

Dr. Wayne W. Dyer

Fericirea este Calea



*Reconfigurează-ți gândirea și lucrează
cu ce ai deja pentru a trăi viața visurilor tale*

Traducere din limba engleză
de Diana Băroiu

Editura For You
București

Cuprins

Prefață	5
Introducere	9

Partea I Răspunde cu abilitate

Capitolul 1	Atitudinea înseamnă totul	15
Capitolul 2	Alegerea îți aparține	33
Capitolul 3	La ce te aștepți?	53
Capitolul 4	Cine ești cu adevărat	67

Partea a II-a Adevăratul succes

Capitolul 5	Consultă-ți semnalele interioare	85
Capitolul 6	Fii cineva care spune „Da“, nu un pesimist	97
Capitolul 7	Condu cu dragoste	109
Capitolul 8	Modele de iluminare	121

Partea a III-a Misiunea vieții tale

Capitolul 9	Sentimentul de a avea un scop	137
Capitolul 10	Urmează-ți fericirea	153
Capitolul 11	Cultivă-ți propria grădină	179
Capitolul 12	9 întrebări ce te ajută să inițiezi schimbarea	195

Despre autor	205
--------------	-----

Introducere

Când îți schimbi modul de a privi lucrurile, lucrurile „pe care le privești se schimbă.“

Wayne Dyer spunea asta destul de des, inspirându-ne când colaboram pentru lucrarea de față. Materialul pe care îl conține este preluat din discursuri și prezentări pe care le-a susținut în fața unui public foarte variat pe parcursul multor ani. Totuși, eram uimiți de felul în care revenea asupra câtorva subiecte. Aceste subiecte se întretes în paginile cărții de față.

Prima parte descrie în detaliu impactul atitudinilor, alegerilor și așteptărilor tale, care te conduc la un sentiment profund de responsabilizare când ajungi să înțelegi că poți învăța să „răspunzi cu abilitate“ la toate provocările din viața ta. Partea a doua analizează cu minuțiozitate conceptul de succes, arătând cât de perimată este ideea lumii occidentale în acest sens, precum și faptul că ai potențialul de a obține mai mult succes decât ți-ai imaginat vreodată, indiferent de provocările cu care te confrunți. Partea a treia explorează importanța misiunii personale și

cuprinde întrebări care te vor ajuta să-ți schițezi calea către viața la care visezi.

Îți recomandăm să ții un jurnal în care să notezi, pe măsură ce citești, ideile la care vrei să revii ulterior. Fiecare capitol are și câte un exercițiu de utilizare a jurnalului, care îți facilitează reținerea mesajelor din carte. Astfel, vei rămâne cu ceea ce Wayne numea „o abordare complet nouă asupra stării de a fi viu în mod creativ, de a fi sănătos și fericit“.

Lui Wayne îi plăcea să discute cu oamenii, fie că făceau parte din echipa sa de la Hay House, fie că erau membrii grupurilor mari de oameni cărora le vorbea sau pur și simplu persoane pe care le întâlnea în timpul plimbărilor sale pe plaja de lângă casa lui din Maui. Era întotdeauna la fel: autentic, înțelept, amuzant și iubitor. Avea un stil aparte de a analiza conceptele, deopotrivă profunde și mondene, și de a le transpune într-o manieră pertinentă și extrem de inspiratoare pentru orice persoană cu care a avut ocazia să discute.

A acumulat atât de multă cunoaștere de la alți oameni, încât spunea: „Despre toate persoanele pe care le întâlnesc se poate scrie o carte.“ Simțea că ceilalți au tot atât de multe lucruri să îl învețe câte putea și el să îi învețe pe ei și avea un sentiment profund că în fiecare persoană există semințe pentru dezvoltarea măreției interioare.

Așa cum îți va arăta Wayne, nu există nicio poțiune magică pentru a obține ce îți dorești de la viață. Tot ce îți dorești sau ai nevoie se găsește deja înăuntrul tău. Trebuie doar să înveți să îți reconstruiești gândirea.

Indiferent care sunt circumstanțele în care te găsești în momentul de față, ai puterea de a le face față! După cum spunea Wayne, „fericirea nu este o stație în viață,

un loc în care ajungi. Ci este un mod de a călători. Este o manieră în care traversezi drumul pe care mergi, făcând fiecare pas cu iubire“. Schimbându-ți modul în care privești lucrurile, vei parcurge mai ușor acest lucru și, în final, vei ajunge la iluminare.

Ne este foarte dor de Wayne, dar suntem foarte fericiți că ne-a lăsat aceste cuvinte pentru a ne alina, a ne inspira și amuza. Sperăm că această lucrare te va ajuta să simți la fel.

Echipa editorială
de la Hay House

PARTEA I



Răspunde cu abilitate

„Cheia constă în ceea ce accentuăm.
Ne determinăm fie starea de nefericire, fie starea
de fericire. Eforturile sunt aceleași.“

Carlos Castaneda

Atitudinea înseamnă totul

Mi-am petrecut o mare parte din viață studiind comportamentul uman. Am un doctorat, am lucrat ca profesor și consilier, am scris cărți, dar sunt tentat să revin mereu la acest subiect. Pe parcurs, am descoperit numeroase materiale scrise de-a lungul secolelor despre fericire și dorința oamenilor de a o obține. Mulți și-au dedicat viața căutării ei, gândindu-se că o pot găsi în ceva sau cineva din exteriorul lor. Ce greșeală fundamentală! Eu am reușit să învăț că fericirea înseamnă *a fi* și provine din modul în care gândim.

Fericirea este un concept interior: o poți avea dacă *decizi* să o ai. Dacă se regăsește înăuntrul tău, vei aduce fericirea în tot ceea ce faci. O vei aduce în munca ta, în relațiile tale. Indiferent de context, pur și simplu va fi prezentă; nu trebuie să *încerci* s-o obții.

Cred că oamenii sunt adesea destul de confuzi când vine vorba despre acest subiect. Tind să dea vina pe modul în care se simt sau pe orice din exterior. Ei spun: „M-ai

rănit. Mă faci să mă simt prost. Mă stânjenești. M-ai făcut nefericit astăzi.“ Sau afirmă: „Toată nemulțumirea din lumea asta mă deprimă. Indiferent cine este președintele țării în prezent, mă afectează. Bursa mă deprimă cu adevărat.“ Dar niciunul dintre aceste lucruri nu este posibil pe planeta noastră. Nimic nu poate de fapt să *determine* pe cineva să fie supărat, deprimat sau nefericit.

Dacă vrei să fii într-adevăr fericit, primul lucru pe care trebuie să îl faci este să accepți această idee: *tot ceea ce experimentezi în viața ta este rezultatul percepției tale despre orice există în lume*. Cu alte cuvinte, trebuie să îți asumi responsabilitatea pentru toate aspectele vieții tale.

În ceea ce mă privește, *responsabilitatea lumii înseamnă* „a răspunde cu abilitate“. Nu înseamnă a răspunde cu inabilitate. Altfel, cuvântul ar fi *respondisability*¹. Nu, este vorba despre responsabilitate: „Eu am capacitatea de a răspunde. Și pot răspunde cu abilitate.“ Aceasta înseamnă asumarea responsabilității pentru tot ce are loc în viața ta! Este ceva ce am încercat să predau atât de mulți ani din viața *mea*.

O portocală și o lumânare

Gândește-te puțin la o portocală. Când o storci, ce obții? Suc de portocale, desigur. Dar întrebarea este: de ce iese suc când storci o portocală? Răspunsul e: *pentru că asta există în interior*.

Acum, contează cine o stoarce? Contează cum faci asta, ce instrument folosești sau cât timp aloci într-o zi să o faci? Nu. Atunci când storci o portocală, ceea ce va ieși întotdeauna va fi ce există înăuntru.

¹ „Incapacitatea de a răspunde“. (n.tr.)

Similar, când stresezi o persoană – indiferent de modul în care o presezi –, ies la iveală mânia, ura, stresul și depresia. Ele nu au legătură cu tine, cel care declanșează stresul, nici cu momentul în care o faci sau cu modul în care alegi să o faci. Ci numai cu modul de a fi al persoanei stresate, cu interiorul ei.

Dacă un lucru îți lipsește în interior, nu are ce să iasă în exterior, indiferent de circumstanțe. Când cineva îți taie calea pe autostradă și te enervezi îngrozitor, de fapt nu te enervezi pentru că ți-a tăiat calea, ci pentru că acel aspect se află înăuntrul tău. Iar când nu-l mai porți cu tine, nimic din ceea ce fac ceilalți nu te mai poate supăra.

Îmi place acest citat atribuit lui Eleanor Roosevelt: „Nimeni nu te poate face să te simți inferior – decât cu acordul tău.“ Cu alte cuvinte, nimeni nu te poate deprima. Nimeni nu te poate face să fii anxios. Nimeni nu îți poate răni sentimentele și nu are cum să-ți producă vreun alt fel de emoții decât acelea cărora le dai voie să existe în interiorul tău.

Oricine ai fi, ai ceva de spus în tot ceea ce ți se întâmplă! Tu crezi lucruri. Dacă nu te înțelegi cu cineva la serviciu, dacă ai dificultăți în relațiile tale și te simți victimizat, dacă nu te respectă copiii, mai întâi privește-te în oglindă și întreabă-te: „Ce are legătură cu mine și ce pot face să mă ajut pentru a nu mă simți victimizat?“ Nu apela imediat la „Cum să fac ca *ei* să se schimbe? Cum pot face ca *lumea* să fie diferită?“. Orice urăști, orice te supără sau te înfurie este în realitate propria ta ură, propria supărare și furie. Ești tu – tu deții aceste sentimente! Nimeni altcineva. Doar tu.

Când dai vina pe altcineva pentru că te enervează, ceea ce spui de fapt este: „Dacă ar fi mai mult ca mine, atunci nu ar mai fi atât de enervant.“ Totuși, pe măsură

ce avansezi pe calea iluminării, se întâmplă ceva interesant: când întâlnești persoane care se comportă cu tine în felul în care obișnuiai să consideri că este deranjant, observi acest lucru ca fiind problema lor. Nu îți mai aparține. Reacționezi cu abilitate față de aceia care se comportă cum nu ți-ar plăcea. Înveți să îți spui: „Ei sunt cine sunt și se comportă în singurul mod în care știu să se comporte acum. Așadar, ceea ce voi face este să le răspund cu ce sunt eu. Iar ce sunt eu înseamnă dragoste, bunătate și acceptare. Dacă am aceste calități, atunci pot face față eficient comportamentului oricărei persoane sau o pot ignora. Oricum ar fi, nu eu posed acel lucru, ci ceilalți.“

Nu are nimic de-a face cu problemele tale, dacă ai sau nu. Are legătură cu *atitudinea* ta față de probleme.

Vezi tu, evoluția mea personală m-a făcut să înțeleg că fiecare dintre noi trebuie să își asume responsabilitatea totală pentru propria dezvoltare interioară. Din păcate, propria dezvoltare interioară este ceva ce ignorăm destul de mult pe măsură ce trecem prin viață.

Imaginează-ți o lumânare aprinsă: dacă ai merge afară cu ea, vântul i-ar stinge flacăra destul de repede. Tot astfel, există multe tipuri de forțe externe cu care te vei întâlni în viață și care te vor face să te simți ca și cum lumânarea ta interioară, simbolizând cine ești ca ființă umană, ar pâlpâi cu greu tot timpul.

Însă ai posibilitatea să te asiguri că flacăra ta interioară nu licărește niciodată slab. În exterior se pot întâmpla – și chiar se vor întâmpla – foarte multe lucruri asupra cărora nu vei avea control. Furtunile vieții, luând forma bolii ori a unui accident, sau orice alt eveniment neprevăzut pot surveni în orice moment. Însă flacăra lumânării tale interioare este doar a ta.