

MARC ALLEN

CEL MAI MARE SECRET
DINTRE TOATE

*Trecând dincolo de abundență
la o viață de împlinire adevărată*

Traducere din engleză:
IONESCU SANDRA DENISS

 ACT și Politon



CUPRINS

INTRODUCERE 11

*Cum am descoperit mai întâi secretul
manifestării, iar apoi cel mai mare
secret dintre toate*

PARTEA ÎNTÂI 59

*Descoperă secretul manifestării
în propriile tale cuvinte și aplică-l
în stilul tău propriu*

PARTEA A DOUA 101

*Descoperă cel mai mare secret dintre
toate în propriile tale cuvinte
și trăiește-l în propriul tău mod*

REZUMAT 129

Cel mai mare secret dintre toate



INTRODUCERE

*Cum am descoperit mai
întâi secretul manifestării,
iar apoi cel mai mare
secret dintre toate*

Undeva, de-a lungul numeroaselor căi pe care le-am parcurs, a devenit evident pentru mine faptul că fiecare dintre noi este absolut unic. Într-un fel sau altul, fiecare dintre noi este un geniu original și chiar creativ. Toți avem de parcurs o cale lungă, întortocheată și absolut originală, și fiecare are propriul mod de a face descoperiri.

Câteodată, poate fi de ajutor să ascultăm povestea altei persoane; ceea ce a funcționat pentru mine ar putea, la fel de bine, să funcționeze și pentru tine. Nu ezita să treci peste această parte introductivă, dacă vrei. Găsește cuvintele care îți suscită interesul și sari peste restul.

Esența acestei cărți se regăsește în Partea întâi, în Partea a doua și în Rezumat. Citește mai încet

aceste părți din carte și înțelege sensul cuvintelor respective, mai ales în Rezumat, care se întinde pe doar câteva pagini. Vei observa că revin la punctele-cheie iar și iar, exprimându-le în diferite moduri. În opinia mea, repetiția este importantă; ne poate lua mult timp să procesăm acest tip de informație capabilă să ne schimbe viața și, de fiecare dată când o auzim sau o citim, ni se fixează mai mult în minte.

În carte, punctele esențiale sunt scrise cu litere îngroșate, iar textul este centrat. Dacă dorești să prinzi rapid esența acestei cărți, citește doar punctele-cheie.

O să încep cu o parte din povestea mea. În perioada dintre douăzeci și treizeci și ceva de ani, am avut parte de opusul atingerii lui Midas. Tot ce atingeam se destrăma. Mai rău chiar, în majoritatea timpului mă aflam într-un intens montagne russe emoțional, cu o varietate de forme de anxietate și perioade de depresie imobilizatoare.

Am renunțat la facultate pentru a mă alătura unei trupe de teatru care s-a destrămat după un an. M-am alăturat altei companii, iar aceasta s-a destrămat și ea după doar câteva luni. Am ajuns la un centru Zen și am fost dat afară pentru că am încălcat regulile. Am încercat un experiment de tip întoarcere acasă, care a durat doar câteva luni reci și umede. Am petrecut mai mult de trei ani într-un centru budist tibetan, lucrând din greu, fără să câștig vreun ban și fără să fac mari progrese în înțelegerea vreunui lucru care m-ar fi ajutat să-mi îmbunătățesc viața lipsită de satisfacție.

Am rătăcit, timp de câțiva ani, în jurul amalgamului spiritual din Berkeley, California, trăind aproape din nimic.

Am fost concediat din posturile de ajutor de ospătar și spălător de vase, pentru că eram prea încet. Am fost dat afară din postul de tipograf pentru că nu ajungeam la timp. Am avut un o trupă rock care a rezistat câțiva ani înainte de a se destrăma.

DESCOPERIREA

Apoi, am împlinit *treizeci de ani*. M-am trezit într-o stare de șoc, înțelegând, în sfârșit, că nu mai eram un copil. Nu aveam niciun loc de muncă și nici economii sau alte bunuri, cu excepția unui pian electric vechi și stricat. Ciupeam (un cuvânt pe care îl foloseam adeseori) de ici și de colo, să fac rost de 65 de dolari în fiecare lună, pentru chiria micii mele garsoniere, situată într-o zonă dubioasă din orașul Oakland, California.

Acea zi mi-a schimbat viața, pentru că am început să aplic unele idei în unele moduri noi, idei care înainte fuseseră doar gânduri pasagere, posibilități efemere și îndepărtate în mintea mea. M-am așezat și am scris pe o hârtie ceea ce a devenit – pentru mine, în cuvintele mele – primul secret al manifestării:

Primul pas în descoperirea secretului manifestării este să scrii pe hârtie scena ta ideală, visul vieții tale de peste cinci ani.

***Începe cu finalul în minte
și păstrează-l în minte.***

În ziua în care am împlinit treizeci de ani, m-am așezat, am luat o foaie de hârtie și am scris ca titlu *Scena ideală*. Mi-am imaginat că totul va merge la fel de bine precum mi-aș putea imagina vreodată și că, într-un fel sau altul, în următorii cinci ani, voi fi în stare să-mi creez viața ideală. Cum ar arăta? Ce-aș face, ce-aș avea și cine aș fi?

Am fost surprins, ba chiar șocat într-un mod straniu, de ce am așternut pe hârtie. Mi-am imaginat că aveam o editură, publicând cu succes cărți și muzică, inclusiv cărțile mele și muzica mea proprie. Înainte de a mă așeza și a scrie scena ideală, nu aveam absolut niciun interes pentru afaceri. Nu făcusem niciodată un curs de afaceri. Nu scrisesem niciodată o carte și nici nu înregistrasem muzica mea. Cuvintele care au apărut când am scris scena mea ideală m-au surprins și pe mine în aceeași măsură în care i-ar fi surprins pe aproape toți cei pe care îi cunoșteam.

Mi-am imaginat că scriam cărți de succes și că înregistram și o muzică frumoasă. Mi-am imaginat că aveam o casă încântătoare, albă, pe un deal din nordul Californiei, unul dintre locurile mele preferate de pe pământ. Mi-am imaginat că aveam o minunată relație de iubire. Am îndrăznit să-mi imaginez *idealul*, așa că mi-am imaginat că aveam destul timp pentru toate: creativitate, o afacere de succes, prieteni, familie și, de asemenea, mult timp liber pentru mine însumi.

Și am adăugat încă ceva care mi-a schimbat viața radical: când am îndrăznit să mă gândesc la *idealul* meu, la genul de viață pe care l-aș avea, dacă aș putea avea orice altceva, mi-am dat seama că ceea ce voiam cu adevărat era o viață ușoară. Nu voiam să lucrez prea mult. Cele câteva locuri de muncă de patruzeci de ore pe săptămână pe care le încercasem nu merseseră bine și mi se părea inuman să lucrez atâtea ore. În mod ideal, voiam să am timp din belșug pentru tihnă și relaxare, timp din belșug pentru viața mea creativă și spirituală, dar și pentru viața personală, alături de familie și prieteni.

Acesta era idealul meu: succes cu ușurință și succes fără a compromite celelalte lucruri care erau importante pentru mine în viață. Am vrut să fac ce îmi plăcea și să nu fiu nevoit să fac nimic din ceea ce chiar nu apleam.

Nu știam asta la momentul acela, dar începeam să învăț secrete care erau mult mai mari decât cel al manifestării.

***Simplul pas de a scrie pe hârtie
scena mea ideală, m-a condus
la descoperirea legilor naturale
infailibile ale manifestării.***

M-am uitat la acea foaie de hârtie o vreme și am realizat că ea cuprindea o listă a obiectivelor. Am luat o a doua foaie de hârtie și am făcut o listă cu toate obiectivele la care puteam să mă gândesc. La început, erau douăsprezece. (Acum, am rămas doar la șase.)

Asta a fost acum treizeci de ani, dar îmi amintesc clar: pe când îmi scriam obiectivele, am fost

asaltat de îndoieli și de temeri. Am scris: „Înființează și construiește o companie de succes”, iar gândurile mi se învolburau în minte: *Tu? Pe cine încerci să păcălești? Nu ai niciun ban și îți trebuie bani pentru a face bani! Nu știi nimic despre afaceri! Nici măcar nu-ți plac afacerile! Și îți vor face praf creativitatea! Îți vor distruge sufletul! Banii sunt rădăcina răului! Omul bogat are tot atâtea șanse de a intra în Împărăția Cerurilor cât are cămila de a intra prin urechile acului!* Și au continuat tot așa – un șuvoi interminabil de îndoieli, temeri și gânduri negative și întunecate.

Dar apoi mi-am amintit ceva ce citisem într-o carte de Catherine Ponder, pastor la Unity Church, o direcție spirituală și filosofică din cadrul mișcării Gândirea Nouă. Ea a scris despre puterea *afirmațiilor* – simple aserțiuni sau declarații potrivit cărora visurile sau obiectivele tale încep, acum, să se materializeze. Ele funcționează cel mai bine atunci când sunt la timpul prezent, formulate într-un mod în care mintea subconștientă le poate accepta și poate începe să le absoarbă și să le utilizeze.

Cea mai vie expresie pe care mi-o amintesc din scrierile lui Catherine Ponder a devenit parte din viața mea de zi cu zi. Ea a spus că afirmațiile sunt și mai eficiente dacă încep sau se sfârșesc cu această expresie: *Într-o manieră ușoară și relaxată, într-un mod sănătos și pozitiv...*

Așa că am luat altă foaie de hârtie și am rescris fiecare obiectiv ca pe o afirmație care să înceapă cu acea expresie. Mi-am formulat obiectivul de a înființa și de a construi o afacere de succes în felul acesta: *Într-o manieră ușoară și relaxată, într-un mod sănătos și pozitiv, construiesc, acum, o afacere de succes.*

***Cel de-al doilea pas pentru descoperirea
secretului manifestării este
scrierea obiectivelor tale
sub formă de afirmații care
să înceapă cu expresia:***

***Într-o manieră ușoară și relaxată,
într-un mod sănătos și pozitiv...***

Câteva ani mai târziu, privind înapoi, mi-am dat seama cât de puternice sunt acele cuvinte – de fapt, atât de puternice încât, repetându-le zilnic, mi-am depășit multe îndoieli și temeri. Ce ne șoptesc, până la urmă, îndoielile și temerile noastre? *Nu este ușor; este chiar foarte greu! Cu siguranță nu este o activitate relaxată; este stresant! Nu este sănătos pentru tine, nici măcar pozitiv. Vei eșua! Nu știi ce faci! Ești nebun!*

Această expresie scurtă și plină de forță – într-o manieră ușoară și relaxată, într-un mod sănătos și pozitiv –, repetată de mii de ori, a învins multe dintre acele îndoieli și temeri. Mi-a luat cam cinci ani, dar într-un final, mintea mea înceată a înțeles că este posibil să obțin foarte mult succes în lume, într-o manieră ușoară și relaxată, într-un mod sănătos și pozitiv.

Nu subestimați puterea acelor cuvinte – sau puterea oricăror cuvinte pe care vi le repetați vouă înșivă. Gândurile noastre determină acțiunile noastre. Iar acțiunile noastre conduc, inevitabil, la succes sau eșec, la împlinire sau frustrare.

Am tipărit lista obiectivelor formulate ca afirmații și am purtat-o cu mine peste tot, în buzunarul de la spate. Adeseori, începeam ziua citind acea listă. O citeam la birou, înainte să mă apuc de lucru. Uneori, o citeam și la baie.

O parte mai profundă din mine știa că, dacă aș fi continuat să citesc și să recitesc lista aceea, mintea mea subconștientă ar fi asimilat-o mai devreme sau mai târziu și, într-un final, aș fi fost în stare să transform acele visuri îndepărtate și efemere în intenții solide – și odată înfăptuit acest lucru, acele intenții aveau să devină, curând, realitate.

Citirea listei mele cu afirmații m-a condus la următorul pas evident:

***Următorul pas pentru descoperirea
secretului manifestării este scrierea
unui plan de o pagină pentru fiecare
obiectiv major.***

Este simplu, nu-i așa? Pentru mine, procesul trebuie să fie simplu, iar cuvintele pe care le scriu