



Chris Prentiss

Zen și arta fericirii



M I S T I C A

dezvoltare personală



Serie coordonată de Ristvan Vlad Rusu

CHRIS PRENTISS conduce Passages Addiction Cure Center din Malibu, California, instituție pe care a și înființat-o. De-a lungul anilor, a publicat numeroase volume despre filozofia chineză și studii de autodezvoltare. Este autorul studiului *The Alcoholism and Addiction Cure: A Holistic Approach to Total Recovery*. Este cunoscut pe plan internațional pentru interpretarea în stil accesibil și popularizarea unor teme dificile din sfera spiritualității. De asemenea, conduce ateliere de autodezvoltare în California, unde locuiește.

Chris Prentiss

Zen și arta fericirii

traducere din limba engleză

CĂTĂLIN CONSTATINESCU

M I S T I C A

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

PRENTISS, CHRIS

Zen și arta fericirii / Chris Prentiss; trad. Cătălin Constantinescu. -Ed. a II-a. - București: Nemira Publishing House, 2014

ISBN print: 978-606-579-827-4

ISBN epub: 978-606-758-014-3

ISBN mobi: 978-606-758-015-0

I. Constantinescu, Cătălin (trad.)

294.3 Zen

Chris Prentiss

ZEN AND THE ART OF HAPPINESS

Copyright © 2006. All rights reserved.

Published by arrangement with The Prentiss Trust of June 30, 1998.

Originally published by Power Press.

© Nemira 2012, 2014

Coperta seriei: Gabi DUMITRU

Redactor: Dana IONESCU

Tehnoredactor: Irina CONSTANTINESCU

Tehnoredactor ebooks: Mihai Eftimescu

Orice reproducere, totală sau parțială, a acestei lucrări, fără acordul scris al editorului, este strict interzisă și se pedepsește conform Legii dreptului de autor.

Cuprins

Fericire

1 Calea

Simple întrebări

Zen

2 Fiecare își clădește singur viitorul

Ți se va întâmpla ce crezi că ți se va întâmpla

3 Noua experiență

Cel mai bun lucru posibil

4 Călătoria interioară

Cauză și efect

5 Fericirea atentă

Corpul, creierul și credințele tale

A fi susceptibil al fericire

Parteneri de încredere

6 Ce este adevărat în Univers

Filozofia personală

Blestem sau binecuvântare?

De la perfect la perfect

Ce lucru bun poate ieși din asta?

7 Adaptarea la schimbări

Schimbarea mentalității

Cum să ne eliberăm de tirania întâmplărilor

Cum să ne descurcăm în fața traumelor

Vremuri grele, vremuri bune

8 Stresul și imaginația

Așteptări

Obstacole

Progres

9 Vindecarea de trecut

[Momentul prezent](#)

[10 Limbajul Universului](#)

[Secretul și zâmbetul](#)

[Marea promisiune a Universului](#)

[Mulțumiri](#)

[Note](#)

Fericire

Cele trei caractere chinezești din paginile acestei cărți se folosesc adesea împreună. Unul lângă celălalt, ele înseamnă „fericire“. În mod individual, aceste caractere înseamnă: „noroc“, „prosperitate“, „longevitate“.

Veselul „Buddha râzând“ înfățișat pe copertă este o evocare a iubitorului și înțelegătorului Buddha, cunoscut în Japonia ca Hotei și în China ca Pu-Tai. Unii spun că figura jovială este inspirată de un călugăr zen cerșetor, excentric, care a trăit acum aproximativ o mie de ani și despre care se crede că a fost o încarnare a bodhisattva Maitreya (Viitorul Buddha), numit „Iubit orul“ sau „Prietenosul“.

Pânțelele mare, asemănător cu o oală, al lui Buddha simbolizează fericirea, norocul și abundența și îi înfrumusețează pe toți cu bucuria și naturalețea sa jucăușă.

*„Perfecțiunea este pretutindeni,
trebuie doar să alegem
să o vedem.“*

OKAKURA KABUZO

福
祿
考

Calea

Există o singură cale de a obține fericirea de durată. Este ușor: fii fericit.

După ce ai citit mai sus, s-ar putea să ai reacții de genul: „Este prostesc și începe să mă enerveze că am cumpărat cartea. Sper să devină mai bună“, „E prea ușor“, „Autorul a înnebunit și a început să mormăie absurdități“, „Nu-mi spune suficient despre cum ajung să fiu fericit“, „Nu așa merg lucrurile“, „Nu ține cont de momentele când n-am cum să fiu decât nefericit din cauza ghinioanelor de zi cu zi, să nu mai zic de tragedii“, „Autorul se ramolește.“

S-ar putea să fie toate îndreptățite. A fi fericit mult mai mult timp decât ești de obicei este o misiune incredibil de dificilă și complexă – nu atât în realizarea ei, după ce ai înțeles cum, cât mai ales în descifrarea căii și apoi în asimilarea descoperirii. Totuși, eu tot cred că poți reuși și, atunci când vei fi terminat de citit această cărticică, dacă vei dori să dai o șansă celor citite, vei izbândi.

Călătoria care te-a adus în situația și împrejurările de față nu a durat câteva zile sau luni, ci a fost un drum lung și aspru, ce s-a întins peste mulți ani. De fapt, ți-a luat toată viața să ajungi așa cum ești. Tot atât ți-a luat să obții ce ai obținut, să posezi ce posezi și să ajungi în situația de față. Existența ta, astăzi, este rodul unor hotărâri pe care tu le-ai luat și care te-au adus unde ești.

Dacă ești cine vrei să fii și ai ce-ți dorești, dacă ești mulțumit cu situația vieții tale, felicitări – fă mai mult din ce faci deja și vei obține mai mult din ce ai deja. Dar dacă cine ești, ce vrei, ce ai și starea ta actuală nu se ridică la înălțimea aspirațiilor tale sau sunt altfel decât îți dorești, trebuie să faci niște schimbări – ajustări simple, interioare. Dacă nu reușești, vei fi neîmplinit, continuând să cauți aceleași lucruri, în timp ce anii trec.

În această carte s-ar putea să găsești afirmații contrare credințelor tale, celor învățate din experiență, celor spuse de alții, tradițiilor spirituale cu care ai crescut și chiar propriului tău bun-simț. *E de așteptat*. Dacă nu ar fi așa, ar însemna că știi deja arta fericirii. Dat fiind că unele dintre lucrurile pe care le vei citi pot părea imposibile sau prostesti, chiar ridicole, s-ar putea să-ți jignească sensibilitatea, stârnindu-ți un zâmbet ironic, zeflemeaua sau refuzul. Îți sugerez ca, ori de câte ori dai de o afirmație care are acest efect asupra ta, să te întrebi dacă ți-ai dori sau nu ca afirmația să fie adevărată și apoi să-ți

oferi o șansă și să o crezi adevărată.

SIMPLE ÎNTREBĂRI

Adevărul este întotdeauna la îndemână, chiar lângă tine.

D. T. SUZUKI

Cu permisiunea ta, acum aş dori să te duc dincolo de limitele gândurilor și experiențelor tale obișnuite. Acest nou stil de viață începe cu două întrebări simple.

Mai întâi, răspunde sincer la următoarea întrebare: Mi-aș dori să fie adevărat că „orice mi se întâmplă este cel mai bun lucru care mi se poate întâmpla”? A doua parte, mai dificilă, este să răspunzi sincer la întrebarea: Aș fi dispus să cred că e adevărat?

Imaginează-ți că Dumnezeu ar apărea în fața ta acum și ar spune: „Îți promit că tot ce ți se va întâmpla de acum înainte îți va fi de cel mai mare ajutor și îți va aduce maximum de bunăstare.” Închipuie-ți că Dumnezeu ar continua: „Chiar dacă uneori ce se întâmplă îți va părea nefericit sau dureros, în final, viața ta va fi binecuvântată minunat și va avea de câștigat din *orice* se întâmplă.”

Ce reacție ai avea la asemenea vești minunate? Vesel? Poate chiar fericit? N-ar fi cea mai bună veste pe care ai putea să o auzi? N-ai ofta adânc, ușurat și nu te-ai simți de parcă ți s-ar fi luat o povară de pe umeri? N-ai privi apoi următorul lucru care ți s-ar întâmpla – chiar dacă a fost dureros, ai pierdut ceva sau a părut nefericit ori nenorocos – de parcă ar urma să fie nemaipomenit de benefic pentru tine, cel mai bun lucru care se putea întâmpla?

Dacă n-ai răspuns entuziast *da*, poate ai înțeles greșit ce ziceam în paragraful de mai sus. Eu nu vorbeam despre fraza pe care o tot auzim, „încearcă să scoți ce-i mai bun”, care înseamnă „situația sau întâmplarea e chiar este rea și îngrozitor de nefericită, dar fă ce poți pentru a salva ce e bun. Nici nu ziceam că și în cea mai nefericită situație poți găsi ceva bun.

Nu gândesc condiționat de asemenea idei limitative. Gândurile mele sunt necondiționate, fiecare întâmplare fiind cea mai bună întâmplare posibilă; nici că se poate imagina una din care să poți beneficia mai mult.

Prin urmare, n-ar fi aceasta cea mai bună veste cu putință? N-ai răsufla ușurat, de parcă o mare povară ți-ar fi fost ridicată de pe umeri? Și n-ai privi apoi următorul lucru care ți s-ar întâmpla, chiar dacă a fost dureros sau ai pierdut ceva ori a părut nefericit ori nenorocos, ca și cum ar fi cel mai bun eveniment posibil?

Dacă accepți să-i dai o șansă acestei noi concepții și să crezi cu adevărat că tot ce ți se întâmplă este cel mai bun lucru posibil, vei începe să acționezi în consecință și, firește,

astfel să dai naștere acelu adevăr. Ai nevoie de ceva exercițiu și concentrare, aceasta fiind partea mai dificilă, dar prețul este mic, ținând cont de răsplată: o viață petrecută în lumina fericirii.

ZEN

Zen este pur și simplu... sentimentul de a fi aici și acum.

ALAN WATTS

Zen este un subiect prea amplu pentru a putea fi tratat în întregime în această cărticică, dar vă voi prezenta esența zen, precum și metodele prin care poate fi folosită spre a ne atinge scopul: fericirea.

Zen este un cuvânt japonez, derivat din limba sanscrită (*dhyanna* în sanscrită, *ch'an* în chineză și *zen* în japoneză), tradus prin „meditație”. Zen este o călătorie de inițiere și un mod de a trăi care, fără doar și poate, nu aparține niciunei religii ori tradiții. Înseamnă a simți viața aici și acum și a renunța la diferențele dintre „eu” și „tu”, dintre „subiect” și „obiect”, dintre viața noastră spirituală și viața cotidiană. Înseamnă a ne vedea, a trăi și a ne exprima conform adevăratului nostru eu. Abordarea zen presupune grijă și concentrare constantă din partea noastră. Așa cum spunea D.T. Suzuki, învățat japonez și cel mai cunoscut promotor zen din America de la mijlocul secolului XX: „Pur și simplu ne ajută să ne trezim și să observăm. Ne arată, nu ne învață.”

Iată esența lui:

A face orice în stil zen înseamnă a face cu o anumită concentrare mentală, cu calm și simplitate, fapt ce ne aduce iluminarea și astfel fericirea.

Cărticica de față este despre zen-ul fericirii, un alt fel de a spune că este despre arta fericirii, natura fericirii, jocul interior al fericirii sau calea spirituală spre fericire.

Dacă procedăm corect, fericirea este deznodământul inevitabil.

Străduindu-se să ajungă la fericire, ioghinii petrec ani, decenii în meditație. Ucenicii zen studiază ani de-a rândul *koan*-uri (ghicitori Zen). Iluminații, cei care și-au atins țelul, mărturisesc adesea că trăirea a durat doar o secundă, dar că a fost atât de puternică, încât i-a schimbat pentru totdeauna.

Ce trăire ar fi putut fi atât de puternică? *Contopirea cu Universul*. Iată ce a reprezentat iluminarea: a ști că orice corp din Univers este creat și face parte din aceeași energie și a cunoaște în ce fel relaționăm noi cu întregul. Odată ce am dobândit această cunoaștere, toate se potrivesc de la sine: totul devine logic și inteligibil. Maestrul zen Dogen spunea: „A fi iluminat înseamnă a fi în comuniune cu întregul.”

Scopul acestei cărți este să te ajute să atingi iluminarea prin înțelegerea celor mai importante reguli după care se conduc lumea și Universul. Astfel, să înțelegi cum te afectează aceste legi și apoi să folosești cunoașterea pentru a obține fericirea.

Adevărata fericire este fericirea dobândită printr-o înțelegere exactă atât a legilor universale, cât și a relației noastre cu Universul. Iată un tip de fericire care rezistă și nu se pierde odată cu trecerea timpului. Ne ajută să depășim orice greutate, orice pierdere, orice dificultate și ne luminează până și cele mai frumoase zile.

Tot ce suntem este rodul gândurilor noastre.

*Se întemeiază pe gândurile noastre,
se plăsmuiește din gândurile noastre.*

DHAMMAPADA

福
祿
壽

Fiecare își clădește singur viitorul

Ce ți s-a întâmplat de-a lungul vieții te-a convins probabil că, în primul rând, afirmația „Orice mi se întâmplă este cel mai bun lucru ce mi se poate întâmpla” nu este și nu poate fi adevărată și, în al doilea rând, că o carte care pornește de la această premisă nu te poate ajuta prea mult. S-ar putea să ți se pară chiar inutil să o pui la încercare.

Totuși, trăiești o nouă zi, nu? Am trecut într-un nou secol, într-un al mileniu și s-ar putea să descoperi, citind cărticica de față, că a venit momentul să accepți un nou crez ce-ți va binecuvânta viața de aici încolo.

Suntem ființe puternice; ne creăm viitorul prin faptele și gândurile noastre. Suntem un mecanism ce controlează viața și noi înșine alegem întâmplările din viața noastră prin propriul nostru sistem filozofic, de care depind reacțiile la respective întâmplări.

Fiecare are o filozofie proprie, dar puțini dintre noi și-au definit-o. Deși s-ar putea să nu te fi oprit niciodată pentru a o conștientiza, ea există și trăiește prin tine. O simți în părerile despre lumea în care trăiești, despre oameni sau despre întâmplări; o poți observa în felul în care te afectează diferite conjuncturi și în felul în care influențezi tu situațiile.

Dacă ai fi întrebat care este filozofia ta de viață, ai putea răspunde: „Viața este minunată, trăiesc momente de vis, sunt norocos și cred că lumea este un loc mirific cu oameni fascinanți”. Dimpotrivă, ai putea răspunde: „Sunt ghinionist, nu mi se întâmplă decât lucruri rele, lumea este un loc mizer, oamenii profită de mine și se implică doar în ce-i interesează.” Ai putea crede în legea lui Murphy: „Dacă se poate să-ți meargă prost, atunci, așa îți va merge.”

Mulți spun că, totuși, se întâmplă accidentele nefericite, că nedreptatea nu e numai posibilă, ci chiar probabilă. Ei susțin că adevărata fericire este greu de atins și de obicei de scurtă durată, căci ne naștem, trăim și murim, între respectivele momente fiind doar un continuu efort și un constant compromis între ce ne dorim și ce obținem.

Deoarece asta cred oamenii în general, acțiunile lor sunt în concordanță și deznodământul lor este chiar cel în care ei cred. Apoi îți replică „Ți-am spus eu!”, deși, de fapt, nu doar „ți-au spus ei”. Au spus-o tuturor și, în consecință, așa a și fost.

Dacă ești convins că ceva va merge rău, vei reacționa în conformitate și îți vei cauza și mai multe neplăceri. Neplăcerile vor părea apoi că îți confirmă: ce ți s-a întâmplat a fost cu adevărat rău. Cu toate acestea, reacția ta în fața situației a fost cea care a cauzat continuarea nefericită. *Noi atragem întâmplările nefericite, care pot părea de rău augur și atunci când se manifestă, și ulterior.* Cum remarca William Shakespeare cu înțelepciune: „Nu este nimic bun sau rău ce gândul nu-l face așa.“

Fiecare dintre noi reacționează la întâmplări în funcție de filozofia personală. Ea conduce în mod absolut la starea ta de fericire

și împlinire. Deși s-ar putea să ți se pară greu de crezut, filozofia ta proprie determină tot ce ți se întâmplă. A format toate conjuncturile în care ai fost implicat în trecut și va continua astfel.

ȚI SE VA ÎNTÂMPLA CE CREZI CĂ ȚI SE VA ÎNTÂMPLA

Omul drept vede ce vede și ochiul și nu-i adaugă ce nu este acolo. Aude ce aude și urechea și nu simte tonuri imaginare. Nu se preocupă de înțeleșurile ascunse.

CHUANG TZU

Viața ta se conturează prin faptele pe care le săvârșești, motivate de credințele tale. În *What the bleep do we know!?*, film apărut în 2004, fizicianul și scriitorul Fred Alan Wolf remarcă: „Nu există niciun ceva acolo, independent de ce se petrece în mințile noastre.” Luați exemplul lui Max. El avea un magazin prosper de sendvișuri. Aproape întotdeauna erau oameni la coadă acolo. Oferea gratis murături, cartofi prăjiți, băuturi și sendvișurile lui erau cunoscute pentru generozitatea cu care erau umplute.

Într-o zi, fiul său, care locuia într-un oraș îndepărtat, a venit în vizită. S-au simțit bine, dar când a plecat fiul i-a spus: „Fiind aici, am văzut cum conduci magazinul și trebuie să-ți spun, pentru binele tău, că faci o mare greșală dând toate bonusurile. Economia țării este într-o stare foarte proastă. Oamenii au rămas fără slujbe și nu mai au atâția bani de cheltuit. Dacă nu reduci porțiile și gratuitățile, o să dai de necaz în curând.” Tatăl, uimit, i-a mulțumit, răspunzându-i că o să-i respecte sfaturile.

După ce fiul a plecat, Max i-a urmat sfatul. A încetat să mai ofere gratuități și a micșorat porțiile. În scurt timp, când mulți dintre clienți, dezamăgiți, nu au mai venit, i-a scris fiului: „Aveai dreptate! Economia este în declin și resimt efectele la magazin!”

Starea precară a economiei pe care fiul său o văzută-o în jur era reală. În ciuda ei, tatăl conducea o afacere prosperă. Nu a realizat că vremurile erau grele, că mulți erau șomeri și că banii erau puțini. Trata pe oricine cu generozitate și culegea roadele pe care astfel de acțiuni le au mereu: o mulțime de avantaje, de efecte pozitive. Însă după ce fiul său i-a spus în ce „situație grea” se afla țara, a început să acționeze în consecință, generând singurul rezultat posibil: o realitate pe care el o credea „acolo”. Era ea „acolo”?

Răspunsurile nu se găsesc niciodată „acolo”. Toate răspunsurile sunt aici, în sufletul tău, așteptând să fie descoperite.

Iată un exemplu personal despre cum puterea unei idei în care crezi îți poate influența comportamentul și întâmplările. Când eram tânăr, primeam multe amenzi pentru depășirea vitezei, ceea ce a continuat și în viața mea de adult. Locuiam în California și într-o zi, în 1968, am primit o atenționare de la Departamentul pentru Vehicule Motorizate din California, în care mi se spunea că, dacă mai primesc o amendă, mi se va suspenda permisul pentru un an. Statul îmi sugera să mă duc la respectivul departament

pentru un consult la psiholog. În timpul ședinței, el tot revenea la multele amenzi pe care le primisem. „Toată lumea ia amendă”, i-am răspuns în defensivă. „Nu este adevărat”, mi-a replicat. „Un șofer obișnuit primește una la patru ani.”

Eram uluit. Credeam că toți sunt ca mine și primesc amenzi pentru depășirea vitezei. După întâlnire, nu am mai primit nicio amendă. Aveam o preconcepție distructivă și mi s-a întâmplat ce am crezut că mi se va întâmpla. Cum crezi că este, așa îți este.

Ești precum un macaz. Ori de câte ori se întâmplă ceva, îți canalizezi energia într-o direcție negativă sau pozitivă. Chiar dacă ai fost rănit sau ai pierdut ceva, tot ești responsabil de canalizarea energiei tale într-o direcție, fie ea pozitivă sau negativă. Tu stabilești deznodământul.

Ți s-a întâmplat vreodată ceva ce părea cu adevărat rău atunci, dar mai târziu s-a dovedit a fi cu adevărat bun – experiențe despre care ai afirmat zile, săptămâni, chiar ani mai târziu „este tot ce mi se putea întâmpla mai bun”? Toți cei pe care i-am întrebat au putut să-și amintească mai multe astfel de situații.

Este timpul să privim toate momentele vieții în lumina acestei informații. Învață să descoperi acest adevăr perfect *acum*, în fiecare situație. Impune-ți să îl privești așa de la început și fericirea îți va deveni prieten nedespărțit. Vei salva nenumărate ore, zile și săptămâni de inutilă îngrijorare în legătură cu situații ce se vor dovedi în avantajul tău.

Fiecare zi e fericită

UMMON

福
祿
壽

Noua experiență

Cum să renunți la ce crezi, în condițiile în care știi din experiență că așa e bine?

Creând o nouă experiență.

Cea mai bună cale de a avea acea nouă experiență este a-ți schimba modul de a reacționa la ce ți se întâmplă. Datorită legii cauzalității, noua reacție va duce la noi rezultate, pe care le vei resimți ca pe o altă realitate.

Pentru a atinge țelul fericirii, poartă-te ca și cum următoarea afirmație ar fi adevărată: *tot ce mi se întâmplă este cel mai bun lucru ce mi se poate întâmpla.*

Este simplu și infailibil, așa cum $1+1=2$.

Acționezi de parcă tot ce ți se întâmplă este cel mai bun lucru ce ți se poate întâmpla + noi rezultate = fericire.

Când ești convins cu adevărat că tot ce ți se întâmplă este cel mai bun lucru posibil, viața începe să fie mult mai distractivă. Este ca și cum ai obține o legătură permanentă cu fericirea.

Fericirea este peste tot și te așteaptă. Tot ce trebuie să faci este să urmărești rețeta ce o creează. Nefericirea este, și ea, peste tot, așteptându-te. Reacțiile tale o vor atrage pe una sau pe cealaltă.

Iată un exemplu pentru a clarifica cum funcționează principiul. Să presupunem că vrei să deschizi o cafenea și ai un buget de o sută de mii de dolari. Să zicem că ai acești bani la bancă. Vei începe să cauți un spațiu și să intervievezi oameni. Te vei interesa de prețul echipamentelor, al mobilei, de tarifele firmelor de publicitate, vei contacta furnizori, îți vei aranja programul, vei face tot ce este necesar pentru a-ți porni afacerea.

Acum imaginează-ți că n-ai acei bani, dar acționezi în continuare ca și cum i-ai avea. Începi să faci tot ce-ai face dacă i-ai avea. Începi proiectul și ce să vezi? Creezi astfel toate condițiile pentru a obține banii. Poate unul dintre oamenii intervievați vrea să devină partener. Poate unul dintre furnizori vrea să contribuie. Poate proprietarului clădirii îi place ideea și vrea să dea o mână de ajutor. Poate socrul celui ce se ocupă de publicitate caută o investiție.

Iată o frază care prezintă această abordare a vieții, aflată în *I Ching*, o scriere sapiențială

din Antichitate (care datează de mai bine de șase sute de ani):

Fiecare lucru, la vremea potrivită.

Nu este neapărat nevoie ca la începutul unui proiect să ai toate elementele. Le vei avea la momentul potrivit. Important este să continui cu proiectul până vine respectivul moment. Datorită energiei pe care o creezi prin avans, *ca și cum* ai avea banii necesari, impulsionezi o serie de întâmplări care atrag succesul. Acțiunile tale pun în mișcare un „vortex energetic“ ce va aduce ingredientele aventurii tale.

De fapt, tot ce îți trebuie pentru aventură se află deja la locul lui, așteptându-te – trebuie doar să atragi ce este necesar. La fel este și cu fericirea. Dacă te porți de parcă totul se întâmplă pentru a te ajuta, se creează un vârtej energetic ce va face ca totul să te ajute. Rezultatul este însăși fericirea ta, ea dovedin du-ți, la rândul ei, că acesta este, de fapt, mersul lucrurilor, ceea ce te va convinge definitiv că totul se întâmplă în folosul tău. Când vei ști că este adevărat, abia atunci îți se vor lua poverile din suflet.

Vei ști că ai atins pragul în care acționezi de parcă orice îți se întâmplă este cel mai bun lucru posibil abia atunci când vei realiza, treptat sau dintr-odată, că în ultima vreme ai fost fericit mai tot timpul, deși ai tot întâlnit situații neplăcute.

CEL MAI BUN LUCRU POSIBIL

Dacă știi într-adevăr să trăiești, cum poți să-ți începi ziua mai bine decât cu un zâmbet?... Zâmbetul te ajută să-ți îmbrățișezi ziua cu blândețe și înțelegere... zâmbește cu întreaga ta ființă.

THICH NHAT HANH

A rămâne conștient că tot ce ți se întâmplă este cel mai bun lucru posibil este cea mai dificilă parte a procesului prin care generezi noi rezultate. Tindem să ne lăsăm prinși în vârtoarea evenimentelor și uităm să reacționăm de parcă totul s-ar petrece spre a ne ajuta pe noi. E nevoie de multă concentrare, dar nimic nu este mai bine recompensat pe lume. Unul dintre cele mai bune moduri în care putem exersa e să scriem pe multe bucățele de hârtie propoziția magică:

Orice mi se întâmplă e cel mai bun lucru care mi se poate întâmpla.

Așază hârtioarele oriunde petreci mai mult timp, pentru a le vedea cât mai des – de exemplu, pe oglinda de la baie, într-un loc vizibil din mașină, pe portofel sau în poșetă, pe dulap, în interiorul servietei, în cămară, pe frigider, pe tavanul de deasupra pa tului, pe peretele din fața biroului și în alte locuri importante pentru tine.

Când te găsești într-o situație grea, este momentul să treci la lucru, aducându-ți aminte acest adevăr și provocându-te să acționezi ca și cum ar fi spre marele tău bine.

Zâmbește. Imaginează-ți că totul se va sfârși cu bine. Poartă-te de parcă tocmai ai fi primit niște vești extraordinare sau un cadou mult dorit. Recanalizează-ți orice energie negativă, cauzată de credința că ești într-o mare dificultate, în direcția potrivită. Afirmă că orice se întâmplă va fi grozav pentru tine. Datorită legilor firii, șirul de întâmplări se încheie doar într-un singur fel: fericit.

Universul nu face greșeli.

Totul se întâmplă cum e menit să se întâmple. Faptul că percepem unele lucruri ca fiind dificilăți ne creează disconfort și greutate. Nu numai aceasta, dar când conchidem că un lucru este rău, nu reușim să vedem binele pe care ni-l poate aduce.

Am cunoscut demult un bărbat care și-a pierdut slujba, și-a blestemat ghinionul și a început să bea și să prizeze cocaină. A ținut-o așa vreo trei luni. Într-o zi, către sfârșitul celei de-a treia luni, a fost sunat din partea unei companii pentru care visase mereu să lucreze. Auziseră că este disponibil și își doreau să-l angajeze imediat. Însă, întâi de toate, l-au rugat să se supună unor teste antidrog. Compania menținea standarde înalte și nu dorea să aibă angajați dependenți de droguri.

N-a putut trece testul și nu a mai obținut niciodată slujba. Adevăratul motiv pentru care a pierdut ocazia a fost că și-a pierdut încrederea în Univers, blestemându-și „ghinionul”, în loc să se întrebe dacă acesta nu avea lucruri mai bune pregătite pentru el. În realitate, concedierea nu fusese un ghinion sau o greșeală, ci un punct de cotitură. Era o diplomă de absolvire ce-i permitea să avanseze spre ceva mai bun. Doar că el n-a știut.

Dacă am trăi într-un Univers ce n-ar fi viu, conștient și mereu atent la noi, principiul „se întâmplă” ar putea fi adevărat. Cu toate acestea, noi trăim într-un Univers viu, conștient și mereu atent la noi – un Univers ce ne dă tot ce avem nevoie pentru a ne concretiza potențialul.

Tu ești Universul... o parte din el.

*Dacă nu poți găsi adevărul acolo unde te afli,
unde altundeva te poți aștepta să-l găsești?*

DOGEN

福
祿
壽

Călătoria interioară

Fericirea vine dinlăuntrul tău. Este o stare provocată în mintea noastră. Chiar dacă sunt și factori externi ce ne pot bucura, nu ei sunt sursa fericirii. Felul în care îi privim – ce credem despre ei – ne poate face fericiți.

Două exemple simple îți pot ilustra mai bine ideea mea. Primul: să luăm un stadion plin cu oameni ce urmăresc un meci. La final, unii sunt fericiți, ceilalți sunt nefericiți, în funcție de ce echipă a câștigat. A fi fericit sau a fi nefericit cu rezultatul echipei favorite nu este decât o reacție interioară la un factor extern.

Nici fericirea, nici nefericirea nu sunt determinate de evenimente în sine.

S-ar putea ca fiecare spectator să fie loial unei echipe, să fi pariat pe un anumit rezultat sau să fie din orașul reprezentat de respectiva echipă. Asemenea caracteristici sunt cele care generează reacția la un eveniment sau la un rezultat, nicidecum evenimentul în sine. Dacă o întâmplare ar fi în esență fericită sau nefericită, toată lumea s-ar simți la fel în relație cu ea. În concluzie, gradul de fericire al unei persoane, obținut prin raportarea la un eveniment, este determinat de ce simte respectiva persoană față de eveniment, nu de eveniment în sine.

Iată un alt exemplu. Să presupunem că lângă micul nostru cămin se construiește o altă casă, dar mult mai mare. Să zicem că la început suntem nemulțumiți de praf, de gălăgia șantierului, de ideea că acel monstru de casă ne va ține mereu umbră. Trec lunile, răbdarea noastră scade din ce în ce mai mult și disconfortul crește exponențial, dar într-o zi șeful de șantier vine la ușa noastră și ne informează că gigantica vilă este un cadou pentru noi din partea unei rude bogate.

Aceeași casă, cu același zgomot și cu același praf, ne va pro voca o cu totul altă reacție acum. S-ar putea să ne deranjeze în continuare șantierul, dar, știind că e a noastră, ne îndulcește mult traiul.

Puterea minții, influența ei asupra sentimentelor și capacitatea de a ne conferi o perspectivă unică asupra lucrurilor este prezentată în povestea zen cu cei doi călugări ce priveau un steag. Unul dintre ei observă că steagul se mișcă. Celălalt îl contrazise, susținând că vântul se mișcă. Chiar atunci, prin spatele lor trecea al șaselea patriarh zen și, auzind discuția lor, remarcă: „Nici vântul, nici steagul nu se mișcă; mintea este cea

care aleargă.”

CAUZĂ ȘI EFECT

*Nici cel mai crunt dușman nu te poate răni
Ca gândurile tale dezlănțuite.
Dar, odată stăpânite,
Nimeni nu te poate ajuta mai mult.*

DHAMMAPADA

De vreme ce fericirea și nefericirea sunt sentimente bazate pe interpretarea evenimentelor (cum alegi să le privești), poți să-ți ameliorezi aceste sentimente luând în considerare mai multe informații. S-ar putea să nu fie mereu atât de ușor precum în exemplul cu casa, dar poți oricând să găsești noi date ale problemei prin schimbarea perspectivei și a interpretării. Procedând așa, nu numai că vei supraviețui marilor încercări, dar le vei și depăși cu un zâmbet pe buze.

Dacă n-ai mai întâlnit termenul *metafizică* până acum, află că *meta* înseamnă „dincolo” sau „mai mult” și *fizică* se referă la lumea materială. Astfel, metafizica studiază ceea ce depășește granițele lumii materiale și reprezintă încercarea omului de a afla ce este dincolo de văz, atingere, gust, miros sau sunet – intuirea a ce este esența naturii perceptibile.

Prin metafizică putem descoperi adevărata natură a lucrurilor, esența și menirea lor. În opinia mea, este o filozofie a legilor universale ale materiei. Este, de asemenea, un studiu continuu al forțelor nevăzute, dar apreciabile ce controlează și ordonează mișcarea lucrurilor.

Iată una dintre legile metafizicii referitoare la unul dintre cele mai simple și importante aspecte ale Universului nostru – cauză și efect. În câteva cuvinte, sună cam așa:

Orice acțiune provoacă o reacție proporțională cu ea.

Legea metafizică a cauzei și efectului se aplică tuturor creștelor tale în mod absolut. Orice gând se manifestă fie prin a te determina să acționezi, fie prin a te determina să nu acționezi. Dacă nu crezi în reușita unei acțiuni, nu vei acționa deloc.

La începutul secolului XX circula o teorie denumită „mila de 4 minute”. Se spunea, iar majoritatea așa credea, că un om nu poate alerga o milă în mai puțin de 4 minute. Doctorii susțineau că înainte de a reuși, organele interne ar ceda și atletul ar muri. Inginerii spuneau că omul nu este suficient de aerodinamic pentru a atinge acea viteză. Teoria părea că se verifică și toți atleții care încercau renunțau, în final fiind învinși. Iată puterea unei teorii. Para lizează orice efort de a o nega și face ca totul să pară imposibil.

Cu toate acestea, pe 6 mai 1954, Roger Bannister a alergat o milă în 3 minute și 59,4 secunde. Înfrânse teoria. Șase săptămâni mai târziu, australianul John Landy a alergat o milă în 3 minute și 58 de secunde, iar până la sfârșitul anului 1957, încă șai sprezece atleți reușiseră performanța.

În ziua de astăzi, sunt mulți atleții care pot să alerge o milă în mai puțin de patru minute. John Walker a reușit de peste o sută de ori. Recordul mondial este deținut de marocanul Hicham El Guerrouj și a fost înregistrat pe 7 iulie 1999: 3 minute și 43,13 secunde.

Odată cu negarea teoriei și apariția unui nou adevăr, alergarea unei mile în mai puțin de patru minute a devenit o banalitate. Nu datorită nașterii unor atleți mai puternici sau mai rapizi, ci datorită credinței proprii în reușită. Iată ce se întâmplă cu orice adevăr și cu oricare sistem de credințe, odată ce a apărut îndoiala, fie ea și una singură. Lumea întreagă ajunge la reușită. O singură îndoială e suficient pentru ca toată lumea să-și schimbe convingerile.

E rândul tău să renunți la vechile concepții despre sensul întâmplărilor, despre felul în care te „tratează” viața, despre posibilitatea ca fericirea să se arate în viața ta. Tu îți poți controla mintea și îți poți schimba cursul vieții.

Mintea îmi este frâu călăuzitor.

BUDDHA

福祿壽

Fericirea atentă

Sentimentele tale sunt cel mai important factor al destinului tău. Nu mă refer la creier, acea amestecătură de neuroni din jumătatea superioară a craniului, ci la conștiința ta. Chiar dacă folosești acea încrângătură de sinapse pentru a gândi, există o parte – o altă parte a ta – ce-ți controlează gândurile. Ea ar putea fi în interiorul creierului tău, în exteriorul lui sau s-ar putea să gândești cu tot corpul, lucru despre care voi vorbi un pic mai târziu.

Probabil că ești conștient de acel eu al tău, acel observator ce stă deoparte și te urmărește în timp ce-ți trăiești viața. El conține toate principiile tale – adevărurile în care crezi, legile Universului, sentimentele pentru cei apropiați, rolul tău în viață și valorile personale. Împreună, aceste principii formează ceea ce eu numesc „filozofie personală”.

Astăzi s-a publicat deja mult despre conexiunile dintre min tea, emoțiile și corpul nostru. Marii doctori ai tuturor epocilor le-au amintit mereu pacienților că, pentru a te vindeca, cel mai important este să-ți dorești să trăiești. Medicul antic grec Hipocrate, acum aproximativ două mii patru sute de ani, le atrăgea atenția discipolilor că emoțiile negative pot declanșa boli, iar cele pozitive le pot vindeca.

Dacă ești fericit, plin de energie și entuziasmat de un eveniment viitor sau pur și simplu plin de speranță, sistemul tău imunitar va reacționa în consecință, păstrându-te într-o stare perfectă de sănătate. Dacă ești deznădăjduit, supărat, nefericit, singur, îndurerat sau depresiv, sistemul tău imunitar va fi pu ter nic influențat, imitând starea ta. De fapt, știința modernă a demonstrat că gândurile pot afecta până și reproducerea celulară. Ce urmează acum este o versiune mult simplificată a unui proces complet, dar rămâi alături de mine, deoarece este o verigă importantă în înțelegerea puterii pe care o au gândurile, sentimentele și credințele noastre.

CORPUL, CREIERUL ȘI CREDINȚELE TALE

Gândește cu tot corpul.

TAISEN DESHIMARU

Între creierul și corpul tău există o permanentă comunicare. Mai știi momentele când te gândeai la ceva cumplit și ți s-a făcut rău? Așa se manifestă efectele discuției perpetue dintre creierul și corpul tău.

Cele mai recente cercetări dovedesc că nu numai creierul vorbește celulelor tale, dar că și celulele comunică, la rândul lor, cu creierul și cu alte părți ale corpului. De fapt, cercetătorii sunt convingeți că omul nu gândește numai cu creierul, ci și cu întreg corpul. Dacă medităm un pic, nu este deloc greșit să ne consi derăm trupul o parte a minții. Mai ales că mulți oameni de știință se întreabă dacă nu suntem un „corp-creier”.

Un rol important în sistemul incredibil de comunicație al corpului omenesc îl joacă receptorii celulari. Fiecare celulă poate avea milioane de receptori, împărțiți în probabil peste 70 de tipuri. La începutul anilor 1970, Candace Pert a fost pri mul doctor care a dovedit existența acestor receptori prin desco perirea receptorului opiat.

Moleculele receptor plutesc în membrana celulară exterioară și au rădăcini adânc înfipite în interiorul celulei. În frumoasa carte *Moleculele emoției (Moleculele emoției)*, Pert spune că „viața unei celule, ce se poate încheia oricând, este determinată de ce receptori se află pe suprafața ei și dacă aceștia sunt sau nu ocupați de ligande.”¹ Liganda este o moleculă mai mică, ce se ata șează unui receptor celular.

Există trei tipuri de ligande: neurotransmițătorii, steroizii și cele de care suntem cel mai interesați acum, peptidele. Conform autorului, peste 95% dintre ligande ar trebui să fie peptide. „Receptorii și ligandele lor sunt văzuți drept celule «informaționale» – unitățile de bază ale unui limbaj folosit de celule pentru a comunica oriunde în corp, fie că e vorba de sistemul endocrin, neurologic, gastrointestinal sau chiar imunitar.”²

Știm azi că peptidele sunt produse în hipotalamus, o glandă uimitoare din centrul creierului, și că tipul de peptide produse este în primul rând determinat de ce gândim și simțim. Hipotalamusul produce peptide, ele reproduc fiecare emoție simțită, de la nervozitate, supărare, frustrare și depresie la bucurie, entuziasm și fericire.

Peptidele sunt canalizate prin glanda pituitară în sânge, de unde vizitează toate cele douăzeci sau treizeci de miliarde de celule din corpul tău (aproape 10.000 de celule încap în dimensiunile unui cap de ac). Peptidele se fixează pe celule și determină stări trecătoare, care pot conduce la „mari schimbări în com portamentale fizice sau

emoționale”, ne explică Pert ³. Practic, „joacă rolul principal în stabilirea tuturor proceselor vieții” ⁴. Când se atașează conectorilor, preiau controlul tuturor activităților celulei, inclusiv dividerea celulei sau compoziția noii celule. Într-un fel, sunt precum căpitanul unei nave, ce urcă pe punte și începe să dea ordine.

În filmul *What the bleep do we know!?*, doctorul Joseph Dispenza afirmă că noua celulă ne se va asemana nicidecum cu celula mamă, ci va avea mai mulți receptori destinați peptidei ce a generat divi ziunea. Dacă celula-mamă receptase peptide generate de depresie, noua celulă va avea mai mulți receptori pentru peptide ge ne rate de depresie și mai puțini pentru cele generate de fericire.

Fără diviziunea celulară, nu există reproducere, creștere, vindecare sau înlocuire a celulelor moarte. De fapt, aproximativ trei sute de milioane de diviziuni celulare se produc în fiecare minut pentru a substitui celulele moarte. În fiecare zi, două la sută dintre celulele sângelui mor și trebuie înlocuite. La fiecare două luni, sângele se schimbă complet. Având în vedere tot ce-am spus despre peptide, receptori și rolul sentimentelor și gândurilor, observi cu ușurință cauzalitatea ce stă la baza rolului stării tale în procesul creației noilor celule.

Dacă ești deprimat o oră, corpul tău va da naștere la aproximativ optsprezece milioane de celule ce vor avea mai mulți receptori pentru „peptide ale tristeții” și mai puțini pentru

„peptide ale fericirii”. Parcă și vedem zeci de miliarde de receptori cum își fac mânuțele pâlnie și urlă „Dați-ne mai multă depresie”. Pe scurt, morocănoșenia îți poate oferi numai un corp ce simte mai degrabă tristețe decât bucurie. În plus, creează nevoia de gânduri sumbre și devii dependent de supărare.

Nici nu-ți poți imagina câți receptori sunt. De fapt, tu ești un receptor uriaș. Apropo de exemplul depresiei, starea ta poate duce la dependență deoarece corpul nu face decât să ceară ce a

tot primit. Dezvoltă un adevărat apetit pentru ea. Pe de altă parte, dacă filozofia ta personală te îndeamnă să fii fericit, evoluția corpului va fi înspre a putea și a dori să fii fericit.

Cu cât te vei concentra mai mult pe o emoție, cu atât mai mult o vei dori.

Se verifică întotdeauna, de la depresie și felurite dependențe până la emoțiile puternice, precum furia și fericirea. Devenim dependenți de mânie, spre exemplu, din cauza efectelor fizice și psihologice pe care ni le provoacă. Doar conduce la secreția de adrenalină, nu? Un puternic stimulant, de care ajungem să avem nevoie. Așa că ne

certăm cu soțiile, cu prietenii, cu colegii de muncă și cu oricine putem.

N-are nicio importanță dacă tânjești după emoții precum excitație, mânie, depresie, fericire sau orice obții prin folosirea de droguri sau alcool; în final, obiectul dorinței tale nestăpânite este rodul nevoilor „corpului-creier“.

Trebuie să fie năucitor efectul aflării atât a modului în care sentimentele și emoțiile tale îți influențează celule, cât și a modului în care acestea comunică între ele. Gândește-te: ce-au vorbit azi receptorii tăi?

A FI SUSCEPTIBIL AL FERICIRE

Ce nobil trebuie să fie să-ți îmblânzești mintea!

ATISHA

Faptul că ești condiționat de gânduri și sentimente este în sine o veste bună. Acum, că știi cum îți funcționează corpul, îl poți determina să fie mai receptiv la stările de bine. Într-un singur fel poți reuși: simte-te bine. *Modul în care poți obține un organism mai sensibil la fericire și mai puțin sensibil la supărare e starea de fericire.*

Este important să te menții în starea potrivită de spirit și deoarece o mare parte din creierul tău nu poate diferenția o experiență reală de una imaginată. Unii oameni simt un fior pe șira spinării numai când își închipuie că au auzit sunetul unei crete pe tablă. Altor le vine să vomite numai la gândul gustului unei lămâi. Visele sunt un alt bun exemplu. Dacă ai o fobie, în vis te va înspăimânta la fel ca în realitate.

În timpul unui test condus de cercetători de la Harvard, mai multe persoane au fost conectate la un scanner pentru creier și s-a descoperit că vizualizarea unui copac și imaginarea unui copac activau aceleași zone ale creierului ⁵. La fel, când crezi că boala de care suferi poate fi vindecată, întregul tău corp – mintea, sistemul imunitar – va răspunde tratamentului cu energie pozitivă, capabilă să te vindece.

Ai o minte puternică. Poate ai auzit zicala: „Orice îți poți imagina poți reuși.” Henry Ford obișnuia să spună: „Orice ai crede, că poți sau că nu poți face, întotdeauna ai dreptate.” Dacă ai încredere în reușita unui plan, vei merge pe acel drum. Dacă îl consideri imposibil, nici nu vei încerca. În consecință, și dacă ai primi ajutor, e foarte probabil să refuzi oricum, pentru că ai crede că orice efort ar fi inutil.

Acum treizeci de ani, un bărbat a fost rănit într-o altercație cu niște vagabonzi. Întregul braț, de la umăr până la cot, i-a fost secționat cu un cuțit. Totul – vene, ligamente, mușchi, tendoane și nervi – era tăiat. Bărbatul a avut dureri groaznice mulți ani după ce rana s-a vindecat. Când a cerut un tratament pentru durere, doctorii i-au prescris Vicodin. Pentru un timp, durerea i-a amorsat, dar când a renunțat la medicament, a revenit, mai puternică. În consecință, a continuat să-l folosească.

Într-un final a devenit dependent. Nemulțumit de perspectivă, a început să consulte neurologi și psihiatri. În trei ani a vizitat cincisprezece neurologi. Ultimul dintre ei i-a spus: „Aveți neuropatie. Nervii brațului încep să degenereze și durerea va continua toată viața. Sugerez să vă internați într-o clinică specializată în controlul durerii.” Deși devastat de veste, bărbatul a refuzat să creadă că nu se poate vindeca.

Cam acum trei ani, după ce s-a internat la Passages, centrul de tratament al dependențelor din Malibu, California, al cărui cofondator sunt, am început să lucrez cu el. I-am prezentat programul nostru de reabilitare și pe directorul său, doctorul Lyn Hamaguchi, care învățase artele acupuncturii, acupresiunii și vindecării de la un maestru chinez al medicinei tradiționale. L-am încurajat să rămână alături de noi și i-am povestit despre tratamentele elaborate de Lyn prin acupunctură și acupresiune. I-am spus că aș fi surprins dacă nu ar funcționa și pentru el, în ciuda a ceea ce-i spusese neurologii.

M-a crezut și a intrat în program. După un singur tratament cu Hamaguchi, scăpase de mare parte din durere. Cum nu mai avea nevoie de el pentru a-și stăpâni chinul, să renunțe apoi la Vicodin a fost ușor. Să nu crezi că doar acupunctura a jucat un rol în aceasta. Trebuia ca mai întâi să se împace cu ideea celor trei ani pierduți în căutarea unui tratament și cu mânia pe care o resimțea încă pentru atacatori.

Îți poți imagina soarta acestui om, dacă i-ar fi crezut pe doctori și s-ar fi dat bătut? N-ar fi căutat un tratament, ar fi continuat să lupte cu durerea și astăzi ar fi fost încă dependent de Vicodin sau alt medicament contra durerii. Astăzi, continuă să fie liber de orice dependență.

PARTENERI DE ÎNCREDERE

Chiar dacă-ți provoacă durere sau singurătate, alătură-ți numai tovarăși de nădejde.

DOGEN

Din momentul în care bolnavul ne trece pragul, nici eu, nici echipa mea de terapeuți nu uităm că el sau ea trebuie să rede vină perfect sănătos, echilibrat și să-și recapete pofta de viață. Din experiență am aflat că pe cât de importantă este voința bolnavilor, pe atât de importantă este cea a medicilor și terapeuților. Practicienii care nu cred în posibilitatea unui tratament nu se vor consulta asupra unui tratament, nu vor căuta un tratament și, cel mai pro babil, nu vor găsi un tratament. Chiar mai rău, vor otrăvi min țile pacienților cu ideea imposibilității unei vindecări. Îi vor convinge că sunt blestemați să rămână drogați sau alcoolici pentru totdeauna.

O convingere ca aceasta îngreunează obținerea oricărui rezultat posibil. Există, totuși, un caz în care poate avea un rezultat pozitiv: când se enervează la auzul acestor prostii, bolnavul refuză complet ideea și îi demonstrează terapeutului că greșește.

Crezi că ai da tot ce poți pentru a reuși un tratament, dacă ai crede că nu mai ai nicio șansă? Cam cât de bun ar fi un tratament oferit de un terapeut cu o astfel de concepție? Cum crezi că ai reacționa, fizic și psihic, dacă ai fi înconjurat numai de psiho logi, psihiatri și consilieri care se ghidează după principiul „odată dependent, întotdeauna dependent“, care cred că trecerea ta prin clinica de reabilitare e doar una dintre multe altele?

Ți-ai pierde imediat speranța, ceea ce ar fi cel mai trist, deoarece speranța – în vindecare, într-o viață normală, sănătoasă, fără greutăți – este cel mai puternic stimulent al reușitei.

Compară acum „vracii“ ce gândesc greșit cu medicii și terapeuții ce iau în considerare mai ales un remediu. Se vor consulta în privința unuia, vor căuta unul și îți vor aduce cel mai probabil vindecarea. Mai important, își vor face pacienții să creadă în reu șita unui tratament și îi înscrie astfel în rândul supraviețuitorilor.

Singură credința determină o atitudine pozitivă ce ne pregătește pentru vindecare. Fiecare terapeut din echipa noastră crede în recuperarea totală a bolnavilor și cred că în primul rând acest sentiment optimist determină rata noastră ridicată de succes. ⁶

Exemplul anterior al vindecării dependenților poate fi aplicat oricărui domeniu al vieții tale. Dacă ești înconjurat de oameni care nu numai că nu cred în țelurile și viziunea ta optimistă, dar și încearcă în permanență să-ți schimbe opinia, îți va fi extrem de greu să

continui să crezi că poți fii fericit.

Cei care-ți vor deveni apropiați vor determina calitatea vieții tale. Buddha spunea: „Cel ce se însoțește cu proști va suferi mult. Compania proștilor este... aproape întotdeauna dure roasă. Compania celor înțelepți este o plăcere.“

*Acceptă firea lucrurilor și te vei bucura
de toată libertatea, trăind liniștit.*

SENG TS'AN

福祿壽

Ce este adevărat în Univers

Înțelepții din vremuri străvechi se aplecau asupra naturii atunci când voiau să învețe cum să ducă o viață fericită. Propovăduiau unitatea cu natura și traiul în armonie cu legile ei, pe care le credeau căile ce duc la liniștea interioară. Înțelegerea naturii și a legilor Universului te poate ajuta să-ți înțelegi propria fire, să fii în ritm cu ciclurile vieții și să atingi țelul, care este fericirea.

În acest capitol vei afla cum poți să-ți creezi o altă filozofie personală pentru tine însuși, pornind de la ce este adevărat în Univers. Și de aceea ea o să funcționeze. Dacă acționezi pornind de la o asemenea filozofie, vei fi fericit. Funcționează întotdeauna, fără excepție.

Poate că viitorul îți pare de neconceput, de nedeterminat, de speriat sau fără speranță, de parcă ai sta într-un cărucior de copil tras de niște cai veseli, dar fără să ai habar să-i strunești. Nu știi dacă n-o să ți se răstoarne căruciorul și o să cazi, dacă o să te ducă pe vreo stâncă, dacă o să te rătăcești sau o să ajungi la destinație.

Neștiind cum să-i manevrezi, să-i conduci ori să-i faci să se oprească, s-ar putea să te sperii. Dar, în clipa în care-ți dai seama cum îi poți struni, te vor asculta și te vor duce unde vrei tu. O să te relaxezi și o să devii încrezător, fiindcă știi că ești stăpân pe propria ta călătorie. Așa e viața când la baza filozofiei tale personale stă ceea ce e adevărat în Univers: știi ce să faci ca să creezi împrejurările de care ai nevoie și nu ești dezamăgit.

Să nu fii îngrijorat că până acum n-ai avut idee despre astfel de legi ale naturii. Când începi să te lași călăuzit de o filozofie la unison cu Legea Universală, viața îți va aduce atâta bucurie, că o să fii uimit și n-o să te mai oprești din râs. Va fi ca și cum ai descoperi că ai condus invers până la momentul la care ai descoperit că mașina are cauciucuri care o fac să meargă în față și repede!

Ca să deslușești modul în care funcționează universul ai nevoie să înțelegi esența naturii lui. Înțelepții orientali dornici să trăiască în armonie cu Universul și-au dat seama de faptul că sunt parte integrantă din Univers, că suntem inseparabili de el, asemenea stelelor, munților, oceanelor, marilor galaxii care se învârtesc în spații și tuturor celor care există. Așa cum mâinile sunt o parte din noi, și noi suntem o parte din Univers și, tot așa cum noi atingem cu mâinile și simțim atingerea, și Universul simte tot ce trăim, deoarece facem parte din el.

Totul se naște din același rezervor de energie și, cu toate că fiecare lucru apare în alt fel, toate lucrurile sunt la fel. Este ase menea apei înghețate în miliarde de forme diferite; formele par diferite, dar toate sunt din apă.

Separarea este o iluzie.

Iată ce scria Swami Vivekananda, lider spiritual indian din secolul al XIX-lea, în cartea sa *Jnana-Yoga*: „Există o singură Viață, o singură Lume, o singură Existență. Totul este acel Unu... Cine poate face cu adevărat deosebire între val și mare?”. Deși „între gul univers este o singură Existență”, spune el, „toate felurile deosebiri țin de nume și de formă”. Și scrierea budistă *Bardo Thodol* (mai cunoscută sub titlul *Cartea morților*) ne învață că gândirea noastră creează iluzia separării și că tot gândirea e cea care ne eliberează de ea: „Separarea nu este adevărată... Starea de spirit ce transcende toate dualitățile aduce Eliberarea. Pri vește în propria ta minte, iar și iar”.

Și filozoful chinez Lao Tzu, care a trăit acum două mii cinci sute de ani, a exprimat același adevăr în scrierea sa *Tao Te Ching*: „Existența este mai presus de puterea cuvintelor. Fie că omul caută fără patimă miezul vieții sau descoperă pătimaș coaja, miezul și coaja sunt în esență unul și același lucru, numai cuvin tele le fac să pară deosebite în aparență. Dacă e nevoie de nume, amândouă înseamnă *minune*: o minune după altă minune înseamnă existență”. ⁷

FILOZOFIA PERSONALĂ

Să vezi adevărata natură este fereastra iluminării.

HAKUUN YASUTANI ROSHI

Lumea noastră, planeta Pământ, a existat dinainte să ne naștem noi. Au existat și legi, Legi Universale, care guvernau totul înăuntrul și în afara planetei sau în jurul ei, așa cum ne guvernau și pe noi. Ele funcționau dinainte să venim noi pe lume și vor continua să funcționeze cât trăim noi și după ce vom pieri.

Când ne-am născut în acest sistem, legile ni s-au făcut cunoscute. Dacă am crezut că putem merge pe un trunchi de copac și am făcut o încercare, am descoperit repede că nu se poate. Dacă am vrut să zburăm ca păsările și am sărit de la mare înălțime, ne-am dat seama imediat că e imposibil. Dacă ne-a trecut prin cap că ne putem face prieteni bruscând oamenii, am aflat imediat că nu merge, că din cauza violenței nu le suntem pe plac celorlalți, ori am văzut pe altcineva care cade în dizgrație din această cauză. Dar am observat și că, dacă facem un gest frumos pentru cineva, ne bucurăm de apreciere și astfel ne facem prieteni.

Spre deosebire de legile omenești, legile universale nu pot fi încălcate. Pentru noi, de fapt, e bine, deoarece ne putem baza pe ele și nu vom fi dezamăgiți. Una dintre ele, așa cum am prezentat-o mai devreme, este chiar legea cauzalității: *fiecare acțiune provoacă o reacție direct proporțională cu ea*. Dacă arunci o piatră într-un iaz, se fac întotdeauna valurile. Cu cât mai mare este piatra, cu atât mai mari vor fi valurilele. Dacă vei planta o ghindă, va crește un stejar, nu o salcie. Dacă vei mânca prea mult, te vei îngrășa. Dacă ești o persoană răutăcioasă, nu vei avea prea mulți prieteni. Dacă nu reușești să te hrănești sănătos, te vei îmbolnăvi. În final, prin consecințele resimțite, vei cunoaște adevărul.

Dacă în cea mai mare parte a timpului nu ești fericit este pentru că te bazezi pe ceva ce trebuia să te facă fericit, dar nu poate sau s-a întâmplat ceva în viața ta ce-ți provoacă supă rare. Motivul necunoscut poate fi pur și simplu obiceiul de a fi nefericit. Este adevărat. Deoarece unii dintre noi au fost atât de triști așa de mult timp, cu doar rare momente de fericire, nefericirea a devenit pentru ei un obicei, un fel natural de a fi. Dacă ar fi să te bazezi pe legea cauzalității și dacă descoperi adevărata sursă a fericirii, te poți folosi de ea pentru a ajunge să fii fericit. La fel de important, dacă afli pricina nefericirii, te poți prevala de diferite mijloace pentru a te feri de respectiva stare.

Pe scurt, dacă filozofia ta personală nu se potrivește cu legile Universului, cum ai putea vreodată spera să fii fericit? Iată un exemplu ridicol, dar relevant: dacă ai crede că poți

scăpa de o migrenă dacă-ți dai în cap cu ciocanul, ai descoperi în scurt timp că nu așa funcționează Universul.

Deoarece credința ta se baza pe o presupunere în contradicție cu legile universale, nu numai că eforturile tale vor eșua, dar s-ar putea să te și rănești, ceea ce ar complica situația, în loc de a o soluționa. Nu-ți atingi scopul dacă pornești pe un drum greșit și, la fel, nu vei fi fericit, dacă nu urmezi calea potrivită.

O filozofie personală ce se bazează pe adevărurile Universului te va ajuta să depășești orice obstacol îți pregătește viața.

Te va feri de erori de judecată foarte costisitoare, de ne-nărate ore de nefericire și suferință inutile. Te va ajuta să vezi că lucrurile de care te-ai plâns săptămâni, luni sau chiar ani sunt cele mai bune lucruri ce ți se puteau întâmpla vreodată.

BLESTEM SAU BINECUVÂNTARE?

Înțeleptul combină totul într-un întreg armonios. El nu este atent la confuzii și supărări și pune pe aceeași treaptă atât umilul, cât și bogatul.

CHUANG TZU

Orice întâmplare, chiar și o experiență dureroasă, te pune să alegi între două variante: poți să blestemi și să zici că a fost un accident sau îi poți spune pur și simplu noroc. Am învățat în timp că doar una dintre aceste două alegeri ne poate aduce fericirea și ne poate ajuta să-i facem pe alții fericiți. Am mai învățat că evenimentele nefericite pur și simplu nu există. Mi-am dat seama într-o zi, când m-am trezit cu fața în jos, în noroi, în adâncul unei râpe.

Eram afară cu fiul meu, Pax, strângând pietre pentru un proiect de peisagistică. Conduceam printr-un canion din Malibu când am văzut ceea ce părea a fi o stâncă interesantă, ridi cându-se aproximativ 30–40 de centimetri deasupra muchiei unei râpe, făcând parte dintr-un perete al râpei, acesta având aproximativ 15 metri în înălțime. Ținându-mă de o piatră, am coborât în râpă și am încercat să-mi creez o priză prin lovirea repetată cu piciorul, astfel încât să am poziția necesară pentru a putea împinge piatra pe șosea. Nu am realizat că purtam pantofi tai chi, cu tălpi din bumbac fin și că suprafața pământului era încă umedă de la brumă. Am reușit, într-un final, să disloc piatra, deși cântărea aproximativ 50 de kilograme. Apoi am sprijinit-o și am împins-o până când am reușit să o stabilizez, fiind gata să o arunc pe caro sabil. Tocmai atunci mi-a alu necat piciorul și nu m-am mai putut susține. Am alunecat până pe fundul râpei, încă în picioare datorită efortului depus cu mâinile prea zgâriate. Ce nu știam la acel moment era că piatra nu căzuse pe șosea, ci aluneca pe peretele râpei, sărind la fiecare izbire datorită formei ei triunghiulare.

Partea plată a pietrei m-a lovit, din fericire nu frontal, ci în vârful capului. Lovitura a fost atât de mare, că m-a aruncat la pământ și mi-am rupt două oase din brațul stâng, iar genun chii mi-eră numai sânge. M-am trezit întins cu fața în jos, în noroi, incapabil să respir și incapabil să mă mișc deoarece toate vertebrele îmi fuseseră presate, paralizându-mă.

Acum, ce crezi că-mi trecea prin minte, în timp ce eram întins în noroi, paralizat și incapabil să respir? Înainte să-ți mărturisesc, trebuie să mă întorc puțin în timp, în așa fel încât răspunsul pe care ți-l voi da să aibă un înțeles pentru tine și să începi să descifrezi ce vreau să spun printr-o filozofie ce se bazează pe adevărurile universale.

Când eram tânăr și aveam douăzeci și ceva de ani, nu mă ghidam după niciun cod moral.

Mama mea, Bea, se născuse la New York, în 1900, într-o familie săracă, de origine germană. Când avea cincisprezece ani, a fost violată și a rămas însărcinată. Familia ei l-a obligat pe violator, un bărbat mai în vârstă, să o ia de soție și astfel ea a început o viață de chin. Mama îl ura pentru ce-i făcuse și el o ura la rândul său, deoarece ea devenise aproape imediat cât de dură și de rezistentă trebuia să fie pentru a se apăra de el.

De-a lungul primilor doi ani de căsnicie, a cusut nasturi la că măși pentru a câștiga câțiva bănuți. După trei ani a divorțat de el, dar deja devenise atât de înrăită, încât începuse să comită infracțiuni. În doar câțiva ani, mama mea ajunsese capul unei rețele ce se ocupa cu furtul de mașini în New Jersey și avea o echipă de artiști falsificatori care lucrau pentru ea în orașul New York. Când a început prohibiția, a îmbrățișat meseria de traficant și aproviziona cluburile locale cu whisky.

Mai târziu, după ce m-a născut, m-a crescut în singurul mod pe care-l știa: așa cum fusese ea însăși crescută. Întotdeauna insista să-i spun „Bea“, niciodată „mami“ sau „mamă“. Prima re gulă învățată de la ea când aveam trei ani și jumătate a fost: „Nu spune niciodată adevărul.“ Zicea că „Numai proștii spun ade vărul. Dacă vei face la fel, vei avea numai neazuri“. Motto-ul ei era: „Nu spune niciodată adevărul, dacă o minciună bună e suficientă.“ Așa că mințeam, înșelam, furam și eram foarte apreciat.

M-a învățat să fur din magazine când aveam patru ani. Era unul dintre jocurile ei preferate. Mă sfătuia mereu să nu mă încred în nimeni, mai ales în femei, și mă învăța că nu trebuie să respect autoritățile. În ceea ce privește legile, principala re gulă era că nu există reguli, cu excepția „regulii de aur“, care era: „cei cu bani fac legea“. Când am mai crescut, afacerile mele erau întotdeauna dubioase.

Din fericire, eram un cititor înrăit și în sutele de cărți pe care le-am devorat am reușit să deslușesc un alt stil de viață. Când am ajuns la 25 de ani, am început să realizez, datorită lecturilor, că Bea, femeia minunată pe care o iubeam la nebunie, mă învă țase de rău. Eram pe un drum ce urma să mă conducă sigur către propria-mi nefericire și a tuturor celorlalți din jurul meu. La început mi-a fost greu să-mi dau seama, deoarece ea avea așa un succes, încât ajunsese să dețină o mică putere politică. În plus, Bea era amuzantă, drăgăstoasă și generoasă până la ultimul cent. Eu, la rândul meu, eram pe val, chiar dacă prin me tode necurate.

Așa că am pornit să-mi schimb destinul. Realizasem că nu mai am cum să continui acel stil de viață alături de Bea, așa că în 1965 mi-am făcut bagajele și m-am mutat în California. Eram hotărât să-mi schimb radical viața. Prima rezoluție pe care mi-am impus-o a fost că întotdeauna voi spune adevărul. A doua, că nu voi profita niciodată de nimeni. Nu mi-era ușor, mai ales că îmi trăisem întreaga viață mințind, fără un cod moral

și trebuia să-mi formeze unul din mers.

Pe măsură ce treceau anii, am început să fac progrese. Dacă minșteam pe cineva, mă forțam să mă întorc la acea persoană și să-i spun adevărul. Am făcut o călătorie înapoi în New Jersey, pentru a-mi cere iertare de la oamenii cărora le greșisem și pe care îi înșelasem. Ceea ce a fost foarte dificil, dar mi-am impus să îmi fac datoria până la capăt, să continui până mă întâlnesc toate persoanele despre care mi-aduceam aminte că le rănisem.

DE LA PERFECT LA PERFECT

*Unul e în toate,
Toate sunt într-Unul;
Dacă astfel s-ar împlini,
Nimeni nu s-ar mai îngrijora că nu ești perfect.*

TS'AN

Când aveam aproximativ treizeci și trei de ani, am dat peste o carte de filozofie chineză antică numită *I Ching*. Când a ajuns în China arta scrisului, acum cinci mii de ani, în 3000 î.Hr., *I Ching* a fost prima lucrare scrisă. Înainte, învățătura ei fusese transmisă pe cale orală mii de ani. *I Ching* s-ar putea să fie cea mai veche carte de filozofie scrisă vreodată. A supraviețuit secolelor datorită binelui pe care l-a făcut întotdeauna cititorilor. Eu am studiat-o nu numai pentru înțelepciunea pe care o conținea, ci și deoarece prezenta multe legi universale. Scrierea fiind foarte veche, o mare parte din limba și înțelesurile ei îmi erau neclare și nu am reușit să deslușesc cu adevărat ce vrea să-mi transmită. Eram sigur că unele dintre secretele Universului erau ascunse în paginile ei. În timp, am început să înțeleg mai bine legile universale precum cea a cauzalității și am devenit din ce în ce mai atent la cuvintele și faptele mele. Am învățat că, pentru oameni, caracterul este un arc cu ajutorul căruia tragem săgețile viitorului. În timpul acestor ani, petreceam câteva ore pe zi citind-o și încă îmi rezerv câteva minute zilnice pentru a o studia.

Am ajuns să știu că legile universale guvernează tot. Odată ce am înțeles asta, am fost capabil să observ și să înțeleg multe alte aspecte ale lumii în care trăim. De exemplu, am în vățat că *toate legile universale sunt menite a asigura continuitatea Universului*.

Cum știu că e adevărat? Deoarece Universul există în continuă. Astronomii, oameni de știință, ne spun că Universul există în forma actuală de aproximativ 18 miliarde de ani. Dacă ar fi existat o singură lege care să provoace discontinuități, sigur nu s-ar fi întâmplat așa. Cum Universul încă există, cred că e destul de sigur să ne gândim că toate legile sunt în favoarea perpetuării.

Pentru a exista mai departe, Universul nu poate îngădui decât ce este bun, chiar perfect. Altfel, ar fi în pericol să dispară, deoarece un singur lucru imperfect ar putea duce la două lucruri imperfecte, la trei și tot așa, până la distrugerea sa. Evenimentele imperfecte nu pot fi tolerate nici măcar o dată. Deoarece Universul a supraviețuit în toate aceste miliarde de ani, nu există îndoială asupra perfecțiunii construcției sale. Universul continuă să fie perfect și nu permite nici măcar unui prim moment imperfect să se petreacă. Merge din perfect în perfect în perfect.

Acum, să ne referim un pic la legea universală a conservării energiei: *Nimic nu se pierde, totul se transformă*. Ne include și pe noi. Fiind parte din Univers, vom continua să existăm. Poate vom lua altă formă, poate ne vom schimba planul existențial, dar vom continua să existăm.

Când ne vine vremea să ne părăsim corpul, s-ar putea să ne păstrăm personalitatea și sufletul sau nu. Poate că ne integrăm pur și simplu în întregul Universului. Totuși, de fapt, este inadecvată formula „integrare în întregul Universului“, deoarece nu ne-am separat niciodată de el. Cine ne poate spune că nu ne vom întoarce pe această planetă? Poate că ne vom rematerializa pe Pământ. S-ar putea să fi uitat cum am ajuns pe Terra, dar sigur știm cum să ajungem aici, deoarece suntem aici.

În orice caz, vom trăi mai departe într-o formă sau alta, orice final fiind unul glorios. Cea mai mare onoare pe care cineva o poate primi este aceea de a fi o parte a Universului. A fi aleși să primim în plus capacitatea de a ști este un lucru miraculos. Miraculos, aproape dincolo de orice imaginație.

În continuarea ideii conform căreia Universul este construit de așa natură, încât să-și asigure existența viitoare, se poate spune că Universul vrea el însuși să profite la maximum de pe urma fiecărui moment. De vreme ce suntem o parte integrantă, inseparabilă a Universului, este valabil și pentru noi.

Tot ce ni se întâmplă e spre binele nostru.

Chiar dacă ne rănește sau ne răpește ceva, un accident va lucra întotdeauna în beneficiul nostru, deoarece Universul nu va permite să i se întâmple nimic rău și noi suntem parte din el.

Studiind legile universale, am ajuns să cred că întregul Univers este viu și atent, o entitate plină de viață ce are conștiință – ce este *conștientă*. Iată de ce scriu cu majusculă *Univers*. Și ceea ce majoritatea oamenilor numesc Dumnezeu, Allah, Iehova, Buddha sau oricare altul dintre miile de nume folosite pentru a se referi la o entitate supremă eu numesc, simplu, *Univers*, o vastă sursă energetică de conștiință.

Pe măsură ce deceniile treceau, continuam să trăiesc în spiritul filozofiei mele, renăscută din ea însăși ori de câte ori era distrusă de presiunea unor situații de zi cu zi.

CE LUCRU BUN POATE IEȘI DIN ASTA?

Singura cale de a înțelege o schimbare este a te avânta alături de ea, a te mișca alături de ea, a intra în horă.

ALAN WATTS

Acum, când știi în ce stare eram când m-am trezit în adâncul râpei, după ce mă lovise piatra, te întreb: ce crezi că îmi trecea prin minte în timp ce eram întins în noroi, paralizat și fără suflare? Ți-am dat chiar prea multe indicii ca să nu-ți fi format deja o opinie despre ce gândeam în clipa aceea. Mă întrebam: Oare ce lucru bun poate ieși din asta?

Pax văzuse piatra dispărând. A alergat până la râpă, s-a uitat în jos și m-a zărit în mocirlă. S-a lăsat înspre mine, m-a întors și m-a întrebat dacă sunt bine. Puteam să vorbesc, deoarece paralizia mea era numai de la gât în jos și i-am spus că nu știu.

În timp ce zăceam acolo, am început să simt un fior în întreg corpul; acel gen de fior pe care îl ai când îți amorțește piciorul sau când te lovești în cot. Vertebrele au început să mi se destindă și încet-încet am putut să mă mișc. Nu voiam să încerc să-mi pipăi capul, deoarece mi-era teamă că degetele mi-ar fi trecut printr-o gaură și astfel m-aș fi sinucis fără să vreau. Când mă izbise piatra sunase de parcă cineva mi-ar fi rupt o bătă de baseball în cap. Nu credeam că se poate supraviețui unei asemenea lovituri.

O săptămână mai târziu, în timp ce eram în pat, în convalescență, am redeschis *I Ching* să citesc un pic. Am descoperit că pasajele pe care nu puteam să le înțeleg înainte erau acum perfect inteligibile. Cumva, lovitura la cap îmi deschisese niște canale care îmi permiteau să întrevăd înțelesuri altfel indes cifrabile pentru mine. De atunci am scris zece cărți despre *I Ching*, inclusiv o versiune proprie după acest text, numită *I Ching: Cartea răspunsurilor* și semnată cu pseudonimul meu chinezesc, *Wu Wei*. Și totul a început de la lovitura primită în cap.

Putem dezbate la nesfârșit dacă ea a fost o intervenție divină sau o coincidență lipsită de semnificație, dar, când te gândești la cât bine mi-a făcut, îți stă mintea-n loc. Până atunci, studiul meu de o viață se rezuma la a înțelege și a-mi însuși câteva informații din aceea scriere chinezească antică, dar brusc, reușeam să înțeleg. Pentru un asemenea dar, m-aș lăsa lovit de nenumărate ori.

Deoarece centrul filozofiei mele personale este credința că orice mi se întâmplă este spre binele meu, am fost scutit de obiceiul inutil de a-mi blestema ghinionul, de a mă lamenta sau de sentimentul că sunt o victimă. Motivul pentru care am fost capabil să trag foloase din acest accident a fost felul în care l-am privit. Nici măcar o secundă, atunci sau acum, nu am crezut decât că așa-numitul accident a fost, de fapt, un noroc profitabil.

Dacă nu aş fi privit toată întâmplarea cu optimism, m-aş fi aşteptat la orice rezultat negativ şi, procedând astfel, aş fi putut să-mi fac singur probleme. Stresându-mă cu gândul la ce mi se întâmplase, aş fi putut să mă îmbolnăvesc sau să fac alte complicaţii cu gâtul. Aş fi putut deveni depresiv şi să-mi blestem ghi nionul. Dar nu s-a întâmplat nimic de acest gen. În mod ciudat, nici în ziua de azi nu am nici probleme cu gâtul, nici nu mi-am pierdut mobilitatea şi pot chiar să mă folosesc de res pectivul accident prin a scrie despre el.

*Lasă-te în voia a orice se întâmplă
și lasă-ți mintea liberă:
rămâi concentrat
și acceptă orice se întâmplă.
Iată scopul.*

CHUANG TZU

福
祿
壽

Adaptarea la schimbări

Filozofia schimbării perpetue era esențială în viziunea anticilor asupra Universului. Schimbarea, după cum se explică în *I Ching* (literal, „cartea schimbărilor”), este o constantă, fără îndoială. Întreaga natură este într-o stare de dezvoltare. Astfel, un alt strop de înțelepciune asupra fericirii ce vine din tradiția *I Ching* este următoarea idee: o conjunctură ne poate deveni favorabilă doar atunci când ne adaptăm la ea.

Iată un exemplu despre cum adaptarea la schimbare și o perspectivă optimistă asupra ei pot conduce la un rezultat pozitiv. Acum douăzeci și patru de ani, tocmai îmi cumpărasem o mașină nouă și o parcasem pe alea de lângă casă. Tocmai ieșisem din casă, când am văzut cum un vechi autobuz Volkswagen îmi zgâria aripa mașinii. Șoferul s-a dat jos, și-a trântit basca la pă mânt și s-a luat cu mâinile de cap. Era evident că nu avea bani să-mi plătească reparațiile necesare și aproape că începuse să plângă. Soția sa încremenise în mașină și fiul lui plângea pe bancheta din spate. Când m-a văzut venind spre el, a părut chiar mai disperat. Am mers până la mașină, m-am uitat până la bărbat și am spus: „Perfect! Iată ce-i lipsea mașinii mele!”

Nu și-a putut crede urechilor. I-am urat o zi frumoasă și l-am rugat să nu-și facă griji în legătură cu zgârietura, căci acum nu mai trebuia să mă străduiesc atât să se păstreze ca nouă. A început să plângă de fericire și m-a îmbrățișat. A schițat câțiva pași de dans și a alergat la nevastă s-o ia în brațe. Apoi și-a scos familia din mașină și m-a prezentat. Mi-a povestit că de abia ajunsese în oraș, că este tâmplar și că era în căutarea unui loc în care să stea până și-ar fi găsit o slujbă. I-am dat numărul de telefon al unui prieten care lucra în domeniul construcțiilor și încă de a doua zi bărbatul a început munca.

Trei săptămâni mai târziu, a venit la mine acasă să-mi dea două sute de dolari, în contul reparațiilor la aripă. L-am rugat să-i păstreze, spunându-i că-mi place foarte mult zgârietura deoarece îmi amintește de perfecțiunea Universului. Pentru mine, stricăciunile produse mașinii erau nimic, în comparație cu imaginea bucuriei bărbatului, când i-am spus că zgârietura e o întâmplare perfectă. Și acum zâmbesc când mă gândesc la ziua aceea.

Nu mi-am reparat niciodată mașina. Când sunt întrebat cum mi-am zgâriat-o, răspund: „E un cadou de la Univers.” Dacă nu înțeleg și mă roagă să le explic, le prezint filozofia mea și astfel am ocazia să îi călăuzesc către o nouă înțelegere a ceea ce le poate fi

folositor. De câteva ori, oameni cu care mai vorbisem mi-au spus că ajunseseră întâmplări aparent triste ca „zgârieturi pe aripă“.

Imaginează-ți cum ar fi fost să nu reacționez așa atunci când mi-a fost zgâriată mașina. Imaginează-ți că aș fi lovit șoferul autobuzului Volkswagen și după o luptă violentă amândoi am fi ajuns în închisoare. Imaginează-ți că m-ar fi violat un deținut, aș fi intrat într-o altă luptă și aș fi rănit grav pe cineva, fiind condamnat ulterior la douăzeci de ani de închisoare.

Viața ne oferă două variante de a judeca întâmplările. Le putem eticheta drept „bune pentru noi“ sau „rele pentru noi“. O întâmplare este doar o întâmplare. Felul în care o privim determină ce importanță va avea ea în viețile noastre. Nu impune această clasificare, noi o facem.

SCHIMBAREA MENTALITĂȚII

Cine a cunoscut mulțumirea ce vine din a fi pur și simplu mulțumit nu va mai fi niciodată altfel decât mulțumit.

TAO TE CHING

În Extremul Orient există un curent de gândire ce pune semn de egalitate între fericire și a ști ce să faci în lipsa ei. Cu alte cuvinte, ar suna cam așa: fericirea înseamnă a fi mulțumit cu ce ai. În *Tao Te Ching* găsim motivația: „Îmbrățișează simplitatea... fii fericit cu ceea ce ai și cu cine ești și nimeni nu te va putea lipsi vreodată de fericirea ta.“ Majoritatea occidentalilor nu înțeleg acest mod de gândire. Ne dorim mai mult din ce avem și mai puțin din ce nu dorim. Pentru noi, a avea sau a nu avea sunt factorii majori care ne determină fericirea sau nefericirea. A nu avea suficient din necesarul zilnic precum mâncare, îmbrăcămintă sau adăpost poate cauza nefericirea. O sănătate șubredă poate provoca nefericirea. Dorințele nesatisfăcute – precum dra gostea neîmpărtășită, imposibilitatea de a-ți lua un concediu, lipsa unei mașini mai bune sau a altor proprietăți pe care ni le dorim, lipsa banilor pentru plata facturilor, neputința de a face lucrurile pe care ni le dorim ori lipsa timpului în care să le facem sunt motive importante pentru a fi nefericiți.

A avea aceste lucruri te poate face fericit, dar nu e sigur că va fi așa. Sunt mulți oameni care le au, dar nu sunt fericiți. Dacă încerci să te gândești la persoanele cunoscute în timp, este

foarte probabil să-ți amintești care au obținut tot ce-și doreau, dar nu au găsit în ele o fericire de durată. În consecință, care este adevăratul izvor al fericirii. Răspunsul este probabil deja clar:

Adevăratul izvor al fericirii se află în fiecare dintre noi.

Fericirea este determinată de felul cum reacționăm în fața împrejurărilor zilnice. Avem puteri în interiorul și în afara Universului. Suntem capabili să gândim, să realizăm și să creăm. Numai obișnuința de a fi nefericiți atunci când au loc întâmplări nepotrivite ne face să reacționăm negativ. Dacă reacția ta este să fii fericit, vei fi fericit.

La mijlocul anilor '80, conduceam ateliere pentru oamenii ce doreau să-și schimbe viața. Ele îmi dovedeau încă o dată că fericirea vine din interiorul nostru și cât de important este să ai o filozofie personală puternică, ce te poate susține prin orice întâmplări te silește viața să treci. Atelierele aveau un succes incredibil și participanții reali zăseseră schimbări majore, împlinind fapte pe care înainte le credeau peste puterile lor. Obțineau promovări la serviciu, se mutau din apartamente și cumpărau case, depășeau temerile de

o viață, renunțau la relațiile de dependență față de membrii familiei sau prieteni, își atingeau scopurile de mult dorite, deveneau fericiți și renunțau la obiceiuri proaste, își descopereau pasiunea pentru viață și își găseau liniștea interioară.

Observându-le succesele, am văzut că sunt în concordanță cu o filozofie personală adecvată, o adevărată stea călăuzitoare, o lumină de veghe care să te ajute să depășești greu tățile, perioadele de disperare, durerile și neputințele ce apar tot timpul. Devenise clar pentru mine că cei care duceau viați împlinite adoptaseră o filozofie care le schimba sentimentele profunde în fericire și le aducea un zâmbet pe față, un zâmbet ce era mai mult decât o simplă grimasă afișată pentru a speria greutățile.

Am înțeles că o filozofie personală puternică este atât de rezistentă și plină de resurse, încât depășește toate rigorile și examenele timpului. Mai mult, am realizat că o filozofie fără curaj duce la un stil de viață fără curaj. Am înțeles că eșecurile ce se prăbușeau pe treptele atelierului, viitorii mei participanți, erau întotdeauna din cauza unei filozofii nepotrivate și lipsite de îndrăzneală. Îndată ce adoptau o nouă filozofie și începeau să acționeze odată cu ea, viețile lor luau o turnură năucitoare înspre mai bine. Pe măsură ce înfățișarea li se schimba, toate amănuntele din viața lor se schimbau.

Dacă era adevărat pentru participanții aceluia atelier, este adevărat și pentru tine:

*Alegerile pe care le faci de-a lungul călătoriei care este viața îți determină
deznodământul vieții.*

Iată o altă lege de bază a Universului. Tu și numai tu poți alege cum să fie lumea ta. Este fereastra prin care adie viața ta.

Imaginează-ți că ai fi nervos mai tot timpul. Nervozitatea ta ar afecta totul și pe toți din jur. Oamenii nu prea mai vor să stea în compania ta. Mânia continuă declanșează o reacție acidă în corpul tău, care te distruge încetul cu încetul. Ți-ar influența gândirea în așa fel încât nu ai mai avea starea de calm necesar. Ai rămâne cu puțini prieteni, dacă nu chiar cu niciunul. Nu te-ai mai bucura când mănânci sau ai alte activități recreative. Armonia nu mai există în viața ta. Ajungi incapabil să te simți fericit sau măcar odihnit. Succesul în afaceri fuge de tine și, dacă ai fi angajat, cu greu ai mai putea păstra o slujbă mult timp. După cum ar spune o maximă a samurailor: „Bărbatul iute la mânie se înfrânge singur atât în bătălie, cât și în viață.”

CUM SĂ NE ELIBERĂM DE TIRANIA ÎNTÂMPLĂRILOR

A găsi echilibrul perfect în mijlocul schimbărilor înseamnă a găsi Nirvana.

SHUNRYU SUZUKI

O filozofie personală puternică, temeinică, nu ne ajută doar să trecem peste tragediile vieții. Ne ajută, de asemenea, să rezistăm tuturor gândurilor și evenimentelor cotidiene. Ne dă optimism și speranță. Ne eliberează de sub tirania întâmplărilor. Iată o povestioară din timpul atelierelor de care vorbeam, care arată cât de bine este să fii detașat de întâmplările care te lovesc.

Doris era chelneriță într-o cafenea. Începuse să participe la atelier deoarece fiul ei – înscris cu o lună înainte – obținuse rezultate care o uimiseră. Într-o zi, la aproximativ trei săptămâni de la prima ei vizită, am văzut cincisprezece sau douăzeci de parti ci panți în parcare, uitându-se la o mașină nouă. Râdeau și discutau cu mult entuziasm. Când au intrat în sală, i-am întrebat despre ce era vorba și au început să râdă.

Doris își cumpărase o mașină nouă cu o zi înainte și când, în dimineața respectivă, coborâse să o ia din garajul în care locuia, a găsit-o cu o aripă ciobită. Ne-a mărturisit că, în mod normal, ar fi început să plângă, s-ar fi întors în apartament, s-ar fi băgat în pat, învelită până peste nas și ar fi stat acolo toată ziua pentru a nu mai atrage ghinionul. Cu toate acestea, și-a adus amin te ce învățase la atelier și a reușit să-și privească mașina dintr-o nouă perspectivă. Descoperise uimită că aripa ciobită nu mai reușea să-i strice ziua în nici un fel. Ne-a povestit că trăia una dintre cele mai frumoase zile ale vieții ei, simțindu-se liberă de ceea ce ea numea „tirania întâmplărilor”, incidentele suferite de fiecare dintre noi, pierderea ceasului, furtul portofelului, pierderea autobuzului sau avionului. Doris se gândea serios să nu-și repare aripa, pentru că era deja un simbol în ochii ei. Era liberă și oricine vedea aripa se putea bucura pentru ea și putea, de asemenea, să se gândească la a face rost de așa ceva.

CUM SĂ NE DESCURCĂM ÎN FAȚA TRAUMELOR

Dacă reușești să fii calm în vârtoarea întâmplărilor înseamnă că ai descoperit adevăratul spirit al naturii... dacă reușești să fii fericit în mijlocul greutăților înseamnă că ai descoperit adevăratul potențial al minții.

HUACHU DAOREN

Fiecare are parte de suferințele lui în viață. Am fost mințiți, înșelați, trădați și s-a profitat de noi. Mulți dintre noi, poate chiar și tu, au fost violați, bătuți, tratați umilitor, forțați să facă lucruri împotriva voinței personale sau molestați de părinți, frați ori străini. Am simțit inimile frângându-ni-se și am suferit mari pierderi financiare, spirituale sau fizice. Am plâns răpirea celor dragi de lângă noi sau ne-am născut cu diformități fizice ori mentale.

Felul cum ne raportăm la traume, conjuncturi sau alte situații asemenea ne determină gradul de fericire astăzi, ca întotdeauna.

Acum câțiva ani, Peter s-a internat în Centrul de Tratament al Dependențelor Passages. Nu reușea să mai renunțe la marijuana. Peter a dat dovadă de un interes special pentru sesiunile mele săptămânale de metafizică. Ajunsese să iubească partea filozofică a discuțiilor și încerca să o aprofundeze. Începusem să avem întrevederi particulare. În acele conversații a învățat ce înveți tu acum. În a treizecea zi petrecută alături de noi, dependența de marijuana era vindecată. La câteva luni după ce a părăsit Centrul de Tratament Passages, a suferit un accident și a rămas paralizat de la brâu în jos, obligat să se deplaseze într-un scaun cu roțile.

La două zile după accident, am fost să-l vizitez în spital. Când am intrat în salon, în ochi i-a apărut un licăr și mi-a spus cu o voce stinsă: „Știu că e cel mai bun lucru care mi se putea întâmpla“. Astăzi, Peter tot mai crede în acel gând. Vorbim o dată la câteva luni și îmi mărturisește că a ajuns la o etapă a iluminării pe care nici nu o putea visa. Spune că nivelul spiritual pe care l-a atins nu ar fi fost posibil fără accident.

Reprezintă o sursă de inspirație pentru toți cei care îl întâlnesc, ocazional vizitându-ne la întâlnirile absolvenților Passages. A reușit nu numai să trăiască în armonie cu legea universală a adaptabilității la schimbări. „Dacă râzi de ghinion, nu vei fi doborât de ele“, spunea marele poet tamil, din casta Valluvar. „Ghinionanele te pot copleși precum o inundație, dar gândurile îndrăznețe se vor face dig în calea ei. Dacă refuzi să fii întristat de tristețe, însăși tristețea se va întrista“.

Ce-ai simțit când ți-am povestit remarcă lui Peter: „Este cel mai bun lucru ce mi se putea întâmpla“? Ai exclamat sarcasticîn sinea ta „Da, sigur!“, de parcă nu avea nicio șansă să

fie adevărat? Înseamnă că filozofia ta personală este diferită de a lui, chiar dacă a lui îl susține moral, în timp ce este obligat să rămână în scaunul cu roțile. Dovedește că tu privești evenimentele nefericite ca pe niște evenimente nefericite. Tocmai din cauza acestui tip de gândire ai atras asupra ta diferite momente neplăcute de-a lungul vieții.

O filozofie puternică te va feri de a juca rolul victimei – o persoană de care se profită, ghinionistă sau nefericită, neîmplinită. O filozofie temeinică te va ajuta să treci peste greutăți prin dezvăluirea naturii fericite a oricărui final.

Crezi că ai fi putut să fii atât de liniștit precum Peter, dacă ai fi aflat că ești paralizat? Este puțin probabil, dacă filozofia ta personală nu te poate ajuta să înduri vremurile de restriște, durere și disperare.

VREMURI GRELE, VREMURI BUNE

*Învăță să privești lucrurile de parcă ar fi așa: un miraj, un castel în nori...
nimic nu este cum pare.*

BUDDHA

Am învățat că din cele mai rele întâmplări pot ieși lucruri bune, dacă ne păstrăm o filozofie personală puternică. Știu că este adevărat datorită experiențelor fiului meu Pax. Pax a început să fumeze marijuana și să bea bere, în mod ocazional, când avea cincisprezece ani. M-am străduit să-l fac să renunțe la acel comportament, dar nu m-a luat în seamă. Atunci nu știam că obiceiul aproape inofensiv ar fi putut să ducă la o dependență serioasă de droguri. Când avea 18 ani, într-o zi, întorcându-se de la școală, a început să plângă. Mi-a mărturisit că e dependent de heroină.

De-a lungul următorilor șase ani, m-am luptat în fiecare zi cu heroina pentru a-mi salva fiul. L-am trecut prin programe de reabilitare de treizeci de zile, de șaiszeci de zile și de nouăzeci de zile. Nimic nu funcționa. Urma o perioadă de patruzeci de zile sau chiar mai multe în care nu se droga. De fiecare dată, după ce se apuca iar, tot ce puteam face era să-l întreb „de ce?”. Niciodată nu mi-a dat un răspuns clar, spunându-mi doar că tare ar vrea să se simtă atât de bine. Pentru mine, începuse să pară că n-are nici pic de voință de a rezista tentației. Îmi era frică în permanență și în nicio seară nu adormeam liniștit, știind că s-ar putea să dispară pentru totdeauna în timpul nopții. L-am dus la terapeuți specializați în dependența de droguri sau alcool, psihologi, psihiatri, specialiști în adicții și consilieri de toate felurile. Toți ne sugerau o reabilitare prin programe în doi sprezece pași și cât mai multă consiliere, dar niciunul nu încerca să afle *cauza* dependenței lui Pax de heroină. Aproape întotdeauna, sugestiile lor se refereau la crearea unui mediu în care să nu mai aibă cum să-și procure heroină și mă sfătuiau să-l pedepsesc când greșea. Cu toate acestea, am învățat că pedepsele nu funcționează ca tratament împotriva dependențelor, nici măcar atunci când pacientul este pe moarte. Iată un caz interesant. La un moment dat, în timpul anilor negri ai lui Pax, o rețea de dealeri de droguri l-a răpit și l-a dus în deșert să-l omoare, pedeapsă pentru că furase de la ei. L-au forțat să-și sape singur groapa. Cumva a reușit să-i convingă să nu-l ucidă, promițând că va plăti. Fix la o zi după experiența odioasă trecuse pe heroină din nou. Când s-a ales cu maxilarul fracturat de pe urma unui dealer furios că nu-și primește banii, a trebuit să meargă la spital pentru a fi cusut. Dinții lui arătau toate direcțiile posibile, îi era aproape imposibil să vorbească și trebuia să-și soarbă mâncarea printr-un pai. A ajuns acasă în starea respectivă și m-am grăbit să mă duc să-l văd. Când am intrat în casă, am rămas stupefiat: prin maxilarul cusut, fuma heroină din nou. La un moment dat, hotărât să-l fac să

renunțe, l-am luat cu mine la o cabană din Munții Big Sur, în California. Am reușit să-l țin departe de orice aproape nouă luni. În prima săptămână după ce-am părăsit cabana, s-a reapucat și de heroină, și de cocaină. Eram convins că nu poate renunța dintr-un motiv. Nu știam care, dar eram convins că există unul. Înainte de problema drogurilor, era un elev athletic, fericit, cu viață socială, foarte bun la școală, o dată chiar obținând premiul Elevul Lunii. Își dorea să renunțe la stupefiante, să se întoarcă la o viață normală, dar era incapabil să reziste tentației. Cu toate acestea, nu am lăsat speranța să mă părăsească. Am continuat să-l încurajez să caute motivul pentru care trecuse la droguri atât de puternice. Într-o zi, într-un final, Pax a descoperit acel „ceva” care stătea la baza dependenței. Era ultima zi în care se mai atin gea de droguri sau alcool. Din acel moment a putut să se elibereze singur de povara dependenței.

Astăzi Pax este un om normal din toate punctele de vedere – sănătos, fericit, prosper, cu o minte limpede, sănătos și capabil să-i ajute și pe ceilalți să obțină eliberarea de povara drogurilor. A fost ideea lui să pornim Centrul de Tratament Passages. Când, într-un final, se însănătoșise complet, mi-a spus: „Știi ce? Uite: știm să facem. Hai să facem!”

Așa că am înființat împreună cu fiul meu Passages, unde suntem directori și lucrăm cot la cot în fiecare zi. Îl văd, sunt mândru de el, de ce a reușit să obțină în viață și de ce continuă să obțină. A fost salvat din tărâmul celor răătăciți de o dependență severă de droguri și alcool, atât de severă, că erau momente în care mă întrebam dacă-l voi putea salva. Totuși, l-am salvat. Tot meritul este al lui și al generosului și iubitorului Univers, din care facem parte cu toții.

În timpul călătoriei noastre până în iad și înapoi, am învățat foarte multe despre lumea alcoolicilor și a dependenților. Am cercetat tot ce se putea în materie de tratament, alcoolism, dependență și am învățat din experiență ce putea și ce nu putea să ducă la o recuperare de durată, atât pentru el, cât și pentru colegii de programe. Când nimic nu a mai mers, am încropit împreună un program de vindecare care a reușit să salveze, în tr-un final, viața lui Pax. La Passages, amândoi aplicăm ce am învățat pentru a-i ajuta pe alții să descopere rădăcinile dependențelor sau alcoolismului lor și astfel să-i eliberăm.

Pentru alții, anii de dependențe și traumă ai lui Pax par o traumă ireparabilă. Totuși, dacă l-ai întreba pe el cum se gândește la cei zece ani de chin – bătăi, degradare, umilințe, pierderea anilor de facultate, a prietenilor, a respectului, a anilor în sine –, ți-ar spune că a fost cea mai grea experiență a vieții sale și în același timp cea mai importantă. Ți-ar povesti că acești ani i-au arătat calea spre munca sa de o viață, că fără ei nu ar fi avut niciodată ideea sau impulsul de a crea Passages și că Universul îi rezervă un viitor nemaipomenit în care va putea salva viețile a mii de oameni. Ar încheia prin a-ți spune,

așa cum l-am mai auzit, că, dacă ar fi să aleagă din nou, tot așa ar face. Au fost momentele cele mai grele ale vieții lui; l-au condus către cele mai frumoase clipe ale existenței lui.

Și datorită acestei experiențe am putut să scriu „Tratamentul alcoolismului și al dependențelor: o abordare spirituală pentru vindecarea completă” pentru a-i ajuta pe alții să obțină vindecarea. Acolo, Pax își povestește experiențele în detaliu și eu împărtășesc secrete ale vindecării, pe care le-am descoperit împreună. Cartea prezintă cititorilor felul în care pot adapta metodele folosite la Passages – aceleași metode care l-au salvat pe Pax – pentru a-și încropi propriul program de tratament psihic cu ajutorul specialiștilor, chiar acolo unde locuiesc. Ne folosim de încercările și chinurile prin care am trecut pentru a le oferi și altora speranță și viață.

*Cei care au doar perspective limitate
sunt temători și nehotărâți:
cu cât se grăbesc mai tare,
cu atât merg mai încet.*

SENG TS'AN

福
祿
壽

Stresul și imaginația

Filozofia schimbării perpetue era esențială în viziunea anticilor asupra Universului. Unul dintre cele mai mari obstacole ce stau între tine și fericirea ta este stresul. Mă refer aici la un sentiment creat de min tea ta: teamă, anxietate, inconfort, grijă, nemulțumire sau rău augur, sentiment creat prin imaginarea unui deznodământ nefericit al unei situații trecute, prezente sau viitoare. Stresul nu poate exista în alte condiții. Nu evenimentele sau conjuncturile determină stresul, deși așa s-ar părea.

Stresul este rezultatul felului în care te raportezi la evenimente și conjuncturi.

Îți sună cunoscut? Ar trebui, deoarece este aceeași formulă folosită pentru a obține fericirea. Nici fericirea, nici stresul nu sunt determinate de lucruri, evenimente sau conjuncturi. Obiectele sunt doar obiecte, evenimentele sunt doar evenimente și conjuncturile sunt doar conjuncturi. Depinde de tine cum reacționezi. Ai dreptul de a alege.

Pentru a-ți demonstra tu însuși că este adevărat, gândește-te la multe ocazii când te-ai stresat foarte tare în legătură cu ceva care nu s-a întâmplat sau, dacă s-a întâmplat, în final s-a dovedit

a fi spre binele tău. Dacă ai fi dovedit de la început că îți va fi favorabil, viața ta ar fi fost mult mai plăcută. Așa trebuie să abordezi toate momentele.

Stresul nu va dispărea niciodată din viețile noastre pentru că am fost prea mult timp învățați să trăim cu el, dar îl putem elimina în mare parte. Aspectul cel mai sensibil al eliminării stresului este a ne controla imaginația pentru a putea vizualiza mai degrabă un final fericit decât unul nefericit. Cum ajungi să crezi că o situație stresantă se poate dovedi, în final, în favoarea ta? Răspunsul cel mai scurt și cel pe care l-am prezentat în detaliu în capitolul 6 este că noi suntem Universul, o parte din el, și deoarece Universul caută să beneficieze cât mai mult întotdeauna rezultatul pozitiv este singurul rezultat permis.

Îmi dau seama că ai încă mult de aprofundat, mai ales din cauza a tot ce ți s-a întâmplat înainte, dar aceasta este schimbarea pe care trebuie să o faci, dacă vrei să scapi de stres și să fii fericit. Doar atunci când te folosești de credință, poți să o transformi în realitate.

După ce vei fi exersat o vreme și vei fi văzut rezultatele, vei ști că este adevărată. Iată când vei începe să ai acel mic zâmbet – aproape întotdeauna.

AȘTEPTĂRI

Nu ar trebui să fii surprins de nimic din ce vezi sau auzi... dacă ești pregătit să accepți lucrurile așa cum sunt, le vei privi ca pe niște vechi prieteni.

SHUNRYU SUZUKI

Îți crezi lumea prin așteptări și îți poți influența viitorul prin felul în care reacționezi în fața prezentului. Pentru a eli mina stresul din viața ta, acum sau în viitor, bazează-te întotdeauna pe filozofia ta. Dacă ești de acord că totul se întâmplă pentru a te ajuta, stresul nu va mai intra niciodată în ecuație. Am petrecut

săptămâni întregi convingând oameni în atelierelor mele că este adevărat și, când în sfârșit m-au crezut, stresul dispăruse complet din viețile lor. Majoritatea celor care aproape s-au distrus prin stres mi-au spus că este poate cel mai frumos dar primit vreodată. Dacă îți ții în frâu imaginația, este aproape imposibil să simți frică sau stres. Știind că imaginația poate fi controlată, ar trebui să te bucuri. Îți poți închipui la fel de simplu un rezultat fericit ca fiind unul nefericit. Iată un exemplu, ca să știi la ce mă refer: hai să spunem că noi doi locuim într-o casă aflată în proces de executare silită. Nu ne-am mai plătit ipoteca de șase luni și banca a început executarea silită, stabilind vânzarea imobilului pentru luna vii toare. După vânzare va trebui să ne mutăm și nu avem unde să mer gem. În ultimele luni ne-am agitat și ne-am chinuit, ne-am plâns și ne-am văicărit. Fiecare moment de disconfort pe care-l resimțim este rezultatul faptului că ne închipuim un dez nodământ nefericit.

Acum, imaginează-ți că aflăm că mătușa Agatha a murit acum un an și că ne-a lăsat o casă complet plătită, împreună cu destui bani pentru a trăi confortabil tot restul vieților noastre. Când aflăm de testament, brusc ne folosim imaginația pentru a ne forma un viitor minunat: o viață de liniște la țară. Nu ne mai pasă absolut deloc de executarea silită iminentă. Ieșim în oraș și sărbătorim mai multe zile.

La un moment dat, avocatul mătușii Agatha ne sună și ne spune că a fost o greșeală. Mătușa nu ne-a lăsat nouă casa și banii, ci surorii noastre. Acum ne-am întors de unde am plecat: perspective sumbre. În plus, ne putem plânga și de pierderea cea nouă.

Timp de o săptămână ne imaginăm tot ce se poate mai rău în le gătură cu momentul când vom fi aruncați în stradă, fără niciun aco periș sub care să ne adăpostim. Apoi, avocatul ne sună din nou. Sora noastră, care o ura pe mătușa, nici nu vrea să audă de casă. Ne-o lasă nouă, împreună cu toți banii. Iată-ne din nou fericiți și

imaginându-ne un rezultat favorabil. Ne părăsim casa și ne mutăm în casa de la țară, doar ca să aflăm că nu poate fi locuită și că se află într-un cartier rău famat. Avocatul ne sună

din nou: în testament s-a descoperit o chichiță și banii vor fi blocați în conturi pe o durată nelimitată. Intrăm iarăși în depresie și începem să ne imaginăm un viitor disperat. A doua zi, primim o ofertă de la un investitor ce dorește să dezvolte întreaga zonă și vrea să cumpere casa în schimbul unei sume enorme. Suntem în al nouălea cer, imaginându-ne că toate problemele au dispărut...

Ei... ai înțeles ideea. Ce stătea la baza durerii și fericirii noastre? Noi înșine! Doar prin folosirea imaginației. Ne-am învățat ca niște pescăruși deasupra oceanului, ridicându-ne și prăbușin du-ne, în acord cu evenimentele care veneau și treceau. Doar pentru un moment, imaginează-ți cum ar fi fost dacă în povestea noastră *am fi știut din primul moment* că totul se va dovedi minunat pentru noi. Așa te simți atunci când filozofia ta se bazează pe adevărurile universale și te aștepti ca totul să meargă bine, chiar dacă încă nu-ți dai seama cum ar fi posibil. S-ar putea să-ți vină în gând momente din viața ta, care ți-au părut și încă îți mai par nefericite. O explicație ar fi că ai continuat să le consideri „nefericite“ și acțiunile tale au atras acel deznodământ. Nu e prea târziu să faci cale întoarsă. Schimbă felul în care le privești și rezultatele se vor schimba de la sine.

OBSTACOLE

Ploaia rece de toamnă acoperă Muntele Fuji, numai ca să-l facă mai frumos vederii.

BASHO

Un alt aspect al unei filozofii sănătoase și puternice ce ne permite să atingem fericirea este reacția noastră la obstacole. Unul

dintre motivele pentru care obstacolele există în primul rând este acela de a te întări și de a te forma. Cunoști, desigur, zicala „Un lanț este tot atât de puternic precum cea mai slabă verigă a sa”. Ei bine, la rândul tău, tu nu poți fi mai puternic decât cea mai mare slăbiciune a ta.

Poți observa ușor că principiul se aplică mereu în natură. O pasăre își va arunca puii din cuib ca să poată învăța să zboare. Va înceta să-i hrănească tocmai pentru a-i determina să-și caute singuri de mâncare. Puii de leu se atacă în joacă, indiferent dacă cel atacat vrea sau nu să participe, tocmai pentru a învăța să se lupte în sezonul împerechierilor. În lumea animalelor, cel mai puternic supraviețuiește. Vagabonzii și viețuitoarele slabe sunt îndepărtate sau ucise. Numai masculii cei mai puternici ajung să se poată împerechea.

Viața e grea în împărăția necuvântătoarelor și de aceea animalele sunt atât de puternice și pricepute. De fapt, tot ce există astăzi există deoarece strămoșii săi au fost supraviețuitori. În consecință, unul dintre motivele pentru care viața ta este uneori atât de dureroasă, atât de devastatoare și atât de dificilă este următorul:

Universul te lovește întotdeauna în punctul cel mai slab, deoarece acolo ai nevoie să te întărești.

Provocările pe care le întâlnești îți sunt oferite în mod deli berat de un Univers iubitor pentru a te face mai puternic. Spre a beneficia de pe urma lor, înfruntă-le și depășește-le, nu te da bătut sau nu fugi de ele.

Iată un exemplu. Una dintre cel mai des întâlnite cauze ale anxietății este ideea de a vorbi în fața unui grup de străini. Această temere vine din folosirea imaginației pentru a crea imaginea unui deznodământ fericit. De exemplu, unii oameni, inclusiv actorii, devin dependenți de calmante, pentru că, spun ei, au nevoie de ele pentru a-și face meseria, pentru a putea vorbi în fața unor grupuri mari sau chiar pentru a putea lua parte la întâlniri mai vaste. Nu au nevoie de un calmant, chiar dacă doctorul așa le-a spus. Ei trebuie să lucreze la controlul imaginației pentru a alunga imaginea unui deznodământ fericit. Poate au pur și simplu nevoie să-și depășească temerea prin antrenarea în arta

oratoriei, devenind astfel mai buni și mai încrezători. Cu toate acestea, în loc să-și înfrunte adevăratele motive ale fricii, preferă să apeleze la medicamente. Utilizându-le, își fură singuri ocazia de a deveni oratori mai buni.

Cum ar trebui să înfrunți obstacolele? În primul rând, recu noaște că întâmplarea sau conjunctura are un scop și că trebuie să fie în avantajul tău. Conjuncturile pot părea probleme, se pot simți ca niște probleme și se pot dovedi a fi probleme, dar aceasta este doar una dintre posibilele perspective din care le poți privi. Odată ce-ai învățat să le privești ca antrenamente, deja ai obținut o perspectivă cu totul nouă. Le numesc „antrenamente” pentru că doar atât trebuie considerate: situații în care te poți „antrena”, astfel încât să câștigi înțelepciune și putere. După ce ai reușit acest lucru, conjunctura nu-ți va mai fi de niciun folos și se va îndepărta de viața ta. Bineînțeles, rezolvarea și răspunsurile nu ți se vor da de pomană, mai ales că numai prin muncă poți do bândi putere, înțelepciune și cunoaștere. Înțelege, de asemenea, că scopurile tale nu trebuie să reprezinte împlinirea vieții tale, chiar dacă așa ți se par acum.

Numai prin călătorie poți ajunge să atingi împlinirea și întregul. A-ți atinge țelurile și a te liniști prin izbândă sunt doar două mijloace de a avansa pe drumul vieții. În călătorie, vei des coperi adevărul, îți vei afla destinul și vei simți fericirea.

PROGRES

Minune nu este a zbura sau a merge pe apă, ci a merge pe pământ.

PROVERB CHINEZESC

Pământul este un loc al descoperirii și al experiențelor. Nu din întâmplare ai ajuns aici. Nu din întâmplare citești această carte. Ești o ființă spirituală, venită pe Pământ pentru a se perfecționa. Problemele tale și ceea ce suferi există cu un scop. Dacă vei părăsi planeta noastră fără a descoperi informații vitale, viața îți va fi fost la fel de inutilă cum e să conduci două mii de mile ca să vezi Marele Canion și, odată ajuns, să-ți petreci tot sejurul închis într-o cameră de hotel. Dacă ai impresia că viața este împărțită între naștere și moarte și tot ce există între e o continuă luptă, viața ta este lipsită de magia care ne face clipele miraculoase, alerte și transcendente.

Acestea fiind zise, adaug că nu poți să părăsești drumul spre iluminare – procesul tău de învățare fiind parte integrantă și vitală a Universului. Dacă privim iluminarea ca pe un ocean, că lătoriile noastre prin viață sunt asemenea unor râuri. Fiecare râu este unic, dar toate se varsă în final în ocean. Nu are nicio importanță ce și când facem, dacă ne aduce fericire sau remuș cări, câștiguri sau pierderi; noi tot vom continua pe drumurile noastre individuale către iluminare.

Progresul pe care îl faci în călătoria ta poate fi mai rapid sau mai încet, în funcție de cât de pregătit ești. Dacă îți petreci ziua în comă alcoolică într-un șanț, ai toate șansele să nu avansezi cine știe ce. Dimpotrivă, dacă vrei și cauți iluminarea, îți vei folosi așa-numitele probleme ca ocazii de a învăța, progresând rapid. În consecință, te vei bucura de recompense ca liniștea, succesul, abundența, norocul și împlinirea.

*Nu-ți urmări trecutul.
Nu te pierde în viitor. Trecutul nu mai există.
Viitorul încă nu a venit.
Înțeleptul se bucură de stabilitate și libertate,
dacă își cercetează viața așa cum este ea aici și acum.*

BHADDEKARATTA SUTTA

福
祿
壽

Vindecarea de trecut

Încă nu am învățat să ne întoarcem în timp pentru a ne reface sau schimba viața. Totuși, putem schimba felul în care ne raportăm la amintiri, în așa fel încât să nu ne mai bântuie prezentul – în așa fel încât să nu ne mai „strice” prezentul.

Cu toții cărăm un munte de bagaj dureros din trecut – greșeli, agresiuni, inimi frânte, sentimente rănite, oameni care ne-au lovit, înșelat, mințit, evenimente dureroase, ocazii pierdute, alegeri aparent greșite, obiecte rătăcite, lucruri pe care le-am făcut sau pe care nu le-am făcut, neînțelegeri ce ne-au provocat durere sau pierderea unor prieteni, fapte prin care am făcut să sufere, am lovit sau am dezămăgit pe alții – lista este aproape nesfârșită. Bagajul dureros din trecut este o povară inutilă, fără de care ne-ar fi mult mai bine.

Dacă nu te vindeci de trecut, nu poți fi fericit în prezent.

Cum te poți vindeca de trecut? Poți lăsa lumina noilor tale cunoștințe să se reverse asupra amintirilor nefericite. Poți crede că tot ce ți s-a întâmplat mai demult s-a dovedit sau se va dovedi în avantajul tău. Pentru a fi fericit, primul pas pe care trebuie să-l faci este să-ți aduci aminte de copilărie. Întoarce-te apoi încet spre prezent, amintindu-ți și retrăind toate experiențele-cheie, cu o excepție: după fiecare episod trebuie să te împaci cu tine însuși, atât emoțional, cât și rațional.

Asta înseamnă că trebuie să te ierți pe tine însuși pentru lucrurile făcute altora, că îi ierți pe ceilalți, că recunoști cu optimism evenimente pe care le credeai nefericite și, mai mult de atât, accepți că fiecare întâmplare din trecut s-a dovedit sau se va dovedi a fi beneficiul tău; chiar dacă rolul ei a fost să-ți întărească o slăbiciune ori să te învețe o lecție necesară. Una pe care acum o poți împărtăși celor fără de speranță sau în durere. Interpretarea respectivelor momente în lumina noii tale înțelegeri reprezintă ea însăși o baghetă magică, prin care poți preschimba durerea sau regretul resimțit în sentimente de acceptare, pace și fericire.

Încercându-ți intenționat memoria cu informații noi, îți privești altfel trecutul, astfel determinându-te să fii mai degrabă fericit decât rănit când îți rememorezi viața. Odată ce ai învățat cum se face, ori de câte ori te întristează ceva, folosește-te de filozofia ta

personală pentru a te convinge că întâmplarea a fost spre binele tău. Amintește-ți să nu te simți rău, ci să vezi în întâmplare unul dintre cele mai bune lucruri ce ți se puteau întâmpla ție și celorlalți la momentul respectiv. Este cu adevărat greu să reușești și trebuie să fii foarte perseverent, dar, când ai izbândit o dată, vei observa dimensiunea efectelor.

Poți fi fericit dacă renunți la poverile trecutului, în așa fel încât să poți să te simți liber. Renunțarea la „bagaj“ este o senzație nemaipomenită. Este ca și cum ai lăsa în urma ta un munte de probleme, despre care știi că nu te vor mai deranja niciodată. Te poți imagina astfel? Îndepărtându-te de un munte de probleme despre care știi că nu te vor mai deranja niciodată? Odată ce ai renunțat la greutatea excesului de bagaj, poți răsufli, plutind ușor ca o pană purtată de o adiere blândă, fericit în eternul prezent.

MOMENTUL PREZENT

Clipa de acum este o clipă minunată.

THICH NHAT HANH

Înțelepții afirmă că o altă modalitate de a ne vindeca de trecut și de a duce o viață fericită e a trăi în prezent. În *I Ching* des coperim că: „Iluminatul vede și înțelege tot ce-i trecător prin prisma eternității”.

Ne imaginăm că în fața noastră se află un viitor nesfârșit, iar în spate, un trecut nesfârșit. Credem că existăm „acum”, un moment precum un fir de păr ce separă viitorul de trecut; de fapt, este adevărat contrarul: tot ce este, a fost și va fi este un infinit prezent. Nu este prezentul etern? Înțeleptul înțelege acest adevăr: *momentul pe care îl numim „acum” este singurul moment care există.* Când trăim în prezent, concentrați și atenți la prezent, așa cum suntem încurajați să facem în Zen, ne conducem imaginația, fiind neabătuți de trecut și neîngrijorați de viitor, având grijă să nu judecăm evenimentele așa cum vin și trec. Așa cum l-am cunoscut mai devreme, Alan Watts, renumitul interpret din secolul XX al filozofiei asiatice, spunea că: „Zen este pur și simplu... starea de concentrare ce există aici și acum.” ⁸

Zen pune accentul pe meditație tocmai datorită acestei idei; meditația este o tehnică de a ne menține aproape de interior, concentrându-ne pe momentul prezent. O astfel de practică ne ajută să ne obișnuim să vedem viața în același mod echilibrat. Observând mai degrabă decât reacționând, rezistând impulsului de a judeca evenimentele ca fiind negative. Liderul budist Thich Nhat Hanh spune că meditația nu este numai o evadare din viață, ci și o pregătire pentru a fi cu adevărat în viață.

Alan Watts abordase modul de a trăi în interior prin prisma artelor marțiale, unde suntem încurajați să „ne pășim în totdeauna poziția centrală și să stăm în totdeauna *aici*”. El spune că „dacă te aștepti ca lovitura să vină dintr-o anumită direcție, te poziționezi pentru a fi pregătit; dacă vine altfel, până reușești să-ți re poziționezi energia, va fi prea târziu; stând în centru, vei fi pregătit pentru orice”. „Când trăim în centru”, adaugă el, „avem mai multe șanse să ne descurcăm în fața neprevăzutului și să nu ne îngrijorăm din cauza lui.” ⁹

Meditația nu trebuie să fie de lungă durată sau complicată ca să poți obține beneficii. Dacă nu ai mai făcut-o până acum, îți sugerez să începi prin a medita aproximativ cinci minute pe zi. Un moment bun este dimineața, imediat după ce te-ai trezit, dar o poți face oricând. Găsește-ți o poziție confortabilă, în care să stai având coloana vertebrală îndreptată. Închide ochii și concentrează-te pe respirație.

Doar fii atent la inspirație și expirație cinci minute. Dacă des coperi că ai început să te gândești la altceva decât respirația ta în timpul acestor cinci minute, întoarce-te încet și concentrează-te pe respirație. Trebuie să obții cinci minute de relaxare și concentrare pe respirație. Inspirație, expirație. Inspirație, expirație. Inspirație, expirație. Pentru a rezuma importanța practicii, maestrul zen Pao-chih spunea simplu: „Dacă mintea nu-ți mai este atentă la obiecte, te îndrepti către iluminare“.

*Celor care s-au conformat Căii,
Calea însăși le împrumută puterea ei.*

TAO TE CHING

福祿壽

Limbajul Universului

A învăța să crezi că Universul este viu, conștient, atent și mai ales atent la fiecare dintre noi îți poate schimba viața. Îți poate schimba modul de a percepe lumea atât de radical, încât te vei găsi trăind într-o lume nou-nouță – una ce te va încânta pentru totdeauna. Nu numai că este atent la noi, dar Universul mai și comunică. Noi, în schimb, suntem într-un permanent dialog cu el prin cuvintele, gândurile și acțiunile noastre. Universul ne răspunde cu întâmplări. Acestea reprezintă limbajul Universului. Cele mai evidente „cuvinte” sunt ceea ce noi numim coincidențe. În timp ce ne gândim la cineva, telefonul sună și este chiar res pectiva persoană. Încercăm să găsim adresa cuiva și ne întâlnim cu un prieten care ne spune: „Ghici cu cine m-am întâlnit ieri?” Chiar când te pregătești să-l întrebi cu cine, respectivul îți spune numele persoanei pe care o căutai și îți oferă imediat adresa și telefonul ei. Cunoșteam un cuplu care locuia într-o zonă izolată din Hawaii. Drumul spre casa lor numai ma șinile cu tracțiune integrală îl puteau parcurge și îți lua două ore să străbați distanța dintre șosea și casă. La momentul res pectiv, aveau o nevoie disperată de o camionetă. Le spuneau tuturor cât de mult le trebuie, dar nu era decât o singură mașină de acest tip pe insulă, care nu era de vânzare. În plus, chiar dacă ar fi fost, nu ar fi avut bani s-o cum pere. Singura lor proprietate era o bucată de pământ în tr-o parte izolată din Montana, care valora aproximativ zece mii de dolari. După o conversație de-a lor, soția a adăugat cu jumătate de gură că ar fi minunat dacă mașina lor de vis ar fi albă și ar avea un sistem stereo puternic.

Două săptămâni mai târziu, o camionetă albă, exact așa cum aveau ei nevoie, s-a apropiat de casa lor. Femeia de la volan a recunoscut că se rătăcise și le-a mărturisit că luase cu ea camioneta deoarece intenționa să rămână pe insulă, dar își schimbase planurile și urma să plece. Soția a adăugat imediat: „Ce bine! În seamă că-mi conduci mașina!” Femeia a acceptat terenul pe care cuplul îl deținea în Montana și a mai oferit o diferență, în schimbul mașinii. După cum au remarcat mai târziu, camioneta avea un sistem stereo foarte bun.

Coincidență?

Nu. Universul comunicase cu ei. Era un eveniment universal, unul dintre cele care *ni se întâmplă tuturor mereu*. Comunicarea cu Universul este continuă, deși unele mesaje sunt mai evidente decât altele. De cele mai multe ori nu sunt atenți la aceste mesaje sau le

privim ca fiind un noroc ori o festă a destinului. Procedând așa, de multe ori pierdem ocazii rare, care apar o dată în viață. Doar recunoscând mâna Universului atunci când vedem un asemenea incident, Universul *începe să ne vorbească mai direct*. Ce minune!

Este crucial să stabilești un dialog cu universul. Acest fragment de informație și cunoașterea caracterului însuflețit și atent al Universului reprezintă cea mai valoroasă descoperire pe care am făcut-o vreodată. Este ca și cum ai merge alături de un bebeluș de doi ani, cu care ai impresia că o conversație serioasă este imposibilă. Dacă ar fi posibilă, i-ai putea oferi copilului idei foarte folositoare; dar nu o faci, presupunând că el nu este în stare să te înțeleagă. Brusca, el se uită la tine și te întreabă dacă animalele gândesc. Descoperi o lume cu totul nouă și începi să porți o conversație cu el, ce vă e de folos vouă amândurora. Este exact la fel în relația cu Universul: când Universul devine conștient că tu știi de existența lui și îi înțelegi limbajul (evenimentele), nivelul comunicărilor crește, atât calitativ, cât și cantitativ. Primești un ajutor enorm și, în plus, chiar și cel mai mic ajutor din partea lui este de mare importanță pentru viața ta. Cum poți ajunge să înțelegi aceste comunicări? Trebuie doar să zâmbești știutor, să dai afirmativ din cap, să spui un „mulțumesc” în sinea ta sau, dacă ești mai exteriorizat, să faci o tumbă ori o săritură. Îndată ce ai început să-ți pui în practică învățată mintele, rezultatele sunt cu adevărat satisfăcătoare și începi să fii conștient de relația intimă dintre tine și Univers. Iată un gând confortabil, o bucurie și o mare binecuvântare.

SECRETUL ȘI ZÂMBETUL

Niciodată să nu spui „nu pot”; puterile tale sunt infinite. Chiar și timpul și spațiul sunt nimic, în comparație cu natura ta. Poți face orice și totul.

SWAMI VIVEKANANDA

Îndemnul din primul capitol al cărțuliei noastre – „fii fericit” – înseamnă să alegi să fii fericit oricând ai ocazia. Nu este vorba despre o fericire lipsită de judecată, ci despre o fericire lipsită de griji, pentru că se întemeiază pe cunoașterea faptului că tot ce ți se întâmplă este în avantajul tău – în marele tău avantaj.

În cea mai mare parte a timpului, reacționăm fără a ne opri un moment să ne alegem atitudinea față de un eveniment sau o conjunctură. Trebuie să muncim pentru a face o asemenea alegere. Un efort mental deliberat este necesar pentru a te putea opri, a reflecta asupra situației, a lua în considerare toate celelalte variante și apoi a alege să fii fericit oricare ar fi situația, știind că în final îți va fi de folos.

Când ești rănit sau ai pierdut ceva și pare că viitorul ți-a rezervat un mare ghinion trebuie să faci cel mai mare efort. Pe moment, a alege să fii fericit pare imposibil, dar mulți oameni au învățat cum să facă și îți vor spune că rezultatul merită orice strădanie.

Poți.

Aceia care au hotărât să pășească fericiți, purtând un mic zâmbet, par să aibă un secret, a cărui contemplare le asigură fericirea. Zâmbetul s-ar putea să fie doar în mintea lor, dar este acolo. Orice s-ar întâmpla, a ști acel secret îi ajută să-și păstreze surâsul. Este ca și cum te-ai plimba și tocmai ai fi pierdut o bancnotă de o sută de dolari, dar știi că mai ai câteva milioane în bancă. Pierderea unei sute de dolari nu reprezintă nimic, în comparație cu siguranța pe care ți-o dau cele câteva milioane rămase. Pierderea nu-ți va diminua fericirea. De fapt, dacă înțelegi că pierderea nu ți-a diminuat fericirea, este suficient pentru a te face fericit. Știi că nu mai ai cum să fii deranjat de astfel de lucruri.

Îndată ce vei fi aprofundat secretul, te vei trezi bucu rându-te de micile plăceri ale vieții: te vei opri să admiri o rândunică, un apus, frunzele unui copac mișcate de o adiere, un păr frumos. Te vei bucura mai mult decât înainte de un duș, o plimbare, o conversație cu un prieten sau pur și simplu de a sta și a te gândi la cât de minunat este Universul. Vei înceta să te concentrezi pe lucruri ce sunt în detrimentul fericirii tale, pe evenimente neplăcute, aflate în locuri depărtate, care ar putea să te afecteze, pe detaliile negative din știri, pe lucrurile minore ce obișnuiau să te supere; acum, cunoscându-ți secretul, nu-ți mai atrag atenția.

Grijile sâcâitoare că nimic nu e bine, că s-ar putea să se întâmple ceva rău, că s-ar putea să eşuezi, că s-ar putea să nu fii suficient de bun, puternic sau inteligent sau că nu ai suficient de multe vor dispărea. Îndoielile vor fi înlocuite cu încrederea în faptul că

tu, parte a Universului, ești îngrijit de parcă ai fi o nestemată, ceea ce și ești.

Bineînțeles că ești aici pentru a învăța. Bineînțeles că există diferite lecții. Bineînțeles că există dureri și înțepături la inimă. Bineînțeles că ghinioanele vor continua să apară, dar le vei vedea dintr-o nouă perspectivă. Un deget lovit, un portofel pierdut și o concediere nu vor mai fi motive de mânie sau du rere, deoarece știi că ești îngrijit de un Univers iubitor și bine voitor. Vei putea între zări prin țesătura ghinionului până în inima adevărului că tot ce se întâmplă se întâmplă pentru ca tu să fii bine – să fii cu adevărat bine. Iată momentul în care apare fericirea adevărată – râsul cu mâinile pe burtă, genul de fericire candidă care nu dispare în timp.

Iată felul în care vei ajunge să înțelegi marele adevăr universal: tot ce mi se întâmplă mi se întâmplă pentru a putea câștiga cât mai mult cu putință.

MAREA PROMISIUNE A UNIVERSULUI

Convinge-te singur.

SHOITSU

Citind această cărticică ai dobândit o cunoaștere de tip superior. Nu-ți va folosi prea mult până când nu vei începe să o aplici. Nu uita că a merge pe calea zen înseamnă a face orice și totul cu o anumită concentrare și grijă.

Concentrează-te, focalizează-ți atenția pe marea promisiune a Universului și spune-ți singur:

Tot ce mi se întâmplă mi se întâmplă ca să pot câștiga cât mai mult din orice experiență.

Sau spune-ți versiunea scurtă:

Este în folosul meu.

Arată-te surprins, plin de așteptări și entuziasm, întrebându-te în permanență „Ce poate ieși bun din așa ceva?”. Privește evenimentele în desfășurare bazându-te pe promisiunea universală că vei trăi într-o lume minunată, miraculos mai bună decât ți-ai putut-o imagina vreodată și că vei atinge țelul fericirii cu asupra de măsură.

Nu începe cu ce e mai greu: moartea unui copil, pierderea cuiva drag, Hitler sau ziua de 11 septembrie 2001. Începe cu ceva minor. Când te-ai lovit la degetul de la picior, spune-ți: „Îți mulțumesc pentru degetul lovit. Chiar acolo este un centru de acupunctură ce trebuia presat!” Dacă te lovești la cap, spune-ți: „Au! M-am lovit. Trebuie să fiu mai atent în fiecare moment. Îți mulțumesc că mi-ai adus aminte.” Antrenează-te pe lucrurile minore și ce-ți părea imposibil va deveni, în timp, foarte simplu.

Îți mulțumesc că ai petrecut acest timp alături de mine. Recunosc că a fost un efort din partea ta și te respect pentru perseverența pe care ai dovedit-o deja în călătoria către iluminare. Mă plec în fața ta, pentru măreția spiritului tău, pentru inima ta de luptător și pentru că ai început deja căutarea adevărului ce stă la baza existenței tale. Îți doresc să ai un destin măreț, o viață lungă și fericită. Să zbori peste orizonturile fericirii, ca pe aripile a șase dragoni!

Mulțumiri

Sunt cu adevărat îndatorat lui Nigel J. Yorwerth și Patricia Spadaro de la PublishingCoaches.com pentru eforturile excepționale depuse în scopul prelucrării și finalizării acestei cărți de-a lungul întregii ei evoluții. Sunt îndatorat Patriciei pentru opinia de expert pe care a oferit-o în vederea organizării materialului, pentru tehnicile editoriale „iluminate” și pentru îmbunătățirile aduse prezentei lucrări. Îi mulțumesc lui Nigel pentru că a adunat o echipă editorială nemaipomenită și pentru eforturile neostenite pe care le-a depus în scopul promovării muncii mele, ajutându-mă să am o excelentă distribuție, prezentându-mi scrierile inclusiv editorilor străini.

De asemenea, vreau să-i mulțumesc lui Robert Gefvert pentru interiorul extrem de meticulos al volumului, lui Nita Ybarra pentru copertă, și lui Martha Lonner și Kathy Lange de la Media Works pentru răbdarea și priceperea cu care au pus la punct formatul cărții și procesul de producție.

Note

- [1](#) - Candance B. Pert, *The Molecules of Emotion: The science Behind Mind-Body Medicine*, Ed. Touchstone, New York, 1997, p. 24 (n.a.).
- [2](#) - *Ibidem*, p. 27 (n.a.).
- [3](#) - *Ibidem*, p. 24 (n.a.).
- [4](#) - *Ibidem*, p. 25 (n.a.).
- [5](#) - G. Ganis, W.L. Thompson și S.M. Kosslyn, „Brain Areas Underlzing Visual Mental Imagery and Visual Perception: an fMRI Study“, în *Cognitive Brain Research*, 20, nr. 2 / 2004, pp. 226–241 (n.a.).
- [6](#) - Pentru mai multe detalii despre Passages Addiction Cure Center vezi și Chriss Prentiss, *The Alcoholism and Addiction Cure: A Holistic Approach to Total Recovery*, Power Press, Los Angeles, 2004. De asemenea, consultați site-urile www.TheAddictionCure.com și www.PassagesMalibu.com (n.a.).
- [7](#) - *The Way of Life According to Lao Tzu*, trad. de Witter Bynner, cap. 1 (n.a.).
- [8](#) - Allan Watts, „What Is Zen“, în *Eastern Wisdom*, Ed. MJF Books, New York, 2000, p. 55 (n.a.).
- [9](#) - *Ibidem*, p. 27 (n.a.).