

A Guide to Confident Living

Copyright © 1984 by Prentice-Hall, Inc.

Copyright renewed © 1976 by Norman Vincent Peale

Originally published by Fireside, a Division of
Simon & Schuster, Inc.

© 2021 Editura ACT și Politon pentru prezenta ediție românească

Editura ACT și Politon

Str. Înclinată, nr. 129, Sector 5, București, România, C.P. 050202.

tel: 0723 150 590, e-mail: office@actsipoliton.ro

www.actsipoliton.ro/blog

Traducător: **Loredana Voicilă**

Redactor: **Camelia Zara**

Tehnoredactor: **Teodora Vlădescu**

Coperta: **Marian Iordache**

Copyright Manager: **Andrei Popa**

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

PEALE, NORMAN VINCENT

Ghid pentru o viață trăită cu credință / Norman Vincent Peale;

trad.: Loredana Voicilă. - București: ACT și Politon, 2021

ISBN 978-606-913-749-9

I. Voicilă, Loredana (trad.)

2

AVERTISMENT: Distribuirea, copierea sau piratarea în orice fel a acestei cărți nu este pedepsită numai prin lege, dar contravine și tuturor normelor și principiilor etice și sănătoase pe care un astfel de titlu le promovează. Ce fel de efect va avea energia pe care vrei să o transmiți mai departe, dacă aceasta vine prin furt, ilegalitate și lipsă de respect față de autor și față de toți cei care au contribuit la crearea acestei cărți, astfel ca ea să ajungă la dumneavoastră? Împărtășiți cu ceilalți informațiile importante, valorile și lecțiile pe care le-ați aflat din acest material, într-un mod corect și responsabil.

Norman Vincent Peale

GHID PENTRU O VIAȚĂ TRĂITĂ CU CREDINȚĂ

Traducere din limba engleză de

Loredana Voicilă

 **ACT și Politon**

2021

Cuprins

Introducere	9
1. O nouă perspectivă asupra unei căi vechi de a-ți descătușa puterile	13
2. Nu ține supărările în tine	39
3. Cum să scapi de complexul de inferioritate	67
4. Cum să-ți găsești echilibrul în viață	89
5. Cum să-ți conturezi calea spre succes	109
6. Rugăciunea – cea mai puternică formă de energie	125
7. Uită de eșecuri și mergi înainte	149
8. Cum să te eliberezi de temeri	167
9. Puterea și eficiența pot fi ale tale	187
10. Cum să eviți supărările	209
11. Cum să ai o căsnicie fericită	233
12. Cum să faci față suferinței	265
13. Schimbă-ți gândurile și vei schimba totul	287

CAPITOLUL UNU

O nouă perspectivă asupra unei căi vechi de a-ți descătușa puterile

UN ANUMIT MEDIC TÂNĂR și extrem de bine pregătit le prescrie uneori o rețetă în aparență stranie oamenilor afectați de maladiile descrise în această carte: teamă, sentimentul de inferioritate, anxietate și alte necazuri înrudite. Rețeta lui este: „Mergeți la biserică cel puțin o dată pe săptămână, duminica, în următoarele trei luni.“

Medicul respectiv îi explică pacientului surprins și contrariat căruia i-a dat această prescripție uimitoare că atmosfera dintr-o biserică este încărcată de energii vindecătoare, ce îl pot ajuta să se lecuiască de necazurile pe care tocmai le-am menționat. El mai spune că nu contează neapărat dacă pacientul ascultă sau nu slujba. Mersul la biserică este util chiar dacă persoana doar stă în tăcere și se lasă pătrunsă de starea și atmosfera dinăuntru. Acest medic modern declară că pacienții lui s-au bucurat de beneficii uimitoare în urma acestei practici.

O femeie, prietenă veche cu familia medicului, era genul de pacient care trece de la un doctor la altul fără să acorde prea multă atenție la ce i se spune și fără să pună în practică

sfaturile primite. În cele din urmă, într-o zi a ajuns la acest medic, care i-a spus cu franchețe:

— Nu vreau să mă ocup de cazul dumneavoastră.

Atunci când ea a întrebat de ce, el i-a răspuns:

— Pur și simplu, pentru că nu veți face ceea ce vă spun.

Femeia a implorat și a insistat și a promis că va face tot ceea ce i se cere, însă medicul a rămas de neclintit. Într-o ultimă încercare, ea i-a spus:

În primul rând, vă plătesc serviciile. În al doilea rând, cum puteți dumneavoastră, ca medic, să refuzați un pacient?

Așa că acesta a consimțit, dar cu o condiție: pacienta trebuia să îi urmeze întocmai indicațiile, să coopereze fără proteste. Ba chiar a pus-o să semneze și o declarație în acest sens.

Nervozitatea acută a pacientei era cauzată de faptul că sora ei se căsătorise cu bărbatul la care visase și ea; de aceea, acum, își ura sora. Fierbea la foc mic și otrăvurile urii o tulburau atât de mult, încât întregul ei organism reacționase; prin urmare, avea simptome de boală reală. Medicul i-a dat niște medicamente, pentru că știa că ea asta își dorea – într-o zi pastile roz, în altă zi, albe.

În final, medicul i-a prescris mersul la biserică. După ce a citit rețeta, femeia, uluită, s-a rășoit:

— Este cel mai caraghios lucru pe care l-am auzit vreodată. N-am să mă duc. În fond, ce sunteți dumneavoastră, medic sau preot?

Atunci medicul a scos documentul pe care femeia îl semnase și i-a zis:

— Trebuie să faceți așa cum v-am spus, altfel voi renunța la cazul dvs.

De nevoie, pacienta a urmat instrucțiunile. A trecut ceva timp până ce efectele benefice și-au făcut simțită prezența (din cauza antagonismului existent în mintea ei), însă, în cele din urmă, până și această femeie a început să-și deschidă sufletul, în atmosfera vindecătoare creată pe durata slujbei.

Într-o zi, spre surprinderea ei și în ciuda aversiunii manifestate, pacienta și-a dat seama că este interesată de slujbă. A urmărit-o cu atenție și și-a dat seama, uluită, că se dezbăteau lucruri de bun simț. I-a plăcut foarte mult. Cu timpul, a devenit din ce în ce mai interesată, mai atentă și supusă indicațiilor medicului, iar în prezent – datorită acestei combinații inteligente între medicină și religie – resentimentele au părăsit-o și au făcut loc regenerării.

— Așadar, după cum vedeți, rețeta mea funcționează! a spus medicul.

În acest caz, medicul a prescris și lecturi cu subiect religios. Treptat, ideea creștinismului ca tehnică și mecanism științific, creat pentru a ajuta la depășirea problemelor puse în discuție în această carte, a început să îi domine gândirea. Astăzi, această femeie și-a luat viața în propriile mâini și este o persoană sănătoasă, nu doar fizic, ci și emoțional și spiritual. De altfel, otrava îi afectase tocmai aceste din urmă zone ale vieții.

Un alt medic și-a trimis pacienții în mai multe rânduri la biserica mea. Este vorba despre oameni care nu sunt bolnavi fizic, dar care sunt atât de plini de temeri, anxietate și tensiune, sentimente de vinovăție și de inferioritate, precum și resentimente încât, întocmai ca pacienta descrisă anterior, ei pot fi cu adevărat numiți „bolnavi“.

La un moment dat, medicul a trimis la biserică un bărbat care nu mai intrase într-una de ani de zile. Acesta s-a opus, declarând:

— Detest predicile!

— Mergeți oricum, i-a zis medicul, chiar dacă nu ascultați predica. Luați-vă niște dopuri la dumneavoastră, dacă doriți, și puneți-vi-le în urechi atunci când începe. Un singur lucru aș vrea să faceți. În acea biserică, în fiecare duminică, dimineața și seara, se ține un moment de tăcere, pe care cei de acolo îl numesc „intervalul de tăcere creativă”. Pastorul va sugera să vă abandonați acestei tăceri și să vă deschideți mintea în fața puterii înviorătoare a lui Dumnezeu, care are capacitatea de a vă pătrunde în suflet, cu o înrâurire benefică, vindecătoare. Pastorul are dreptate, atunci când spune că este un medicament cu mult mai bun decât orice v-aș putea oferi eu. Aceasta este singura cale pe care o cunosc, ca să scăpați de necazuri. Prin urmare, acesta este medicamentul pe care vi-l prescriu.

Bărbatul a urmat instrucțiunile și medicul mi-a relatat ulterior că până și acel pacient a început să asculte predica. De fapt, a devenit foarte interesat de biserică, chiar dacă înainte nici nu visa că l-ar putea atrage. Pacientul trece acum printr-o schimbare concretă în bine.

— Sfătuindu-i pe acești pacienți să meargă la biserică, aplic o tehnică ce funcționează în cazul multor maladii. Am învățat că, atunci când tratăm o persoană, trebuie să ținem cont de întreaga ființă și să nu o privim ca pe un simplu mecanism sau organism, pentru că omul este mai mult decât o serie de reacții chimice. Eu cred că știința și credința, corelate în mod corespunzător, pot face foarte mult bine! a spus medicul.

O explicație a acestui fenomen este oferită de eficacitatea terapiei de grup. Psihiatrii și psihologii nu folosesc consultația și tratamentul psihologic doar atunci când tratează individual persoane, ci folosesc, în anumite circumstanțe, și tratamente de grup (pentru mai mulți pacienți odată). În astfel de situații, se lucrează cu oameni care au primit deja consiliere individuală. Prin urmare, aceștia sunt familiarizați cu procedurile uzuale și știu foarte bine cum să coopereze.

În cazul unei slujbe, pastorul, care în timpul săptămânii acordă consiliere în particular, încearcă să aplice tehnici similare asupra membrilor unei adunări numeroase, însă de această dată folosește terapia de grup. Comunitatea este alcătuită din multe tipuri de persoane. Unii oameni sunt prezenți pentru că înțeleg că au nevoie de ajutor. Alții au nevoie de ajutor, însă nu sunt conștienți de asta. Iar unele persoane vin doar din obișnuință. Și s-ar putea ca altele să fie prezente deoarece subconștientul le dictează că trebuie să găsească un răspuns satisfăcător pentru vaga nemulțumire din mintea lor.

Într-o comunitate numeroasă, chiar dacă există o vastă diversitate de interese, problemele fundamentale sunt doar câteva. Trebuie avut în vedere faptul că oamenii rămân oameni, indiferent de cine sunt și de mediul din care provin. Există anumite chestiuni universale, de interes pentru toți oamenii și, în fața acestora, natura umană reacționează întotdeauna. Nu există nicio forță care să poată egala puterea religiei de a satisface nevoile de bază. De aceea, îndrumătorul religios și cel care practică religia ca terapie de grup se bucură de șansa pe care niciun om de știință din domeniu nu o are – aceea de a atinge natura umană până în

străfunduri și, astfel, de a o vindeca, de a-i da forță, pace și putere.

Îmi permiteți să vă spun cum am procedat eu? Teoriile despre care am vorbit au început să mi se dezvolte în minte cu ani în urmă, pe măsură ce numărul persoanelor pe care le consiliam individual a început să crească. Am preluat conducerea unei biserici de pe Fifth Avenue în cea mai neagră perioadă a Marii Depresiuni, în 1932. Orașul New York, centrul financiar al națiunii, era profund afectat de criză. Curând, am conștientizat frica, anxietatea, nesiguranța, dezamăgirea, frustrarea și eșecul cu care se confruntau toți cei din jur. Am început să țin predici pe aceste teme, subliniind faptul că credința în Dumnezeu poate oferi curaj și înțelepciune, precum și o mai bună înțelegere a soluțiilor necesare rezolvării acestor probleme. Popularizarea în presă a subiectelor de acest fel a adus în biserică un număr mare de enoriași, dornici să asculte discuțiile. În scurt timp, programul meu de consiliere individuală a devenit mult prea aglomerat, iar listele de așteptare au început să crească. Fiind conștient de lipsa mea de cunoștințe de specialitate, am apelat la un psihiatru extrem de competent, dr. Smiley Blanton, și astfel am pus pe picioare centrul de consiliere din cadrul bisericii.

În scurtă vreme, am început să observ printre enoriași o mulțime de oameni pe care îi consiliasem personal. Atunci mi-a venit ideea de a aplica unei adunări mari de oameni aceleași tehnici de tratament spiritual pe care le foloseam în consultațiile individuale.

Una dintre tehnicile folosite în slujbele publice, care a adus rezultate uimitoare, este tăcerea. Luând parte la întâlnirile quakerilor, am învățat valoarea tăcerii creative.

Întâlnindu-mă cu „Prietenii” (așa cum își mai spun quakerii), am obținut beneficii personale extraordinare, precum scăderea tensiunii, depășirea temerilor și claritatea mentală, ceea ce m-a ajutat în câteva cazuri să rezolv problemele într-un mod uimitor. „Prietenii”, desigur, au avantajul de a fi exersat ani întregi meditația în tăcere. De obicei, noi, în biserică, nu ajungem niciodată experți în practicarea tăcerii. Protestanții nu practică de regulă tăcerea completă, fiindcă, inevitabil, au muzică pe fundal. Eu am început să includ momente de tăcere absolută, însă am făcut-o treptat și doar ocazional. În timp, s-a dovedit a fi atât de eficientă, încât acum, dacă o omit, mulți oameni protestează.

Tehnica pe care o punem în aplicare a fost descrisă într-o broșură editată de Comitetul pentru Publicarea Predicilor, de la Biserica Marble Collegiate:

Închipuiți-vă că biserica este înțesată cu peste 2.000 de oameni. Razele soarelui se revarsă prin ferestrele înalte, luminând sanctuarul și mângâind mulțimea de credincioși. Interiorul bisericii pare un amestec de auriu și blânde nuanțe roșiatice, cu strane coloniale din mahon vopsite parțial în alb, garnisite cu perne și tapiserii din brocart roșu. Pe trei laturi, se întind loji impunătoare.

În față nu se află un altar, ci o mică platformă pe care sunt amplasate trei scaune mari, impozante, pe un fundal de catifea roșie. În stânga, pe un pupitru frumos se odihnește Biblia măreață din amvon. Deasupra, se înalță naosul, cu decorațiuni din aur în același stil. Este locul în care stă corul. Dr. Peale

este așezat în scaunul mare din centru, iar de o parte și de cealaltă stau ajutoarele lui.

După citirea Scripturii, întreaga adunare se cufundă în tăcere. Dr. Peale se ridică, pășește în față, pe platformă, și, ajuns în fața oamenilor, spune așa:

— Ne-am adunat aici, în această dimineață, pentru că Dumnezeu este în acest loc și vrem să ne apropiem de El. Această experiență, cea mai măreață cu putință pentru un om, se realizează cel mai bine prin tăcere. Fiecare persoană din această biserică poate să stabilească o legătură atât de puternică cu Dumnezeu, încât să fie complet reclădit. Amintiți-vă cuvintele din Scriptură: „În El trăim și ne mișcăm și suntem”^{*}. Atât timp cât suntem „în El”, suntem în puterea și tăria lui Dumnezeu. Pacea și puterea sunt ale noastre. Din păcate însă, noi ne desprindem de această putere. Nu trăim „în El” și, astfel, acumulăm temeri, anxietate, gânduri negative – tot ceea ce ne face să dăm greș în viață. Haideți, așadar, să ne bucurăm de un moment de liniște completă. Vă sugerez să stați într-o poziție relaxată, pentru ca încordarea să vă părăsească. Poate vreți să stați cu ochii închiși, pentru a vă rupe de lumea din afară. În aceste clipe de tăcere, singurul lucru pe care nu trebuie să îl faceți este să vă gândiți la dumneavoastră și la problemele cotidiene. În loc de asta, gândiți-vă pentru un minut la Dumnezeu și închipuiți-vă că El vă recrează.

^{*} Fapte, 17:28. (n.tr.)

Haideți să ne retragem într-o zonă vitală și plină de energie a meditației creative.

Și, cu aceste cuvinte, o liniște adâncă se lasă asupra adunării. Dacă cineva tușea până atunci, tusea încetează. Singurele sunete care se mai aud sunt cele făcute de cauciucurile automobilelor de afară, dar până și acelea par îndepărtate.

Nu este o tăcere funebră, pentru că aerul este plin de viață și energie. Întotdeauna se creează o stare de așteptare, ca atunci când ceva măreț este pe cale să se întâmple. Uneori, tăcerea nu durează decât 60 de secunde, alteori mai mult, însă de fiecare dată oamenii se pierd în ea. Este ca și cum Dumnezeu însuși le coboară pacea în minte.

Apoi, cu o voce calmă, dr. Peale sparge tăcerea zicând:

— „Veniți la mine, toți cei osteniți și împovărați, și Eu vă voi odihni pe voi.”*

După care adaugă:

— „Nădejde neclintită, Tu ne vei păstra pacea noastră, că întru Tine ne punem nădejdea.”**

El rostește apăsător acest din urmă verset, scoțând în evidență faptul că, pe durata tăcerii, mintea credincioșilor s-a concentrat nu asupra problemelor, ci a lui Dumnezeu. Și, datorită acestei concentrări

* Matei, 11:28. (n.tr.)

** Isaia, 26:3. (n.tr.)

a minții lor asupra a ceea ce este etern, El le-a trimis pace în suflet, în acele momente de tăcere.

Mărturiile oamenilor arată că au avut parte de cele mai uimitoare beneficii, în timpul tăcerii. Destul de straniu este că nu femeile par să aprecieze cel mai mult clipele de liniște, așa cum am fi înclinați să credem. Cel mai mare entuziasm în privința beneficiilor obținute îl exprimă bărbații care sunt oameni de afaceri. Poate că, în parte, asta se datorează și faptului că, dintre enoriașii Bisericii Marble Collegiate, bărbații reprezintă un procent de peste 50%.

Sunt convins că în tăcerea tălmăduitoare și vibrantă care învăluie enoriașii – atunci când se repetă și se acceptă sugestia că Dumnezeu este prezent și că Iisus Hristos pășește în altar pentru a-i atinge pe oameni – o putere adevărată este eliberată.

Știm că Universul este încărcat de putere, că aerul însuși este plin de energie. Cu ceva timp în urmă s-a descoperit energia atomică.* Alte forme de energie, care poate urmează să fie descoperite, ar putea fi chiar mai puternice. Și atunci, oare nu putem presupune că în acest Univers dinamic există forțe spirituale pretutindeni în jurul nostru, gata să ne influențeze și să ne recreeze? Noul Testament ne asigură că puterea spirituală este un fapt de netăgăduit. Creștinismul este mai mult decât promisiunea puterii. Este puterea însăși. În Noul Testament se spune: „Și celor câți

* Prima ediție a acestei cărți a fost publicată în anul 1948. (n.red.)