

O incursiune în ceea ce Wayne Dyer i-ar putea spune lumii în vremuri de restriște, precum cele de astăzi.

Brendon Burchard

DR. WAYNE W. DYER

Trezirea

Mindfulness și alte
practici spirituale



Cuprins

Cuvânt înainte de Brendon Burchard	9
Introducere	37
CAPITOLUL 1	
Stabilește calea pe care vrei să pornești	41
CAPITOLUL 2	
Depășește-ți limitele	59
CAPITOLUL 3	
Concentrează-te pe imaginea de ansamblu ..	77
CAPITOLUL 4	
Fii liber cu adevărat	103
CAPITOLUL 5	
Descoperă trei căi spre atingerea unui nivel superior de conștientizare	125
CAPITOLUL 6	
Îmblânzește-ți egoul (A Patra Cale)	153

CAPITOLUL 7	
Înțelege că toți suntem unul	165
CAPITOLUL 8	
Cedează și lasă-te purtat de val.....	183
CAPITOLUL 9	
Folosește puterea vizualizării	207
CAPITOLUL 10	
Învăță să meditezi și antrenează-ți mintea ..	225
CAPITOLUL 11	
Trăiește în lumină	247
CAPITOLUL 12	
Bucură-te de rai aici, pe pământ.....	267

Introducere

Wayne Dyer a fost întotdeauna profesor. Nici atunci când a devenit terapeut, iar mai apoi autor de bestsellere, nu a renunțat la dorința de a le împărtăși altora ceea ce a învățat. Avea un fel aparte, extraordinar de a explica lucrurile, reușind să confere claritate și sens până și celor mai sofisticate concepte, făcându-le ușor de înțeles pentru oricine îl asculta.

Wayne a fost, în permanență, deschis către idei noi, explorând o varietate largă de subiecte de-a lungul carierei sale prolifere de scriitor și conferențiar. În timp ce ore întregi derulam casete audio și ascultam înregistrări ale prelegerilor și alocuțiunilor pe care le-a ținut în fața unor tipuri diverse de public de-a lungul multor ani, ne întrebam dacă, dintre toate acele expuneri, am putea aduna fragmente pentru a întocmi o carte – această carte – cuprinzând idei cu care să poată rezona și publicul din zilele noastre.

Am rămas profund impresionat, descoperind caracterul atemporal al mesajului său. Anumite pasaje se reflectă atât de bine în evenimentele actuale, încât ai putea jura că le-a scris ieri. Uneori am râs, pentru că are un simț al umorului remarcabil, și mereu am apreciat măiestria alcătuirii frazelor. Am sesizat totodată că Wayne revenea în nenumărate rânduri asupra unor teme care pot avea un ecou puternic în societatea zilelor noastre. Am considerat oportun să preluăm acele idei și să le inserăm în cartea de față: *Există ceva mai presus de universul fizic al formei. O mare parte a vieții este, de fapt, o iluzie. Toți oamenii au în ei Sinele Suprem, de origine divină, care îi definește cu adevărat. Creăm tot ceea ce ne trebuie; putem chiar să facem miracole. Nu suntem entități singulare; toți suntem unul. Iubirea, pacea și armonia reprezintă elementele care dau valoare vieții, și nu posesiunile materiale lipsite de sens pe care, de fapt, nu le putem avea niciodată.*

În aceste pagini, Wayne te va purta într-o călătorie care pornește de la trezire, avansează către o conștientizare superioară și culminează cu iluminarea. Îți va pune la dispoziție metode spirituale pentru a te ajuta să depășești atât circumstanțele de acum, cât și vechile tipare; te va instrui prin practici de conștientizare, precum vizualizarea și meditația, purtându-te spre momentul revelației și al împlinirii autentice. Pe parcursul acestui proces vei ajunge să înțelegi conștiința și planul divin în moduri pe care probabil că nu ți le-ai imaginat până acum, astfel că schimbarea în bine a vieții tale o să îți pară ca o urmare naturală, chiar inevitabilă.

A fost atât de încurajator să simțim cum mesajul lui Wayne transcende timpul! Cuvintele sale ne-au inspirat și ne-au ghidat prin hățișul îngrijorărilor și al încercărilor dificile din vremurile pe care le traversăm. Ne dorim ca lucrarea de față să aibă același efect asupra ta, să îți încâlzească inima și să o umple de speranță.

ECHIPA HAY HOUSE

Stabilește calea pe care vrei să pornești

Descifrarea metafizicii reprezintă de ceva vreme un scop al meu – mai precis, să iau anumite concepte care li se par extrem de confuze multora și să le clarific, să le prezint într-o formă simplă, pentru a fi astfel la îndemâna oricui. De ce să fie atât de încâlcite și învăluite în mister cele mai importante lucruri pe care omul trebuie să le cunoască?

Înainte de a continua, îți cer să fii cât se poate de receptiv în privința celor ce urmează să citești. Dacă te consideri o persoană căreia îi place să se simtă în siguranță și nu tolerează depășirea anumitor limite, atunci, te rog, încearcă să nu mai fii acest fel de persoană. Pregătește-te sufletește să accepți noi

experiențe. Nu îți mai trasa limite între care să te simți confortabil.

Oricare dintre noi are capacitatea fenomenală de a parcurge toate experiențele omenește posibil, iar eu pot să garantez că nici nu va fi o sarcină prea grea. Tot ce trebuie făcut este să renunțăm la acel unic procent de trăire a vieții în forma sa fizică, dezvoltându-ne calitatea de a privi dincolo de colivia reprezentată de corpul nostru. Odată ce vom reuși să dobândim această perspectivă, vom descoperi că există ceva mai grandios, disponibil pentru absolut toată lumea.

Cândva, am scris o carte intitulată *You'll See It When You Believe It** – un concept după care mă ghidez și azi. Dacă tu crezi numai ceea ce vezi, vei fi limitat doar la ce este la suprafață. Însă când izbutești să înțelegi că vei putea vedea doar atunci când vei crede cu adevărat, îți dai seama că există o inteligență specială în Univers care se află în spatele oricărei forme de viață. Când privești dincolo de ceea ce pot vedea toți ceilalți, dintr-odată începi să observi că se petrec miracole. Vei avea parte de trăiri uluitoare! Vei ajunge în punctul în care vei pricepe că reprezinți cu mult mai mult decât forma ta palpabilă. Că ești mai presus de asta și că ai posibilitatea de a trece dincolo de barierele fizice. Vei deveni conștient de faptul că te definește ceva mai mare, mai puternic, mai *divin* decât ți-ai închipuit.

* În traducere, *Vei vedea atunci când vei crede.* (N. red.)

Când vezi acea inteligență sau acea dragoste specială, în toate fațetele vieții, devine simplu să percepi totul și pe toți cei din jurul tău în lumina acceptării, a iubirii și a bunătații. În scurt timp, vei ajunge să construiești noi tipuri de relații și vei resimți noi tipuri de emoții care se degajă din acea dragoste, astfel că vei fi capabil să faci să se întâmple lucruri minunate la care nici nu ai visat vreodată. Iar atunci vei ajunge să *te aștepti* la miracole, în loc să fii uluit de apariția lor. Asta înseamnă să te trezești cu adevărat, iar din acel moment viața ta se va schimba complet.

Vorbesc din proprie experiență, pentru că o astfel de evoluție a avut loc chiar în sinele meu. Anumite lucruri, care odinioară erau de neatins pentru mine din cauza nivelului redus de conștiință de la acea vreme, acum mi se dezvăluie. Pot avea acces la ele oricând doresc. Am încercat să notez câteva calități sau caracteristici pe care le-am dobândit și tu te poți aștepta să le descoperi în cazul tău. Aceasta este direcția în care vom merge în paginile următoare. Puterea trezirii – iată despre ce vom discuta în cartea de față.

Procesul trezirii

Minunat este acest concept al trezirii! Este ca și când te culci seara și visezi – doar când te trezești îți dai seama că ai avut parte de un vis. Atunci te afli într-o lume complet diferită, o trăire cu totul altfel. Vorbim aici despre ceva similar.

În cursul procesului de trezire, vei privi înapoi la „visul“ pe care l-ai trăit până în momentul respectiv.

Cum devii conștient de faptul că te-ai trezit și că o conștiință superioară preia frâiele vieții tale? Ei bine, se pare că parcurgi mai multe etape care nu au nicio legătură cu vârsta, sexul, meseria ta, nu au legătură cu nimic din ceea ce ține de forma ta exterioară.

În primul rând, percepi lucrurile în mod diferit. Observi cu claritate slăbiciunile ființei umane: vezi cât de obtuzi pot fi oamenii din pricina unor credințe străvechi, a unor reguli transmise din generație în generație, care chiar dacă nu mai sunt valabile au fost păstrate în continuare. Îți dai seama că și tu te supui lor, trăind după niște norme de-acum perimate, pe care altcineva a dorit să ți le impună. Cu toate că știi toate acestea, nu te împotrivești. Nu le judeci, nici nu te simți atașat de ele. Doar le vezi.

Cel mai uimitor aspect este tocmai noua inteligență pe care începi să ți-o dezvolți. Printre altele, îți dă o libertate colosală, pentru că nu mai trebuie să ai dreptate mereu. Vei avea de-a face cu oameni având opinii contrare și, în loc să încerci să te lupți cu ei sau să îi determini să ajungă la concluziile tale, îi vei privi cu detașare, spunându-ți: *Ei bine, acesta este nivelul la care se află ei*. Repet, nu vorbim despre a-i judeca; tu doar îi observi.

Îți vei dezvolta o compasiune incredibilă pentru toate formele de viață, ceea ce în primele etape ale procesului trezirii ți se va părea ceva de-a dreptul copleșitor. Iar pentru alte ființe umane vei simți o iubire asemănătoare celei pe care o simțea pentru propria persoană în momentele când erai extrem de fericit, în tinerețe. Vei simți asta chiar și față de cei pe care îi considerai inamici sau competitori – de acum, nu îi vei mai privi astfel. Vei putea vedea amprenta Divinității în fiecare suflet și nu vei dori răul nimănui. Această nouă compasiune este o parte esențială în procesul de trezire.

Într-o zi când mă plimbam pe plajă am văzut un bărbat în vârstă care îl învăța pe un băiețel să pescuiască. Omul prinsese un pește, unul destul de mic. Așa că se pregătea să îl arunce înapoi în ocean, dar chiar atunci firul undiței s-a încurcat. Peștele se zbătea pe uscat căutând apa, în timp ce bărbatul, preocupat să descurce firul, uitase de el. Se chinuia să desfacă nodul, vorbea cu copilul despre asta, iar eu stăteam și priveam întreaga scenă întrebându-mă ce se va întâmpla cu bietul peștișor.

Îmi spuneam că dacă s-ar fi gândit cu adevărat la importanța vieții fiecărei ființe, primul lucru pe care l-ar fi făcut bărbatul ar fi fost să scoată cu grijă cârligul din gura peștelui și să îl elibereze în mediul lui. Dar preocuparea sa principală era să descurce firul. Abia după aceea și-a amintit de mica ființă și a spus: „OK, hai să îi dăm drumul.“ A lăsat peștele să sufere

mai multe minute până când l-a aruncat în apă, doar că valurile l-au împins înapoi, pe nisipul plajei. Omul a plecat fără să observe, așa că m-am repezit și l-am ridicat de pe țârm. Fiindcă peștișorul mai trăia, l-am dus iarăși în apă, însă la o depărtare de vreo 18 metri. Până la urmă, și-a venit în simțiri și a țâșnit spre larg.

Un astfel de comportament este obișnuit atunci când începi să te trezești: dai dovadă de compasiune pentru orice, indiferent dacă e vorba despre o altă ființă umană sau despre un pește. Ceea ce nu înseamnă neapărat că nu mai mănânci carne, de exemplu, dar cauți moduri de a fi mai atent și mai responsabil în cadrul lanțului trofic. Pe măsură ce avansezi în acest proces de trezire, etica personală se schimbă și începi să trăiești după noi standarde, unele pe care anterior le-ai fi ignorat.

Unul dintre lucrurile ce mi-au dovedit că etica mea se transformă constă în faptul că am renunțat la îndârjirea de a demonstra că eu am mereu dreptate. Înainte aveam obiceiul să ripostez frecvent ca să le arăt celorlalți că se înșală, însă acum acest imbold s-a atenuat mult – deja îmi este mai ușor să-mi mușc limba. De fapt, mi se pare tot mai dificil să intru în dispute cu alți oameni, dacă știu că înfruntarea noastră le poate provoca supărare sau mânie.

O altă caracteristică sau calitate pe care o vei descoperi în tine este detașarea de oameni. În particular, nu te vei mai simți

legat de aceia care ar putea să te controleze în vreun fel. Ai dobândit o imensă compasiune și o nouă inteligență care te vor ajuta să vezi lucruri care mai demult ți se păreau neclare. Însă de-acum nu te mai preocupă să atragi pe toată lumea de partea ta. Dacă ești prins în relații care te limitează, descoperi că nu îți sunt neapărat necesare și că poți renunța oricând la ele. Primul pas îl reprezintă detașarea la nivel mental, când îți spui: *Nu, nu mă voi lăsa controlat*. Inițial, probabil că asta ți se va părea neplăcut, inconfortabil, dar după o vreme vei simți o pace interioară și încetul cu încetul te vei desprinde din toate relațiile toxice.

Una dintre cheile importante ale trezirii este aceea că acum te privești altfel, te vezi ca pe o persoană fără etichete. Nu mai trebuie să te definești în funcție de profesiunea ta, de starea civilă sau de banii din cont – nimic din toate acestea nu te mai caracterizează. Vechile etichete pe care le-ai folosit întotdeauna pentru a te descrie – *Sunt absolvent de facultate. Sunt expert. Sunt soț/soție. Sunt tată/mamă. Sunt bărbat/femeie* – nu se mai aplică. În schimb, recunoști că ești doar o ființă ca oricare alta, lipsită de formă.

Vei observa, de asemenea, că tot astfel ți se schimbă și percepția asupra problemelor, a dificultăților, a obstacolelor. Acestea reprezintă din noul tău punct de vedere schimburi de energie. Acum gândești: *Știu că problema va dispărea la un moment dat, așa cum se întâmplă mereu cu problemele.*

Așadar, iată o oportunitate pentru mine de a-mi testa aptitudinile, încercând să rezolv situația.

De exemplu, în timpul unei excursii nu reușeam să găsesc cheia de la ușa camerei mele de la hotel. Înainte, o asemenea întâmplare m-ar fi enervat la culme, dar acum privesc altfel, tratez totul ca și cum ar fi un test. Așa că mi-am spus că nu este o situație fără ieșire: dacă nu aș fi găsit cheia cu pricina, cu siguranță că aș fi putut face rost de alta. M-am concentrat asupra acestui gând și nu au trecut nici 20 de secunde până când am găsit-o. Pur și simplu, cheia a apărut din neant. Acesta este doar un exemplu simplu, însă au fost nenumărate cazuri în care am exersat conștientizarea schimbărilor de energie, ca mai apoi să fiu martor la înfăptuirea unor miracole.

Următorul aspect pe care îl vei remarca legat de trezire este ceva ce eu numesc „într-o clipită“. Mă refer la faptul că acum tu pricepi „într-o clipită“ sensul lucrurilor care anterior și se păreau confuze, învăluite în mister. Din moment ce ai devenit mai receptiv, poți să treci conștient prin situații care păreau de neînțeles în trecut.

Îmi aduc aminte că în urmă cu câțiva ani am citit o carte clasică indiană și nu am priceput mare lucru din ea. Însă am reluat lectura după o vreme și deodată totul a început să capete sens pentru mine. De asemenea, îmi făcusem obiceiul să evit intenționat rafturile din librării care găzduiau cărți

de filozofie sau pe teme apropiate de spiritualism, metafizică și altele similare. Îmi spuneam: *Hai, fi serios! Dacă un lucru nu poate fi atins, înseamnă că nu există. Punct.* Nu peste mult timp am ajuns să caut exact acele secțiuni din librării; cumpăram patru sau cinci volume, iar odată ajuns acasă, le citeam cu creionul în mână, subliniind diferite pasaje. Ajunsesem într-o clipită să înțeleg sensul din spatele cuvintelor cuprinse într-o categorie de cărți despre care înainte gândeam: *Ah, ce mai vrea să însemne și asta? Despre ce naiba vorbește omul? Cine se crede? Pe cine vrea să amăgească?* Iată că acum le citesc cu pasiune și le înțeleg. Văd lucrurile dintr-o perspectivă complet nouă.

Pe măsură ce începi să te trezești, constai că ești tot mai deschis la noi tipuri de abordare, că privești situațiile în altă lumină și că le evaluezi altfel, iar asta pentru că rigiditatea care te împiedica să o faci a fost eliminată. Forma cea mai gravă de ignoranță este să respingi ceva despre care nu știi nimic. Și totuși unii oameni trec prin viață refuzând să accepte orice e nou ca nu cumva să intre în contradicție cu opiniile lor bine înrădăcinate. Pentru noi, ceilalți, deschiderea este disponibilă într-o clipită. Iar acea clipită se poate manifesta oriunde, oricând. În timpul unei conferințe. Sau în timpul unei slujbe la biserică. Sau în cursul unei întâlniri plăcute cu altcineva, fie el și un străin. Se poate manifesta într-o mulțime de situații, pentru că de acum te-ai deschis. Exact deschiderea îți oferă

șansa de a desluși acele lucruri care mai demult ți se păreau extrem de încețoșate.

Barierile dintre tine și ceilalți încep să se năruie când îți dai seama că toți suntem unul. De curând, am primit pe e-mail ceva foarte frumos, o imagine a planetei noastre în jurul căreia scria: CÂND ÎNȚELEGI CĂ PĂMÂNTUL ESTE ROTUND, DEVINE IMPOSIBIL SĂ ALEGI O LATURĂ. Mi se pare tot atât de adevărat precum faptul că suntem cu toții locuitori ai aceleiași planete. Însă trebuie să faci un pas mai mare în spate pentru a avea o priveliște de ansamblu, pentru a cuprinde cu gândirea unitatea de unde venim, unitatea care ne caracterizează pe noi ca întreg – fiecare dintre noi reprezintă o celulă a marelui corp unic denumit umanitate.

Treptat, ajungi să nu mai observi lucrurile care cândva te separau de semenii tăi. Granițele devin tot mai difuze, astfel încât poți vedea în fiecare om întâlnit ceea ce vă apropie, nu ceea ce vă deosebește. Ești determinat să remarci legătura dintre tine și cealaltă persoană, iar asta îți oferă motivația necesară pentru a construi poduri, nu ziduri despărțitoare. În loc să te agăți de ceea ce vă face să fiți diferiți, acum preferi să te concentrezi pe aspectele care vă pot uni. Acum gândești că orice om se află, într-un fel sau altul, în strânsă legătură cu tine.

#1 Wall Street Journal bestseller

**Meditația m-a ajutat să dobândesc
pace, seninătate și energie.**

Dr. Wayne W. Dyer

În vremurile tulburi de azi, când criza – sanitară, economică și socială – te copleșește, lecțiile de viață ale „părintelui motivației”, la fel de actuale ca în momentul conceperii lor, răspândesc o așteptată rază de speranță. Îndemnându-te să privești imaginea în perspectivă, Dyer îți arată cum să declanșezi în interiorul tău o transformare profundă care îți va readuce liniștea sufletească.

Această nouă carte de înțelepciune a lui Wayne W. Dyer, renumitul autor de bestsellere, bazată pe prelegerile sale dintre anii 1990 și 2015, oferă instrumentele spirituale pentru a transcende circumstanțele actuale. Vei deveni conștient de puterea existentă în tine, care te va ajuta să îți modifice procesul de gândire, să te eliberezi de atașamentul iluzoriu de bunurile lumesti și să îți temperezi egoul.

Dyer te ia de mână cu blândețe, te conduce pe drumul spre iluminare și te învață tehnici precum meditația și vizualizarea. Practică-le consecvent și vei ajunge să te simți împlinit, să trăiești în acord cu splendoarea Universului și în deplină armonie cu tine însuși.

CURTEA  VECH E

curteaveche.ro

ISBN 978-606-44-1149-5



9 786064 411495