

DR. WAYNE W.
DYER

21
de zile

*pentru a dobândi succesul
și pacea interioară*

Tonul liniștitor și sfaturile senine
ale lui dr. Dyer sunt inconfundabile.

Publishers Weekly



ZIUA 1

Fii deschis la orice

Una dintre metodele fundamentale de a obține succesul și pacea interioară este să îți îngădui să te deschizi în fața paletelor infinite de posibilități din viața ta. Acesta este subiectul pe care îl vom discuta astăzi.

Să ai o minte deschisă la orice pare să fie ușor, asta până ce îți dai seama cât de multe condiționări ți-a pus în cale viața și cât de multe dintre gândurile tale din prezent sunt influențate de poziția geografică, de credințele religioase ale înaintașilor tăi, de culoarea pielii tale, de forma ochilor tăi, de orientarea politică a părinților, de dimensiunile propriului corp, de sexul tău, de școlile care au fost alese pentru tine, de meseria străbunicilor tăi – asta ca să enumer doar câteva dintre posibilități.

Ai venit pe lume ca un copil mititel pus în fața unui număr infinit de posibilități. Multe dintre opțiunile tale rămân neexplorate ca urmare a unui program de condiționare – bine intenționat, să sperăm –, gândit să te facă să te încadrezi în cultura celor care îți poartă de grijă. Probabil că nu ai avut nicio ocazie în care să te opui aranjamentelor culturale și sociale făcute pentru viața ta.

Se poate să fi existat câțiva adulți care te-au încurajat să ai o minte deschisă, dar dacă ești sincer cu tine însuși, știi că filozofia ta de viață, crezurile religioase, stilul vestimentar sunt o funcție a ceea ce familia ta (și moștenirea acesteia) a decis că este potrivit pentru tine. Dacă te-ai răsculat vreodată împotriva acestor condiționări prestabilite, probabil că ai auzit voci și mai puternice care ți-au spus să treci înapoi în rând și să faci lucrurile așa cum „au fost făcute dintotdeauna“. Faptul de a te potrivi undeva a înlocuit faptul de a avea o minte deschisă la idei noi.

Dacă ai părinți evrei, este improbabil să fi fost învățat să onorezi și să respecti religia musulmană – și vice-versa. Dacă părinții tăi sunt amândoi republicani*, este improbabil să fi auzit despre virtuțile elogiaste de Partidul Democrat. Oricare ar fi fost motivele pe care le-au avut înaintașii noștri pentru a nu fi deschiși la minte, este adevărat că ei au locuit într-o lume mai puțin populată decât a noastră. În lumea suprapopulată de azi, pur și simplu nu putem continua să trăim cu acest stil învechit al minților încuiate.

Orice înseamnă exact ceea ce înseamnă. Fără excepție. Atunci când cineva îți sugerează un lucru care contrazice condiționarea ta, în loc să-i răspunzi: „E ridicol, știm cu toții că asta e imposibil!“, spune-i: „Nu m-am gândit niciodată la asta mai înainte. De-acum mă voi gândi.“ Fii deschis la opiniile ținând de spiritualitate ale oricărui om și ascultă cu mintea deschisă toate planurile și ideile nebunești, chiar dacă, la început, ți se par de neconceput. Dacă unul sau altul îți spune că anumite cristale pot să vindece

* Susținători ai Partidului Republican, care este, alături de Partidul Democrat, unul dintre partidele politice majore din SUA. A fost fondat de activiști ai mișcării antisclavie, în 1854. (*N. trad.*)

hemoroizii, că plantele aromatice scad nivelul colesterolului, că oamenii vor fi în stare până la urmă să respire sub apă sau că levitația este posibilă, ascultă și fii curios.

Te îndemn să îți deschizi mintea către *toate* posibilitățile, să rezisti oricăror eforturi de a te asocia cu o anumită categorie și să nu accepți pesimismul în conștiința ta. Cred că a avea o minte deschisă la orice este unul dintre principiile de bază pe care trebuie să le adopți ca să contribui la pacea individuală și la cea universală.

Nimeni nu știe destul pentru a fi pesimist

Caută o ocazie în care să observi un mugur verde răsărind dintr-o sămânță. Atunci când o faci, permite-ți să simți venerație față de ceea ce vezi. Un poet faimos, pe nume Rumi, a scris: „Vinde-ți inteligența și cumpără uluirea.“ Scena înfățișând un mugur care se deschide reprezintă începutul vieții. Nimeni din lumea noastră nu are nici cea mai vagă idee despre modul cum se întâmplă acest lucru. Ce este acea scânteie a creației care face ca viața să încolțească? Cine a creat observatorul, conștiința, observarea și percepția? Întrebările sunt nesfârșite.

Recent, câțiva cercetători din programul spațial au reușit să deplaseze un mic vehicul pe Marte prin intermediul unei telecomenzi. Semnalelor invizibile le trebuie 10 minute să călătorească prin spațiu, să ajungă la planetă și să determine mișcările potrivite, astfel încât o lopățiță să ia niște probe de sol marțian, pentru ca ulterior să fie examinate. Pe toți ne minunează asemenea isprăvi tehnologice. Dar gândește-te puțin. Într-un Univers infinit, Marte, vecinul nostru cel mai apropiat, este echivalentul mișcării unei miliardimi de centimetru pe pagina pe care

tocmai o citești! Deplasăm un mic vehicul până la vecinul de alături – și suntem foarte impresionați de noi înșine.

Există miliarde și miliarde de planete, obiecte cosmice și stele numai în galaxia noastră, și mai sunt nenumărate alte miliarde de galaxii pe lângă aceasta. Planeta noastră este un punct într-un Univers vast și neînțeles care nu are sfârșit. Gândește-te la asta: dacă i-am găsi capătul, la marginea Universului ar fi oare un zid? Iar dacă da, cine l-a construit? Chiar mai tulburător, ce se află dincolo de zid și cât de gros este el?

Cum poate cineva să fie pesimist într-o lume despre care cunoaștem atât de puțin? O inimă începe să bată în pânțele unei viitoare mame la câteva săptămâni după concepție, iar acesta este un mister total pentru oricine de pe planeta noastră. Comparativ cu imensa cantitate de cunoaștere, noi suntem doar niște embrioni. Amintește-ți asta când te întâlnești cu oameni care sunt absolut siguri că există doar o cale de a face un anumit lucru.

Rezistă tentației de a fi pesimist. Rezistă cu toată puterea ta, fiindcă noi nu știm aproape nimic în comparație cu ceea ce este de știut. Îți imaginezi ce ar fi crezut un pesimist care a trăit acum 200 de ani despre lumea în care trăim azi? Avioane, electricitate, automobile, televiziune, telecomenzi, internet, fax, telefoane fixe, celulare și așa mai departe... Toate ne sunt accesibile datorită acelei scânteii de deschidere mintală care a permis ca progresul, dezvoltarea și creativitatea să înflorească.

Și cum rămâne cu viitorul, cu toate zilele tale de mâine? Te poți închipui întorcându-te în timp, prin fax, în secolul al XIV-lea, zburând fără ajutorul unei mașinării, comunicând telepatic, dematerializându-te și materializându-te apoi în altă galaxie sau clonând o oaie după fotografia

unei oi? O minte deschisă îți permite să explorezi, să crezi și să evoluezi. O minte închisă îți interzice accesul la toate aceste direcții creative. Aptitudinea de a participa la miracole – adevăratele miracole din viața ta – se manifestă atunci când îți deschizi mintea către potențialul tău nelimitat.

Miracolul modului de gândire

Refuză să-ți permiți să ai așteptări scăzute în legătură cu ceea ce ești în stare să crezi. Cum spunea Michelangelo, cel mai mare pericol nu este de a ținti prea sus și a eșua, ci de a ținti prea jos și a reuși. Păstrează aprinsă înăuntrul tău o flacără imaginară care să ardă puternic, indiferent de lucrurile care ți se întâmplă. Lasă această flacără lăuntrică să reprezinte pentru tine ideea că ești capabil de a produce miracole în viața ta.

De fiecare dată când cineva a avut parte de o vindecare miraculoasă sau când s-a confruntat cu o situație care părea imposibil de depășit, omul respectiv a trecut printr-o schimbare radicală a personalității. De fapt, și-a rescris efectiv pactul cu realitatea. Ca să ai parte de miracolele spontane ale lui Dumnezeu, trebuie să te percepi pe tine asemenea Domnului. În Biblie stă scris: „Toate lucrurile sunt cu putință la Dumnezeu.”* Acum, spune-mi, ce înseamnă asta? Să ai o minte deschisă la orice înseamnă să fii împăcat, să radiezi iubire, să practici iertarea, să fii generos, să respecti fiecare vietate și, cel mai important, să te vezi capabil să faci toate lucrurile concepute în mintea

* Marcu, 10:27. Toate citatele biblice din această carte au fost preluate din *Biblia* sau *Sfânta Scriptură* în traducerea lui Dumitru Cornilescu, 1924, ediție revizuită în 2016. (*N. trad.*)

și în inima ta. Orice lege universală care a fost folosită ca să se producă un miracol – oriunde, în orice moment, în oricare om – este încă valabilă. Nu a fost abrogată nici odată, și nici nu va fi vreodată. Ești înzestrat cu aceeași energie și cu aceeași conștiință divină pentru a fi un creator de miracole, însă numai dacă tu crezi cu adevărat și dacă ești conștient de asta.

Trebuie să înțelegi că ceea ce gândești se extinde (ca să parafrazăm textul biblic: ceea ce gândește omul în inima lui, aceea este el*). Câtă vreme gândurile tale sunt pline de îndoială, iar mintea îți e închisă, vei acționa ca atare, raportat la îndoielile minții tale închise, și vei vedea dovezi ale acelui mod de gândire peste tot în jur. Pe de altă parte, poți să decizi (fiindcă, da, este o alegere) să ai o minte deschisă la orice, după care vei acționa conform acelei energii interioare și vei fi atât creatorul, cât și beneficiarul miracolelor, oriunde te-ai afla. Vei înțelege ceea ce a vrut să spună Walt Whitman în versul: „Pentru mine, fiecare moment de lumină și de întuneric este un miracol.“

* *Proverbele, 23:7. (N. trad.)*

ZIUA 2

Nu te atașa de nimic

Odată ce ai hotărât să îți deschizi mintea către orice, următorul pas este să lași în urmă toate atașamentele tale. Astăzi vom analiza acest aspect.

Un bun punct de pornire ar fi să lași în urmă atașamentele față de ceea ce ai fost învățat să crezi. Deschide-ți mintea către toate posibilitățile, pentru că, indiferent dacă tu crezi că un lucru este posibil sau imposibil, oricum vei avea dreptate. Cum poate fi asta adevărat?

Pactul tău cu realitatea și cu tot ce este posibil determină ceea ce vei deveni. Dacă ești convins că nu poți să devii un om bogat sau faimos, să fii un artist de renume sau un atlet profesionist, un cântăreț extraordinar sau orice altceva, vei acționa prin prisma acelei convingeri interioare care te va împiedica să te manifesti așa cum ți-ar plăcea cu adevărat.

Tot ce vei obține din eforturile tale va fi faptul că vei avea dreptate. Atunci când simți nevoia să ai dreptate, ești atașat de reflexul condiționat al felului în care sunt și au fost mereu lucrurile; și, presupui tu, exact așa vor fi întotdeauna.

Eliberarea de atașamente

Atașamentele tale sunt sursa tuturor problemelor tale. Nevoia de a avea dreptate, de a poseda ceva sau pe cineva, de a câștiga cu orice preț, de a fi considerat superior de către ceilalți – toate sunt atașamente. O minte deschisă poate să reziste tentației acestor atașamente și, în consecință, posesorul ei se va bucura de pace interioară și de succes.

Dacă ai gânduri pline de pace, vei simți emoții pline de pace, iar acest lucru se va întâmpla în oricare situație din viața ta. Dacă ești atașat de nevoia de a avea dreptate sau de nevoia de a deține ceva, în speranța că îți va aduce pace sau că vei avea succes, tot ce te vei strădui să faci în viață va fi în zadar.

Ca să te eliberezi de atașamente, trebuie să faci o schimbare în felul în care te vezi pe tine însuți. Când identificarea ta principală este cu trupul sau cu posesiunile tale, egoul reprezintă forța care îți domină viața. Dacă îți poți împlânzi suficient egoul, vei face ca sufletul tău să fie forța care îți ghidează viața. Ca ființă spirituală, vei putea să îți observi corpul și să fii un martor plin de compasiune la propria existență. Latura ta spirituală vede nebunia atașamentelor, pentru că sinele tău spiritual este un suflet infinit. Nimic nu te poate face fericit sau un om de succes. Acestea sunt constructe interioare pe care tu le aduci în propria lume, mai degrabă decât să le primești de la ea.

În orice caz, a te elibera de atașamentele tale, mai ales de posesiuni, nu este deloc ușor într-o lume orientată spre consum, o lume în care ești bombardat de reclame ce te îndeamnă să cumperi ceva mai mare, mai bun, mai mult. Primul pas în a depăși astfel de mesaje este să devii conștient de ceea ce se întâmplă și să-ți dai seama că nu îți e

necesar cu adevărat vreun alt lucru pentru a fi fericit. Ar putea fi nevoie să-ți spui asta în permanență, până când ți se va sedimenta în minte: „Nimic nu mă poate face fericit. Fericirea este ceea ce îți ofer eu vieții, nu ceea ce capăt de la ea.“ Această conștientizare diminuează presiunea indusă de mesajele din reclame și, totodată, îți permite să te bucuri de creativitatea lor, pentru că te-ai detașat de mesajele transmise de egoul propriu și te-ai conectat la Spirit.

Ceea ce vreau să sugerez este că te poți elibera de presiunea convingerii că ai nevoie de mai mult, dar bucurându-te pe mai departe de aspectele materiale. Cu alte cuvinte, să știi că *nu ai nevoie* de mai mult și, în același timp, să fii liber să trăiești fericit și să te bucuri de lume, așa cum este ea. Vreau ca această diferență să fie clară, pentru că e bine să te încante un automobil nou, niște haine frumos croite, o cină într-un restaurant drăguț, o bijuterie scumpă sau orice altceva (inclusiv această carte). Însă trebuie să eviți credința interioară că, într-un fel sau altul, esența ta va avea de suferit dacă nu vei dobândi mai multe posesiuni. Totodată, trebuie să ai grijă să nu permiți ca asemenea „chestii“ să definească ceea ce ești, așa cum reclamele încearcă frecvent să te convingă.

Când i-am permis conștientizării mele să urmărească numai ceea ce îmi doream, am descoperit că eram tot mai puțin atașat de lucruri. Vezi tu, cu cât aveam mai mult, cu atât devenea mai greu de depozitat, de asigurat, de curățat, de apreciat dacă este deductibil fiscal și, într-un final, de aruncat. În ziua de azi, mă amuză reclamele care mă vizează și, când ele îmi trec pe sub ochi, apăs pe „butonul spiritual silențios“ și mă simt fericit că sunt imun la mesajele prin care anumite branduri își închipuie că pot adăuga ceva la calitatea vieții mele.

Ai încredere în viziunea ta interioară

Este posibil să ai o dorință arzătoare, și totuși să nu ai atașamente. Poți avea o viziune interioară asupra unui lucru care vrei să se întâmple, și totuși să te detașezi de rezultat. Cum vine asta? Ia aminte la următoarea observație, din *A Course in Miracles**: „Răbdarea infinită duce la rezultate imediate.“ Sună paradoxal, nu-i așa? Răbdarea infinită implică o siguranță absolută că ceea ce dorești să se întâmple se va întâmpla cu adevărat, într-o ordine perfectă și exact la momentul potrivit. Rezultatul imediat pe care îl vei obține din acest mod de a gândi este un sentiment de pace. Când te detașezi de rezultat, te simți împăcat – și, în cele din urmă, vei vedea roadele convingerilor tale.

Să presupunem că ai posibilitatea să alegi între două baghete magice. Cu ajutorul baghetei A, poți să obții orice bun material pe care ți-l dorești, doar fluturând din ea. Cu bagheta B, poți să obții un sentiment de pace pentru toată viața, indiferent de circumstanțe. Pe care ai alege-o? Garanția unor lucruri de natură materială, sau pacea interioară pentru tot restul vieții tale? Dacă optezi pentru pace, atunci deja ești în posesia baghetei B. Pur și simplu, ai o minte deschisă la orice, dar neatașată de nimic. Lasă totul să vină și să plece în voie. Bucură-te de toate, dar nu permite niciodată ca fericirea și succesul tău să depindă de atașamentul față de vreun lucru, de vreun loc și, în mod special, de vreo persoană.

În relațiile tale, dacă poți iubi pe cineva suficient de mult cât să îi permiți să fie exact așa cum alege să fie – fără

* Vezi și ediția în limba română: *Curs de miracole*, traducere de Simona Făgărășanu, Editura Centrum, Polonia, ediția a II-a, 2009. (N. red.)

Doar 21 de zile te despart de momentul grozav când vei începe să îți transformi visurile în realitate, folosind lecțiile de viață ale „părintelui motivației“.



Studiile au arătat că sunt necesare doar 21 de zile pentru ca un nou obicei să prindă rădăcini. Dacă ți-ai dorit mereu să profiți de aptitudinile tale ca să atingi un scop înalt în viață, realizările la care sperai se află acum la mai puțin de o lună distanță!

DR. WAYNE W. DYER, unul dintre cei mai îndrăgiți maștri spirituali ai ultimelor decenii, este cunoscut în întreaga lume pentru înțelepciunea sa profundă, care are darul de a schimba vieți. În această carte surprinzătoare, el îți arată că, în foarte scurt timp, poți renunța la gândurile autodistructive, principala cauză a problemelor tale. Urmează-i programul pas cu pas și te vei deschide spre bucuria clipei prezente, vei acorda mai multă atenție părții bune a lucrurilor și vei găsi inspirația de care ai nevoie ca să atingi succesul și să îți cultivi liniștea interioară.

Deci... tu ce faci peste trei săptămâni?

