

DR. WAYNE W. DYER

# ÎNȚELEPCIUNEA EVURILOR

*Un maestru modern aduce adevărurile eterne  
în viața de zi cu zi*

Traducere din limba engleză:

DANA DOBRE

 ACT și Politon

2017

# CUPRINS

<i>MULȚUMIRI</i>	9
<i>INTRODUCERE</i>	11
MEDITAȚIA	17
CUNOAȘTEREA	23
LEADERSHIPUL	29
RĂBDAREA	33
INSPIRAȚIA	39
TRIUMFUL	45
COMPORTAMENTUL COPILĂRESC	53
DIVINITATEA	59
ILUMINAREA	65
CLIPA PREZENTĂ	71
RUGĂCIUNEA	75
DUREREA CA BINECUVÂNTARE	81
ECHILIBRUL	87
SPERANȚA	93
PUTEREA MINȚII	99
MILA	107
UNITATEA	113
TIMPUL	119
SMERENIA	125
ADEVĂRUL/FRUMUSEȚEA	131
PASIUNEA	137
COMUNICAREA	143
ÎNDRĂZNEALA/AȚIUNEA	149
IMAGINAȚIA	155
NATURA	161
IUBIREA ROMANTICĂ	167
NONCONFORMISMUL	173
VENERAȚIA NATURII	179

JUDECATA	187
ÎNCREDEREA ÎN SINE	193
ENTUZIASMUL	201
NEMURIREA	207
PERFEȚIUNEA	213
CENTRUL SUFLETULUI	219
REGRETELE	225
FRICA ȘI ASUMAREA RISCURILOR	231
PERFEȚIUNEA FIZICĂ	237
TINEREȚEA VEȘNICĂ	243
BUNĂTATEA	249
RĂSETUL	255
VIZUALIZAREA	263
FAMILIA ȘI CĂMINUL	269
SOLITUDINEA	275
MISTERUL	281
MUNCA	287
INSPIRAȚIA	293
IUBIREA SUFLETULUI	299
SINELE SUPERIOR	307
INTIMITATEA	313
IMAGINEA DE SINE	317
SUFERINȚA	323
ENERGIA IUBIRII	329
INDIVIDUALITATEA	335
INDEPENDENȚA	343
APRECIEREA	349
IERTAREA	355
NON-VIOLENȚĂ	361
COMPARAȚIA	367
ACȚIUNEA/ FAPTA	373
VENERAȚIA	379

---

## MEDITAȚIA

---

Învăță să taci.  
Lasă-ți  
mintea liniștită  
să asculte și să absoarbă.

PITAGORA  
(580 î.Hr.–500 î.Hr.)

*Filozof și matematician grec, Pitagora a fost interesat în special de studiul matematicii în legătură cu greutatea și unitățile de măsură și de teoria muzicală.*

\*

Toate nenorocirile omului vin din inabilitatea de a sta tăcut, singur într-o încăpere.

BLAISE PASCAL  
(1623–1662)

*Blaise Pascal a fost un filozof, om de știință, matematician și scriitor francez, ale cărui tratate au contribuit la domeniile hidraulicii și geometriei pure.*

**E**ste singura dată în această colecție de mari învățați când am ales să evidențiez doi scriitori pe aceeași temă. Am optat pentru doi oameni ale căror vieți au fost despărțite de mai bine de două milenii, amândoi fiind considerați la vremea lor drept cei mai buni cunoscători în domeniile raționale ale matematicii și științei.

Pitagora, ale cărui scrieri au influențat gândirea lui Platon și Aristotel, a contribuit major atât la dezvoltarea matematicii, cât și a filozofiei raționale occidentale. Blaise Pascal, matematician francez, fizician și filozof al religiei, care a trăit la douăzeci și două de secole după Pitagora, este considerat una dintre mințile științifice originale. El este responsabil pentru invenția seringii, a preseii hidraulice și a primului calculator digital. Legea lui Pascal este predată și astăzi la orele de știință din toată lumea.

Luând în considerare înclinațiile științifice, cu dominantă în emisfera stângă a creierului, ale acestor doi oameni de știință, recitiți cele două citate ale lor. Pascal: „Toate nenorocirile omului vin din inabilitatea de a sta tăcut, singur într-o încăpere.” Pitagora: „Învăță să taci. Lasă-ți mintea liniștită să asculte și să absoarbă.” Amândouă vorbesc despre importanța tăcerii și despre valoarea meditației în viață, chiar dacă ești contabil sau avatar. Ele ne transmit un mesaj valoros despre un mod de a fi în viață, care în general nu este încurajat în cultura noastră: acela că există o valoare enormă în a vă face timp în viață în care să fiți singuri, să stați în tăcere. Dacă vreți să scăpați de suferințele voastre, învățați să stați tăcuți într-o încăpere, singuri, și să meditați.

S-a estimat că o persoană obișnuită are în fiecare zi șaiszeci de mii de gânduri diferite. Problema este că avem astăzi aceleași șaiszeci de mii de gânduri pe care le-am avut ieri, și mâine le vom repeta din nou. Mințile noastre sunt pline de aceeași sporovăială, zi de zi. Să învățați să tăceți și să meditați implică găsirea unei căi de a intra în spațiile dintre gândurile voastre; sau în abis, după cum îi spun eu. În acest spațiu gol și tăcut dintre gândurile voastre, puteți

găsi o senzație de pace totală, într-o sferă care este necunoscută în mod obișnuit. Aici, orice iluzie privitoare la separarea voastră e sfărâmată. Cu toate acestea, dacă aveți șaizeci de mii de gânduri diferite într-o zi, efectiv nu mai există timp disponibil pentru a intra în spațiul dintre gândurile voastre, deoarece acel spațiu nu există.

Cei mai mulți dintre noi au o minte care funcționează la turație maximă și ziua, și noaptea. Gândurile noastre sunt o amestecătură de dialog continuu despre orare, griji financiare, fantezii sexuale, liste de cumpărături, probleme cu draperiile, preocupări legate de copii, planuri de vacanță și așa mai departe, ca un carusel care nu se oprește niciodată. Aceste șaizeci de mii de gânduri sunt de obicei despre activități zilnice obișnuite și creează un tipar mental care nu lasă spațiu pentru tăcere.

Acest tipar ne reîntărește convingerea culturală conform căreia toate pauzele în conversație (tăcerea) trebuie umplute repede. Pentru mulți, tăcerea reprezintă o rușine și un defect social. Învățăm, așadar, să intervenim numai-decât pentru a umple aceste spații, indiferent dacă materialul nostru de umplutură are sau nu substanță. Perioadele de tăcere din mașină sau de la cină sunt percepute ca momente jenante, iar cei care stăpânesc arta conversației știu cum să umple acele spații cu zgomot.

La fel stau lucrurile și cu noi; nu avem niciun fel de pregătire în domeniul tăcerii și o privim ca fiind stângace și derutantă. Continuăm, așadar, dialogul interior, la fel ca pe cel exterior. Totuși, în acel loc liniștit, în care mentorul antic Pitagora ne spune să ne lăsăm mintea tăcută să asculte și să absoarbă, acolo va dispărea confuzia și ne vom primi călăuzirea luminată. Meditația afectează, însă, și calitatea

activităților noastre care nu se desfășoară în tăcere. Practica zilnică a meditației este singurul lucru din viața mea care îmi oferă o senzație superioară de bine, o energie sporită, o productivitate mai bună la un nivel mai conștient, relații mai satisfăcătoare și o legătură mai strânsă cu Dumnezeu.

Mintea e ca un iaz. La suprafață vedeți toate tulburările, cu toate că suprafața reprezintă numai o parte din iaz. Dincolo de suprafața apei, în adânc, acolo unde e nemișcare, veți ajunge să cunoașteți adevărata esență a iazului, precum și propria minte. Trecând dincolo de suprafață, ajungeți în spațiile dintre gândurile voastre, de unde puteți să intrați în abis. Abisul reprezintă golul și tăcerea supremă, iar aceasta este indivizibilă. Nu contează de câte ori tăiați în două liniștea, tot liniște obțineți. Asta se înțelege prin *momentul prezent*. Poate că reprezintă esența lui Dumnezeu, ceea ce nu poate fi despărțit de unitate.

Acești doi pionieri ai științei, care sunt încă citați astăzi la cursurile universitare, studiau natura universului. Se luptau cu misterele energiei, presiunii, matematicii, spațiului, timpului și adevărilor universale. Mesajul lor pentru noi, toți cei de-aici, este simplu. Dacă vreți să înțelegeți universul sau universul vostru personal, dacă vreți să știți cum funcționează toate, atunci fiți tăcuți și înfrunțați-vă frica de a sta singuri într-o încăpere și de a vă cufunda adânc în straturile minții voastre.

Spațiul dintre note este cel care face muzica. Fără acel gol, fără liniștea dintre ele, nu există muzică, numai zgomot. Și voi sunteți, în miezul vostru, un spațiu tăcut și gol, înconjurat de o formă. Pentru a răzbate prin acea formă și pentru a vă descoperi natura cu adevărat creatoare aflată

În centru, trebuie să vă faceți timp pentru a deveni tăcuți în fiecare zi și pentru a intra în acel spațiu încântător dintre gândurile voastre. Oricât aș scrie eu despre valoarea meditației zilnice, nu veți fi vreodată convinși. Nu veți cunoaște niciodată valoarea acestei practici dacă nu vă luați angajamentul de a o adopta.

Scopul meu în scrierea acestui scurt eseu asupra valorii meditației nu este să vă spun cum să meditați. Există multe cursuri de studiu, manuale și ghiduri audio bune, care să vă ofere instrucțiuni. Scopul meu aici este să subliniez că meditația nu este ceva doar pentru căutătorii spirituali care vor să-și petreacă ceasurile și zilele vieților lor cufundați în contemplație profundă, care uită de productivitate și responsabilitate socială. Meditația este o practică în favoarea căreia pledau cei care trăiesc după credința lor în rațiune, cei care fac calcule complexe, autorii de teoreme și cei care cred în Legea lui Pascal. Poate vă simțiți așa cum s-a simțit Blaise Pascal când a scris: „Liniștea eternă a acestor spații infinite mă îngrozește.”

Iată câteva sugestii pentru a vă depăși groaza și pentru a învăța să fiți tăcuți și să stați în liniște, singuri într-o încăpere:

- Exersați respirația conștientă ca pe un mod de a vă cultiva întoarcerea către interior, spre sinele tăcut. Puteți face acest lucru în mijlocul ședințelor, al conversațiilor, chiar al petrecerilor. Observați-vă și urmăriți-vă respirația pentru câteva clipe, de multe ori în timpul zilei.
- Faceți-vă timp astăzi pentru a sta pur și simplu singuri într-o încăpere și observați-vă mintea. Țineți evidența diverselor gânduri care apar, dispar și conduc la următorul gând. Conștientizarea activității frenetice din



mintea voastră vă va ajuta să vă depășiți ritmul nebun al gândurilor.

- Citiți o carte despre meditație pentru a învăța cum poate fi inițiată practica sau alăturați-vă unui grup de meditație. Mulți profesori și organizații locale vă pot iniția pe această cale. Chopra Center for Well-Being din La Jolla, California, condus de prietenul și colegul meu Deepak Chopra predă meditația ca parte a unei palete largi de oferte de servicii.
- Sunt disponibile multe CD-uri și casete pentru a vă îndruma în meditație. Găsiți un ghid care să vă placă. Eu am publicat unul numit *Meditation for Manifesting (Meditații pentru manifestare\*)*, în care predau un fel special de meditație, numită JAPA. Vă îndrum printr-o meditație de dimineață și de seară, pentru a vă ajuta să repetați sunetele divine. Profitul merge spre acte de caritate.

---

\*Audiobook apărut în limba română sub acest titlu, la Ed. ACT și Polinton, București, 2016. (n.red.)

---

## CUNOAȘTEREA

---

Să nu crezi ceea ce ai auzit.

Să nu crezi în tradiție pentru că e transmisă peste generații.

Să nu crezi în nimic despre care s-a vorbit de multe ori.  
Să nu crezi deoarece afirmațiile scrise vin de la vreun înțelept bătrân.

Să nu crezi în ipoteze.

Să nu crezi în autoritate sau în învățători sau în bătrâni.  
Ci numai după o cercetare și o observație atente, dacă e în acord cu rațiunea și va fi spre beneficiul tuturor, atunci acceptă și trăiește în concordanță.

BUDDHA

(563 î.Hr.-483 î.Hr.)

*Fondator al budismului, una dintre religiile fundamentale ale lumii, Buddha s-a născut în nord-estul Indiei, la granița cu Nepalul, sub numele de prințul Siddhartha Gautama. Văzând nefericirea, boala și moartea căroră chiar și cei mai bogați și mai puternici le sunt supuși în această viață, la vârsta de douăzeci și nouă de ani, el a abandonat viața pe care o trăia, în căutarea unui adevăr superior.*

**N**umele Buddha este de fapt un titlu care se traduce prin „cel trezit” sau prin „cel iluminat”. Acesta este titlul dat lui Siddhartha Gautama, care a lăsat în urmă viața princiară la vârsta de douăzeci și nouă de ani și a pornit într-o căutare

de o viață pentru o înțelegere religioasă și o cale de eliberare din condiția umană. Se spune că a renunțat la învățăturile contemporanilor săi și, prin meditație, a obținut iluminarea sau înțelegerea supremă. De aici înainte, el și-a asumat rolul de învățător, instruindu-și adepții în „dharma” sau adevăr.

Învățăturile lui au devenit baza pentru practica religioasă a budismului, care a jucat un rol important atât în viața spirituală, culturală și socială a lumii orientale, cât și într-o mare parte a lumii occidentale. Am ales intenționat să nu scriu în acest eseu despre canoanele doctrinei budiste, ci să iau mai degrabă acest pasaj al lui Buddha, citat adeseori, și să îi discut semnificația actuală pentru noi, la aproximativ douăzeci și cinci de secole după moartea celui iluminat.

Cuvântul-cheie din pasaj este „a crede”. De fapt, expresia-cheie este „să nu crezi”. Tot ceea ce purtați cu voi și considerați a fi o credință v-ați însușit în mare măsură pe baza experiențelor și mărturiilor altor oameni. Și, dacă ajunge la voi dintr-o sursă din exteriorul vostru, indiferent de cât de convingător ar fi procesul de condiționare și de câți oameni la fel ca voi s-au străduit să vă convingă de adevărul acestor credințe, faptul că acesta este adevărul altcuiva înseamnă că îl primiți cu câteva semne de întrebare sau îndoieli.

Dacă aș încerca să vă conving de gustul delicios al unui pește, poate că ați asculta, dar ați avea încă îndoieli. Dacă v-aș arăta imagini cu acest pește și aș pune sute de oameni să vină să confirme veridicitatea afirmațiilor mele, poate veți deveni mai convinși. Un minimum de îndoială va rămâne însă, deoarece nu ați gustat din pește. Poate că veți

accepta adevărul gustului său delicios pentru mine; însă până când papilele voastre gustative nu experimentează peștele, adevărul vostru nu e decât o credință bazată pe adevărul meu, pe experiența mea. Și la fel stau lucrurile și cu toți membrii bine intenționați ai familiilor voastre și cu strămoșii lor.

Doar pentru că ați auzit-o și e o tradiție îndelungată, transmisă peste secole, și cei mai mari învățători ai lumii au susținut-o, acestea tot nu sunt motive pentru a accepta o credință. Amintiți-vă, „să nu crezi”, după cum ne învață Buddha.

În loc să folosiți termenul „credință”, încercați să treceți la cuvântul „cunoaștere”. Când aveți experiența directă a gustării peștelui, aceea este cunoaștere. Aveți, adică, un contact conștient și puteți determina adevărul pe baza experienței voastre. Știți cum să înotați sau să mergeți pe bicicletă nu pentru că aveți o credință, ci pentru că ați avut o experiență directă.

Vi se reamintește, direct de către „cel iluminat”, care a trăit acum două mii cinci sute de ani, să aplicați aceeași înțelegere în practica voastră spirituală. Există o diferență fundamentală între a cunoaște ceva și a cunoaște despre ceva. „Cunoașterea despre” este un alt termen pentru credință. „Cunoaștere” e un termen rezervat exclusiv experienței directe, care înseamnă absența îndoielii. Îmi amintesc de un bine cunoscut vindecător Kahuna răspunzând la întrebarea mea despre cum ajunge un Kahuna vindecător. Mi-a spus: „Atunci când o cunoaștere se confruntă cu o credință în procesul unei boli, cunoașterea va triumfa întotdeauna. Kahuna”, mi-a explicat el, „au fost crescuți să abandoneze toate îndoielile și să cunoască.”

Când mă gândesc la parabolele cu Iisus Hristos ca mare vindecător, nu pot invoca niciun fel de îndoială. Când Hristos întâlnea un lepros, nu spunea: „N-am avut cine știe ce succes cu lepra în ultima vreme. Dar, dacă îmi urmezi sfatul, vei avea o șansă de supraviețuire de treizeci la sută în următorii cinci ani.” Puteți vedea îndoiala prezentă într-o asemenea atitudine. El afirma, în schimb, dintr-o stare de cunoaștere absolută: „Ești vindecat.” Aceasta este aceeași stare de contact conștient cu cunoașterea din care și Sf. Francisc și-a îndeplinit toate miracolele de vindecare.

Și totuși, persuasiunea influențelor sistemului tribal este extrem de puternică. Vi se reamintește mereu în ce ar trebui sau nu să credeți și de ceea ce au crezut întotdeauna membrii tribului nostru și de ceea ce se va întâmpla dacă ignorați aceste credințe. Frica devine însoțitorul constant al credințelor voastre și, în ciuda îndoielilor pe care le-ați putea simți în interior, adesea adoptați aceste credințe și le transformați în cărje în viața voastră, în timp ce șchiopătați prin ea, căutând o cale de ieșire din capcanele întinse cu grijă de generații de credincioși înaintea voastră.

Buddha vă oferă un mare sfat și puteți vedea că din concluzia lui lipsește cuvântul „credință”. El spune că atunci când e în acord cu rațiunea – adică atunci când voi știți care e adevărul, pe baza propriei voastre cercetări și observații – și e în beneficiul tuturor, atunci și numai atunci trăiți în concordanță!

De-a lungul acestei cărți vă ofer o însumare a celor mai celebre și mai creative minți geniale ale tuturor timpurilor. Ele vă dau sfaturi din alte timpuri, iar eu vă încurajez să faceți cu toate cuvintele care ajung la voi de dincolo de această lume contemporană același lucru pe care îl faceți

cu cuvintele care au fost transmise de-a lungul multor generații. În primul și în primul rând, încercați sfaturile din această carte. Întrebați-vă cum se potrivesc cu propria voastră rațiune și cu bunul-simț și, dacă sunt în beneficiul vostru și al celorlalți, atunci trăiți în concordanță. Faceți, așadar, din ele, cunoașterea voastră.

Rezistența în fața influențelor tribale e percepută adesea ca fiind dură sau ca o dovadă de indiferență la experiențele și învățăturile celorlalți, în special ale celor care țin cel mai mult la voi. Vă sugerez să citiți încontinuu cuvintele lui Buddha, dacă aceasta este concluzia voastră. El nu vorbește despre respingere, ci numai despre a fi destul de adult și de matur încât să vă hotărâți singuri și să trăiți mai degrabă după ceea ce cunoașteți voi, decât după experiențele și mărturiile altora.

Nu puteți învăța nimic prin eforturile celorlalți. Cei mai mari învățători ai lumii nu vă pot învăța absolut nimic, dacă nu sunteți dispuși să aplicați ceea ce au ei de oferit pe baza cunoașterii voastre. Acești mari învățători vă oferă numai alegeri din meniul vieții. Le pot face să sune foarte ispitor și în cele din urmă vă pot ajuta să încercați acele articole din meniu. Pot chiar să scrie ei meniul. Dar meniul nu poate fi niciodată totuna cu masa.

Pentru a pune în acțiune această înțelepciune, vă ofer aceste aperitive din meniul meu:

- Faceți un inventar al cât mai multor credințe ale voastre la care vă puteți gândi. Includeți lucruri precum atitudinea voastră față de religie, pedeapsa capitală, drepturile minorităților, reîncarnare, tineri, bătrâni, medicina