

DR. WAYNE W.
DYER

Esti
ceea ce
gândești

Pildele de viață ale lui Wayne W. Dyer vor fi
cu siguranță de folos multor milioane
de oameni.

— CHICAGO TRIBUNE



Cuprins

<i>Mulțumiri</i>	7
<i>Prefață</i>	9
1 Cum să trăiești misterul	18
2 Cum să trăiești paradoxala unitate	25
3 Cum să trăiești într-o stare de mulțumire	31
4 Trăiește infinit	37
5 Cum să trăiești nepărtinitor	42
6 Cum să trăiești în mod creator	47
7 Cum să trăiești mai presus de ego-ul tău	52
8 Viața ca o curgere	58
9 Cum să trăiești cu modestie	62
10 Cum să trăiești în unitate	67
11 Cum să trăiești pe seama vidului	72
12 Cum să trăiești însuflețit de o convingere interioară	77
13 Cum să trăiești cârmuit de o minte liberă și independentă	81
14 Cum să trăiești dincolo de formă	85
15 Cum să trăiești fără grabă	90
16 Cum să trăiești constant	94
17 Cum să trăiești ca un conducător luminat	99
18 Cum să trăiești fără reguli	106
19 Cum să trăiești fără atașamente	112
20 Cum să trăiești fără eforturi	118
21 Cum să trăiești cu un paradox inaccesibil	124
22 Cum să trăiești flexibil	129
23 Cum să trăiești cu naturalețe	134
24 Cum să trăiești fără excese	139
25 Cum să trăiești cu măreție	144
26 Cum să trăiești calm	150
27 Cum să trăiești îndrumat de lumina ta lăuntrică	154
28 Cum să trăiești în virtute	160
29 Cum să trăiești călăuzit de legea firii	166
30 Cum să trăiești fără să recurgi la forță	172
31 Cum să trăiești fără arme	178
32 Cum să trăiești bunătața perfectă a lui Tao	184
33 Cum să trăiești și să te poți stăpâni	189
34 Cum să trăiești Marea Cale	194
35 Cum să trăiești dincolo de plăcerile lumești	198
36 Cum să trăiești în taină	204

37	Cum să trăiești în simplitate	209
38	Cum să trăiești urmându-ți propria natură	214
39	Cum să trăiești ca parte dintr-un întreg	219
40	Cum să trăiești revenind și cedând	224
41	Cum să trăiești dincolo de aparențe	229
42	Cum să trăiești contopindu-te cu armonia	235
43	Cum să trăiești cu delicatețe	240
44	Cum să trăiești știind când să te oprești	246
45	Cum să trăiești dincolo de superficialitate	251
46	Cum să trăiești în pace	257
47	Cum să trăiești existând pur și simplu	262
48	Cum să trăiești punând în aplicare lecția micșorării	268
49	Cum să trăiești fără să judeci și fără să condamni	273
50	Cum să trăiești ca un nemuritor	278
51	Cum să trăiești urmând virtutea ascunsă	283
52	Cum să trăiești cu gândul întoarcerii la Mama lumii	289
53	Cum să trăiești onorabil	294
54	Trăiește ca și cum viața ta contează cu adevărat	300
55	Cum să trăiești în detașare	304
56	Cum să trăiești în cunoaștere și tăcere	309
57	Cum să trăiești fără autoritarism	314
58	Cum să trăiești netulburat de soarta bună sau rea	319
59	Cum să trăiești cu moderație și cumpătare	324
60	Cum să trăiești fiind imun la rău	329
61	Cum să trăiești împodobindu-te cu modestie	334
62	Cum să trăiești înconjurat de comorile din tezaurul lui Tao ...	339
63	Cum să trăiești dincolo de greutățile vieții	344
64	Cum să trăiești aici și acum	349
65	Cum să trăiești cu sufletul curat	354
66	Cum să trăiești făcându-te asemenea mării	359
67	Cum să trăiești folosindu-te de cele trei comori	364
68	Cum să trăiești prin cooperare	369
69	Cum să trăiești fără dușmani	374
70	Cum să-ți trăiești viața sub îndrumarea lui Dumnezeu	379
71	Cum să trăiești departe de boală	384
72	Cum să trăiești în sfială și acceptare	389
73	Cum să trăiești prins în mreaja cerului	395
74	Cum să trăiești fără frică de moarte	401
75	Cum să trăiești fără prea multe pretenții	407
76	Cum să trăiești rămânând mlădios	412
77	Cum să trăiești oferind ceea ce ai în plus	417
78	Cum să trăiești asemănându-te apei	422
79	Cum să trăiești fără resentimente	428
80	Cum să-ți trăiești propria utopie	433
81	Cum să trăiești fără să acumulezi	438
	<i>Epilog</i>	443

Cum să trăiești misterul

În acest verset de început din *Tao Te King*, Lao zi ne spune că „Tao poartă un nume, dar este deopotrivă cu neputință să fie numit.“ Pare paradoxal pentru înțelegerea noastră occidentală — și chiar este! Gândirea paradoxală se întâlnește la tot pasul în conceptele orientale precum yin și yang sau femininul și masculinul. Este o gândire care descrie cu ușurință lucrurile ca fiind deopotrivă ceva și altceva. Noi, occidentalii, tindem, dimpotrivă, să vedem lucrurile opuse ca fiind concepte incompatibile, care se contrazic. Cartea de față exact acest lucru încearcă să-l înfăptuiască: ne cere să ne schimbăm felul de a gândi, adâncit în conștiința noastră și astfel vom vedea cum, ca urmare a acestei schimbări, viața noastră se va modifica radical.

Tao este un ținut ce nu poate fi știut sau văzut și de unde pornește totul; în același timp, însă, Tao se găsește, în mod tainic, în toate lucrurile. Când dorim să înțelegem această taină (mister), încercăm s-o definim în termenii lumii exterioare a formelor — ceea ce Lao zi numește „lumea celor 10 000 de lucruri.“ Ne învață că, tocmai faptul că renunțăm să înțelegem cu tot dinadinsul misterul, ne va permite, de fapt, să-l înțelegem. Sau, cum îmi place mie să zic, „renunță și lasă-l pe Dumnezeu în locul tău.“ Dar cum putem face asta? O metodă ar fi să ne îndeletnicim mai des cu practica gândirii paradoxale, recunoscând că dorința (râvnirea unui lucru) și lipsa dorinței (renunțarea) sunt diferite și deopotrivă unul și același lucru ... sunt cumva ca cele două capete învăluite în mister ale unui flux continuu.

Dorința este expresia fizică a creării condițiilor care ne permit să fim receptivi. Asta înseamnă că reprezintă pregătirea de acum și de aici pentru a primi. După Lao zi, dacă vrei să cunoști sau să vezi misterul Tao, acest lucru îți va scoate la iveală dovezi ale existenței misterului sub forma unor manifestări dintre cele mai variate, dar prin aceasta misterul în sine nu va fi revelat. Însă nu aici este capătul drumului! Tocmai din acest răsad al dorinței înflorește și mai apoi crește misteriosul Tao. Este ca și cum dorința se transformă într-o cedare care nu presupune niciun efort. Dorind, vei vedea manifestările misterului. Dacă renunți la dorință, însă, vei vedea chiar misterul.

Când ne racordăm la ceea ce ne spune Lao zi, devine imediat foarte limpede că lumea noastră abundă de exemple ale acestui proces paradoxal. Gândiți-vă la grădinărit și la felul în care grădinarul tânjește să vadă cum îi cresc roșiile mari și suculente sau cum se deschid narcisele de primăvară. În definitiv, ceea ce se întâmplă este că grădinarul le permite florilor și legumelor sale să crească. Acum gândiți-vă la lucrurile din viață care implică *dorință* și cum diferă acest aspect de a lăsa efectiv respectivele lucruri să se înfăptuiască. Cum diferă dorința de a te culca de faptul în sine de a te culca, dorința de a ține un regim de faptul în sine de a ține regim. Dorința de a iubi de faptul în sine de a iubi. Dacă ne referim în continuare la Tao, a fi lipsit de dorințe înseamnă să ai încredere, să permiți și să lași să se întâmple. Dorința este atât începutul, cât și temelia renunțării la dorință. La fel, când râvnești ceva, pui bazele și inițiezi înfăptuirea lucrului râvnit. Sunt același lucru, dar, concomitent, sunt și lucruri diferite.

Fiți atenți la ocaziile când simțiți în interiorul vostru că vă deplasați pe acea punte de legătură dintre a vrea un lucru și a permite înfăptuirea aceluia lucru (sau dintre încercare și realizare). *Încercarea* sau *efortul* de a cânta la pian, de a conduce mașina sau de a merge pe bicicletă se aseamănă, dar se

și deosebesc de a cânta efectiv la pian, de a conduce mașina sau de a merge pe bicicletă. De îndată ce aceste activități ce țin de lumea exterioară sunt râvnite și apoi învățate, sosește momentul când trebuie să permiți acestor lucruri să se desfășoare. Punctul cheie este să recunoști diferența dintre senzațiile și stările pe care corpul tău le resimte atunci când încerci și atunci când înfăptuiești anumite lucruri, și apoi să devii conștient de senzația unică și lipsită de efort și crispă care te caracterizează atunci când înfăptuiești un lucru pe care l-ai deprins deja. Această practică te va ajuta să devii mult mai conștient, atât de misterul tainic, cât și de lumea celor 10 000 de lucruri ce reprezintă fenomenele vizibile ale lumii noastre.

Cele 10 000 de lucruri la care se referă Lao zi reprezintă obiectele și fenomenele din această lume, clasificate, împărțite în categorii, cu diverse denumiri științifice, lucru care ne ajută să comunicăm și să identificăm la ce anume ne gândim și despre ce vorbim. Și totuși, cu toată expertiza tehnologică și cu toate clasificările științifice de care dispunem, nu putem să creăm un ochi uman sau un ficat, sau fie și numai un bob de grâu. Fiecare din aceste lucruri, ca și restul care alcătuiesc lumea știută sau numită, pornesc din mister, din eternul Tao. După cum lumea nu este numai suma părților sale care au un nume, la fel și noi nu suntem numai pielea, oasele și răurile de fluide din care este alcătuit corpul nostru. Și noi suntem veșnicul Tao, iar acesta dă viață, în mod tainic, limbii noastre ca să putem vorbi, urechilor noastre ca să auzim, ochilor ca să vedem și să simțim cele văzute, cât și cele tainice. La urma urmei, a permite acestui mister fără nume să se manifeste este metoda de practicare a învățăturilor Tao.

Asta înseamnă cumva să te lași pradă riscurilor și necazurilor? Desigur că nu. Asta înseamnă cumva să crezi că ești în plin mister în momentul în care ești jefuit sau nu ești tratat cum trebuie? Probabil că nu. Înseamnă asta cumva să nu încerci niciodată să schimbi lucrurile? Nu. Înseamnă să

cultivi ocaziile în care să te cufunzi în mister și să-l lași să curgă prin tine fără opreliște. Înseamnă să trăiești cu paradoxul de a te ocupa de toate cele ale lumii exterioare, în timp ce permiți misterului să se desfășoare în toată splendoarea lui.

Practică Tao; găsește-ți felul tău personal de a trăi în mister. După cum spune Lao zi în acest prim verset: „Iar misterul însuși este poarta către înțelegerea deplină.“

Iată care sunt sfaturile mele pentru a transforma acest fragment într-o practică zilnică în secolul al XXI-lea:

Mai întâi de toate, bucură-te de mister!

Lasă lumea să se desfășoare în fața ochilor tăi fără să încerci mereu să o înțelegi. Lasă, de exemplu, relațiile să decurgă firesc, de vreme ce toate lucrurile se așază într-o ordine divină. Nu te strădui din răspuțeri să înfăptuiești un anumit lucru — pur și simplu lasă lucrurile să evolueze de la sine. Nu te obosi permanent să încerci să-ți înțelegi copiii, colegii, părinții, șeful sau pe oricine altcineva, pentru că Tao funcționează tot timpul. Când așteptările tale sunt înșelate, încearcă să înțelegi că așa trebuia să se întâmple. Liniștește-te, cedează și recunoaște că unele din dorințele tale se referă la cum ar trebui să fie lumea ta, nu la cum este ea în momentul de față. Transformă-te într-un observator foarte fin... judecă mai puțin și ascultă mai mult. Acordă-ți timp pentru a-ți deschide mintea în fața fascinantului mister și a incertitudinii pe care cu toții o resimțim.

Încearcă să renunți la permanentul obicei de a numi și a cataloga.

Procesul de catalogare este o practică pe care am învățat-o la școală. Studiam din greu pentru a putea defini corect lucrurile, ca să obținem ceea ce numeam atunci „note bune“.

Cele mai multe instituții de învățământ insistau pe identificarea tuturor lucrurilor, pentru ca mai apoi să primim o anumită diplomă (ea însăși o formă de etichetare și catalogare), care ne distingea drept absolvenți cu cunoștințe în anumite domenii. Cu toate acestea, știm foarte bine, fără să ne fi zis cineva asta, că nu există atestare, titlu, grad sau distincție care să ne definească cu adevărat. După cum apa nu are nimic de-a face cu termenul *apă* — sau cu oricare din cuvintele echivalente din limbi străine: *agua*, *Wasser*, sau cu formula științifică H_2O — la fel, nimic din acest univers nu are prea mare legătură cu termenul prin care este desemnat. În ciuda nesfârșitelor noastre eforturi de a cataloga tot ce ne înconjoară, nu există animal, floare, minereu sau ființă umană care să se încadreze complet într-o descriere. În același mod, Tao ne spune că „numele care poate fi numit nu este numele cel veșnic.“ Trebuie să învățăm să savurăm măreția și frumusețea lucrurilor pe care le vedem și le simțim, în loc să ne pierdem mereu vremea cu clasificările și memorarea de etichete.

Practică Tao acum!

La un anumit moment în cursul zilei de astăzi, alege o persoană sau o împrejurare care te deranjează și îți produce nemulțumire. Ia decizia de a practica Tao (sau de a urma Calea), iar cu acest prilej retrage-te în sinea ta, pentru a vedea unde te situezi pe puntea de legătură dintre dorință și înfăptuirea ei. Lasă libertate de manifestare paradoxului de a dori ca această cauză a nemulțumirilor tale să dispară, în timp ce îi permiți aceleiași cauze să se manifeste fără să intervii. Cercetează-ți cu atenție gândurile și fii atent la momentul și felul în care acest paradox se naște și crește în ființa ta.

Concentrează-ți toată atenția pe un singur obiectiv: să ai permanent mintea deschisă și spiritul receptiv, prietenos și permisiv cu misterul dinăuntru tău. Observă prin ce senzații se manifestă misterul: poate simți un gol în stomac, poate

simți că ai amorțit sau că ai înțepenit, poate inima îți bate cu putere sau ți s-a pus un nod în gât. Oricare ar fi senzația ta, imaginează-ți că este un mesager enigmatic în interiorul tău și acordă-i atenție fără să o judeci. Vezi dacă simți și dorința ca această senzație să dispară, apoi monitorizează și această dorință cu multă înțelegere și toleranță. Acceptă orice se întâmplă. Confruntă-te cu misterul din sinea ta fără să cataloghezi, să explici sau să încerci să te aperi. Este adevărat că la început trebuie să faci niște distincții foarte subtile și ești personal responsabil de toate stările și senzațiile pe care le identificei. Numai tu însuți poți să pregătești terenul pentru experiența trăirii alături de mister.