilat din Roma de către un împărat despot, a cărui domnie tiranică Epictet a criticat-o. Câțiva ani mai târziu, m-am aplecat asupra operei principale a acestui filozof stoic, am citit *Discursurile* sale și am învățat mai multe despre filozofia lui.

Cele două selecții pe care le-am citat aici reprezintă observații spirituale și filozofice valoroase, care au aproape două mii de ani. Le-am inclus în această carte deoarece cred că vă pot îmbogăți viața la fel cum mi-au îmbogățit-o și mie.

În primul text ales, care începe cu: „Ești, în sinea ta, un fragment distinct din esența lui Dumnezeu”, Epictet ne reamintește că adesea uităm că noi conținem o scânteie divină, o „parte din Dumnezeu”. Această idee remarcabilă este atât de dificil de înțeles, și totuși Epictet, sclav dezrobit, insistă că acesta este adevărul. Imaginați-vă că sunteți pe deplin conștienți că îl purtați pe Dumnezeu în voi înșivă.

Dacă Dumnezeu e pretutindeni, atunci nu există niciun loc în care Dumnezeu să nu se afle. Inclusiv în voi. Odată ce vă conectați la acest mod de a înțelege lucrurile, vă recăpătați puterea asupra propriei voastre surse. În loc să vă vedeți ca separați de puterea miraculoasă a lui Dumnezeu, vă revendicați divinitatea și recăpătați toată forța pe care o reprezintă Dumnezeu. Atunci când mâncați, Îl consumați pe Dumnezeu și Îl și hrăniți în același timp. Atunci când dormiți, Îl inspirați pe Dumnezeu și Îi dați voie să se odihnească. Când faceți sport, vă mișcați cu ajutorul lui Dumnezeu și în același timp Îl întăriți.

S-ar putea ca acum, când citiți aceste cuvinte, să vi se pară logic, dar probabil că, la fel ca mulți dintre noi, nu ați crescut cu acest concept. O imagine mai populară arată

așa: Dumnezeu e un automat gigantic din cer, sub forma unui bărbat cu barbă albă, așezat pe un tron. Introduci fise sub forma rugăciunilor și câteodată Dumnezeu îți dă bunurile, iar alteori nu. Aceasta este ideea unui Dumnezeu separat și diferit de noi. Epictet sugerează trecerea de la acest concept al „universului ca o monarhie” la înțelegerea că noi suntem o operă fundamentală, un fragment din Dumnezeu Însuși.

Sai Baba e un avatar contemporan din India, care știe și practică faptul că e scânteia divină a lui Dumnezeu, din care face parte și care e parte din el. El își demonstrează public divinitatea în multe feluri, dintre care unul este o variație a capacității divine a înmulțirii peștilor și pâinilor. Atunci când un jurnalist occidental l-a întrebat pe Sai Baba: „Tu ești Dumnezeu?”, el a răspuns cu delicatețe: „Da, sunt, și la fel ești și tu. Singura diferență dintre noi este că eu știu acest lucru, iar tu, nu.” Atunci când știți că sunteți o manifestare divină a lui Dumnezeu, ați intrat în contact cu El și vă tratați pe voi și pe ceilalți ca expresii ale divinului. Acest lucru ni-l spunea Epictet în Roma și în Grecia, acum două mii de ani. Aveți încredere în natura voastră divină, nu vă contestați niciodată noblețea adevăratului sine și tratați-vă cu aceeași venerație pe care o aveți pentru Dumnezeu.

Cât despre a doua observație a lui Epictet, pe cât de simplă pare, a fost poate cea mai folositoare informație pe care am asimilat-o vreodată în toată viața mea. Părerea noastră despre lucruri este cauza tulburărilor din viețile noastre, și nu lucrurile în sine. Ce mare izvor de eliberare e să știi că nimeni nu ne poate supăra, nimic din afara noastră nu ne poate face nefericiți, că noi controlăm felul în

care ne simțim prin modul în care ne hotărâm cum să prelucrăm evenimentele, pe ceilalți oameni și părerile lor.

Am invocat frecvent înțelepciunea acestei observații atunci când eram consilier școlar, cu mulți ani în urmă. Când un elev era supărat din cauza a ceea ce făcuse sau spusese altcineva, îl întrebam: „Să presupunem că n-ai fi știut ce au spus ei despre tine, atunci ai mai fi supărat?”, la care elevul răspundea ceva de genul: „Sigur că nu. Cum aș putea să mă supăr din cauza a ceva ce nu știu?” Atunci îi sugeram delicat: „Deci, nu este vorba despre ce au spus sau au făcut ei. Acele lucruri s-au întâmplat și tu n-ai fost supărat deloc până n-ai aflat și apoi te-ai hotărât să ai reacția de a fi tulburat.” Constatarea că *nimeni nu ne poate supăra fără consimțământul nostru* a început să facă parte din conștiința elevilor.

Aceste două nestemate ale lui Epictet mi-au influențat viața și opera de scriitor și mă bucur să-mi reamintesc de valoarea lor în fiecare zi. Le împărtășesc cu voi pentru că au fost atât de prețioase pentru mine. Observațiile spirituale ale lui Epictet se reunesc în această străveche zicală sanscrită: „Dumnezeu doarme în minerale, se trezește în plante, pășește în animale și gândește în tine.” Cu alte cuvinte, nu există niciun loc în care Dumnezeu să nu doarmă, să nu se trezească și pe unde să nu pășească. Dumnezeu este sursa universală a întregii vieți, mai degrabă o prezență decât o persoană, și acea prezență gândește prin voi.

Și cum veți gândi? Folosiți prezența lui Dumnezeu pentru a vă da seama de imensitatea capacității voastre de gândire. Nu lucrurile, evenimentele, împrejurările și părerile celorlalți sunt cele care vă fac să vă simțiți incomod și

tulburați, ci ceea ce vă determină fericirea este modul în care îl folosiți pe Dumnezeu din voi, sursa voastră invizibilă pentru a prelucra aceste extreme – nimic mai mult! Dați-vă seama că Dumnezeu se află în voi, cu voi, în spatele vostru, în fața voastră și în jur și poate fi simțit peste tot, în special în părerile voastre legate de lucrurile care vi s-au întâmplat. Pentru a pune în acțiune, în folosul vostru, aceste două observații străvechi, dar încă foarte actuale, începeți să:

- Vă reamintiți zilnic că sunteți creații divine și aveți dreptul ca ceilalți să se poarte cu voi cu iubire, cum și voi vă purtați, la rândul vostru. Percepându-vă mai degrabă ca fiind conectați la Dumnezeu, decât separați, veți simți o mai mare reverență pentru voi înșivă.
- Practicați ritualuri regulate pentru a afirma prezența lui Dumnezeu în voi și în tot ceea ce faceți. Binecuvântați-vă mâncarea și, în timp ce faceți acest lucru, reamintiți-vă că hrăniți divinul. În mod asemănător, în timpul exercițiilor fizice, vizualizați energia lui Dumnezeu în fiecare celulă a voastră.
- Mulțumiți pentru tot ce primiți, inclusiv pentru ploaie, aer, soare, furtuni, oricum s-ar manifesta. Recunoștința este o cale de a-L vedea pe Dumnezeu în toate lucrurile.
- Renunțați la orice tendință de a da vina pe împrejurările externe pentru nefericirea voastră. Când vă simțiți tulburați, întrebați-vă: „Cum îmi pot schimba părerea despre aceste lucruri pentru a-mi înlătura disconfortul?” Lucrați apoi la acest gând până când nu mai dați vina pe nimic. Aceasta se poate realiza destul de ușor,

dacă sunteți dispuși să scăpați de vină și să mergeți mai departe dându-vă seama de Dumnezeu din voi, după cum ne-a încurajat Epictet, cu două milenii în urmă.

ILUMINAREA

Înainte de iluminare,
cari apă,
tai lemne.

După iluminare,
cari apă,
tai lemne.

PROVERB ZEN

Întemeiat în China, în secolul al șaselea, și larg răspândit în Japonia până în secolul al doisprezecelea, budismul zen pune accentul pe obținerea iluminării prin mijloacele cele mai directe.

Deoarece studiez fenomenele stărilor superioare de conștiință și ceea ce în general este menționat ca starea de iluminare, acest proverb zen simplu constituie pentru mine un izvor de bucurie. Când ne gândim la acest lucru ambiguu numit iluminare, ne referim în general la o stare de conștiință pe care o vom dobândi într-o zi, dacă adoptăm practicile spirituale potrivite și muncim cu sârguință pentru a deveni iluminați. Așteptarea e ca, odată ce ne vom trezi pe deplin, toate problemele noastre vor dispărea și vom trăi o viață de fericire pură.

Însă mesajul acestui binecunoscut proverb este că iluminarea nu este ceva dobândit, este o constatare. Odată ce ajungi la această constatare, totul pare să se fi schimbat,