

Everyday Wisdom. A Spiritual Book of Days
Copyright © 2002 by Paul Ferrini

Copyright © 2002, 2022 Editura For You
Toate drepturile asupra versiunii în limba română aparțin Editurii For You.
Reproducerea integrală sau parțială, sub orice formă, a textului din această carte este posibilă numai cu acordul prealabil al Editurii For You.

Redactare: Gabriel Dragnea
Tehnoredactare: Anca Șerbu
Design copertă: Stelian Bgan

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
FERRINI, PAUL

Cuvinte de înțelepciune pentru fiecare zi: calendar spiritual / Paul Ferrini;
trad. din lb. engleză de Monica Vișan. - Ed. a 2-a. - București: For You, 2023
ISBN 978-606-639-513-7

I. Vișan, Monica (trad.)

2

PAUL FERRINI

Cuvinte de înțelepciune pentru fiecare zi

CALENDAR SPIRITUAL

Ediția a II-a

Traducere din limba engleză
de Monica Vișan

Cartea de față poate fi folosită ca un calendar spiritual: citește pur și simplu textul asociat cu ziua respectivă. Ea poate fi și o sursă de inspirație zilnică, luând mesajul zilei drept subiect de gândire atunci când te trezești dimineața sau când mergi seara la culcare. Dacă o folosești în acest mod, este de folos să o combini cu practica zilnică de a ține un jurnal.

În unele zile, mesajul ți se va părea deosebit de impresionant și de relevant pentru viața ta. În altele, nu. Însă dacă ești atent în cursul zilei, vei descoperi că remarci evenimente, comportamente sau conversații ce evocă mesajul pentru acea zi. Notează-ți aceste exemple, întrucât ele te vor ajuta să înțelegi și să integrezi în viața ta zilnică principiile spirituale exprimate în această carte.

Sper ca rândurile cărții pe care o ții acum în mână să te determine să te simți mai aproape de tine însuși. Îți doresc să înveți să adresezi întrebările corecte și să te deschizi la Sursa Înțelepciunii din interiorul conștiinței tale. Fie ca aceste cuvinte să te îndrepte către locul cunoașterii tăcute a cărei esență este dincolo de cuvinte! Fie ca ele să te ajute să găsești răbdare, acceptare și compasiune pentru tine și pentru ceilalți!

Namaste.

Calendar spiritual

22 decembrie Sfântul Graal

Colindăm peste tot prin lume, căutând iubirea ici și colo, în această persoană sau în cealaltă. Căutăm peste tot, nu și în propria inimă și în propria minte.

Atunci când îți dai seama că tu ești Sursa acestei eterne iubiri evazive pe care o cauți, deții cea mai importantă piesă a cunoașterii ce se află la îndemâna ta. Ea te va scuti de multe călătorii inutile. Te va împiedica să apuci pe mii de drumuri care nu te duc decât către o fundătură, către promisiuni neonorate și către scurtături care nu ajung niciodată nicăieri.

23 decembrie Un avertizor de foc

Atunci când există durere în viața ta, automat te încordezi. Opu rezistență durerii sau lupți împotriva ei. Din nefericire, acest lucru nu face decât ca durerea să persiste.

Prin experiență, înveți că singura cale de a depăși durerea este să nu-i opui rezistență, ci să o accepți. Un mod de a începe să o accepți este să o vezi nu ca pe un atac împotriva ta sau

ca pe o pedepsire, ci ca pe o comunicare care-ți spune că ceva nu e în regulă. Ea este ca un avertizor de foc care te trezește înainte ca focul să te cuprindă. Este un mesager ce-ți spune că trebuie să reasezi ceva în viața ta, ceva care s-a dezechilibrat.

24 decembrie **Respect reciproc**

Orice consens important există într-o atmosferă de respect reciproc.

Descoperim egalitatea cu ceilalți recunoscând că există multe moduri de a privi o situație și că noi nu deținem decât unul. A-i asculta pe ceilalți, respectându-le ideile și experiențele, ne ajută să ne deschidem către un spectru mai larg al realității. Ne face capabili să deschidem ușile închisorii noastre conceptuale și să vedem lucrurile dintr-o perspectivă nouă.

25 decembrie **Deschiderea către iubire**

Fiecare lecție care apare în viața ta îți cere să-ți deschizi inima și mintea într-un mod cu totul nou. Vechile mecanisme de apărare, de care nu mai e nevoie pentru a supraviețui, trebuie abandonate. Teritoriul dominat de frică trebuie să se deschidă, centimetru cu centimetru, către îmbrățișarea iubirii.

26 decembrie **A asculta pentru a auzi adevărul**

Tu ești răspunzător pentru ceea ce crezi, chiar dacă alegi să crezi ceea ce îți spun ceilalți. Așadar, nu te teme să pui sub semnul întrebării autoritatea celorlalți. Nimeni nu știe mai bine decât tine de ce anume ai nevoie cu adevărat.

Cu toate acestea, dacă rămâi centrat în structura ego-ului tău, nu vei rezona cu adevărul. Trebuie să mergi mult mai profund decât atât. Trebuie să găsești ceea ce te ajută să-ți exprimi sinele fără să le faci rău celorlalți. De asemenea, trebuie să găsești ceea ce-i ajută pe ceilalți în exprimarea de sine, fără să-ți faci vreun rău.

27 decembrie **Jocul umbrelor**

Tot ceea ce-ți produce teamă este, într-un fel, personificat. Cu toate acestea, îți aparține. Oamenii care te irită sunt personificări ale propriei tale umbre. Deseori, tu le întorci acest serviciu, iritându-i la rândul tău. Atunci, relația voastră devine relația unei umbre cu o altă umbră.

Numai atunci când te trezești și înțelegi că interacțiunea se referă la propria ta umbră, la ceea ce îți displace, ce nu poți accepta sau ceva de care te temi că-ți poate face rău, ești capabil să te eliberezi emoțional, deoarece numai atunci vei înceta să-ți proiectezi temerile asupra altora.

28 decembrie **Lecția abuzului**

Dacă vrei să înțelegi cercul violenței, începe prin a înțelege rolul tău în acest cerc. Te identifici cu victima sau cu torționarul. Sau cu amândoi?

Reține că, de obicei, torționarii au fost victime în trecut. În felul acesta continuă ciclul violenței. El se transmite de la o generație la alta, până când cineva vede întregul tipar și decide să îl schimbe cu sine însuși.

Ești tu acea persoană? Ești tu dispus să te privești cu o astfel de profunzime?

Victimele trebuie să înțeleagă cum să se apere fără să-i atace pe ceilalți. Torționarii trebuie să învețe și ei această lecție.

29 decembrie

Un bumerang perfect

Fie că știi, fie că nu știi, singura persoană pe care o poți ataca ești tu însuși. Se poate să crezi că ataci pe altcineva, dar aceasta este doar o iluzie.

Tot ceea ce încerci să proiectezi asupra celorlalți se întoarce înapoi la tine. Gândul este un bumerang perfect. El se întoarce întotdeauna la persoana care l-a trimis.

30 decembrie

Abandonarea judecății

Una dintre cele mai importante practici spirituale este aceea de a lăsa lucrurile așa cum sunt, fără interpretări, fără înfrumusețări, fără judecată. Aceasta îi provoacă egoului un infarct instantaneu. Îți imaginezi cum ar fi să-i spui egoului că nu poate să judece, să compare, să interpreteze? Ce-i va mai rămâne de făcut? În realitate, el nu știe să facă nimic altceva. Bineînțeles că, de îndată ce încercăm să îi spunem egoului să nu mai judece, apare o nouă mlădiță de judecată. Și așa la nesfârșit. Dar tocmai de aceea procesul este atât de bogat.

31 decembrie

Percepții

Învățarea lecțiilor pe care le aduce viața necesită multă răbdare și compasiune. E nevoie să înțelegem că nu e ușor pentru noi să schimbăm felul în care percepem realitatea. Dacă ar fi ușor, nu am avea nevoie de atât de multe lecții.

Majoritatea lecțiilor noastre nu ne cer să ne schimbăm pe noi, pe ceilalți sau lumea. Ele ne cer să schimbăm percepția pe care o avem față de noi, față de ceilalți și de lumea din jurul nostru.

1 ianuarie

Autenticitate

Nu fi îngrijorat că drumul tău nu este la fel cu al celorlalți. E nevoie de curaj ca să fii tu și să nu trăiești reacționând la ceea ce le place sau le displace altora. Fii curajos și urmează-ți inima. Tu trebuie să-ți urmezi propria cale unică, pentru a te onora și pentru a-ți îndeplini țelul spiritual.

Dacă sensul vieții tale îi incomodează pe alți oameni, atunci ei nu trebuie să împărtășească această călătorie cu tine. Dacă așa stau lucrurile, nu fi dezamăgit.

Atunci când ceilalți aleg să plece, aceasta se datorează, de obicei, faptului că ei trebuie să meargă într-o altă direcție, pentru a se onora pe ei înșiși.

2 ianuarie

Schimbarea unui tipar vechi

Nu se mai poate să-ți asumi răspunderea pentru felul în care se simt ceilalți sau să-i faci pe alții răspunzători pentru felul în care te simți tu. Nu se mai poate să le ceri altora să îndrepte lucrurile în locul tău sau să încerci să le îndrepti tu pentru alții. Aceste tipare vechi trebuie schimbate. Ele nu-ți dau forță nici ție, nici altora. Poți să creezi un nou tipar, lăsându-i pe ceilalți să-și vadă de viața lor și asumându-ți chiar acum răspunderea pentru viața ta.

Percepție eronată

Atâta vreme cât tu nu percepi cu acuratețe realitatea, acea percepție eronată va avea nevoie de o corecție. Adeseori, tu interpretezi acea corecție ca pe un atac. Dar ea nu este un atac. Este o ocazie de a vedea distorsiunea pe care frica a creat-o în modul tău de a gândi și de a-ți corecta imaginea în așa fel încât să poți vedea ceea ce se află cu adevărat acolo.

4 ianuarie**A te apăra fără să-i ataci pe ceilalți**

Dacă ești provocat de cineva, remarcă modul în care răspunzi. Nu reacționa și nu ataca. Nu învinui. Nu proiecta. Nu încerca să faci pe altcineva răspunzător pentru ceea ce gândești sau simți. Asumă-ți în totalitate gândurile și sentimentele. Apoi, comunică-le celor care au nevoie să înțeleagă.

Spune: „Asta e problema mea, nu a ta. Este ceva ce mi se întâmplă mie.“

În felul acesta se pune capăt ciclului violenței.

5 ianuarie**A cere iubire**

Atunci când te împrietenești cu copilul aflat în interiorul tău, el încetează să se mai teamă să ceară iubirea pe care o dorește și de care are nevoie. În loc să încerce să manipuleze și să controleze pentru a obține un oarecare substitut al iubirii, el cere iubirea fără ocolișuri.

Dacă în momentele lui de durere și de tristețe copilul știe că este iubit, disconfortul începe să dispară. Sentimentul lui de separare începe să se estompeze.

Ceva se întâmplă atunci când știm că suntem iubiți, dar acest lucru nu se poate petrece până când nu știm că iubirea este ceea ce dorim și până nu avem curajul să o cerem în mod direct.

6 ianuarie**Iertarea de sine**

Procesul iertării începe în propria inimă. El are foarte puțin de-a face cu ceilalți.

Este ușor să-i ierți pe ceilalți atunci când te-ai iertat deja. Dar este imposibil să-i ierți pe ceilalți până când nu te-ai iertat.

7 ianuarie**Iertarea este un proces**

Iertarea nu se produce dintr-odată. Ea este un proces care poate să ia săptămâni, chiar luni sau ani întregi. Este foarte important să-ți amintești că fiecare gest de iertare este suficient prin el însuși. Orice putem face acum este îndeajuns. Restul se va produce atunci când vom fi gata.

Dacă vrem să fim autentici în acest proces, trebuie să facem acum tot ceea ce se poate și să ne iertăm pentru toate modurile în care nu vrem încă să iertăm sau suntem incapabili să iertăm.

8 ianuarie**Lumina lumii**

Tu ești Lumina lumii, dar nu o știi pentru că nu ai privit suficient de adânc în propria inimă.

Oprește-te o clipă și privește. Oprește-te o clipă ca să găsești lumina ce dansează în noaptea întunecată dinăuntru.