

WAYNE W. DYER

FĂRĂ SCUZE!

Năravul din fire... are lecuire!

Ediția a III-a

Traducere din limba engleză de
Arabela Rița

Editura Paralela 45

CUPRINS

<i>Introducere</i>	9
--------------------------	---

PARTEA I. Identificarea și eliminarea deprinderilor

Capitolul 1. Da, poți să scapi de năravuri.....	15
Capitolul 2. Cele două minți ale tale.....	27
Capitolul 3. Catalogul scuzelor.....	40

PARTEA A II-A. Principiile de viață fără scuze!

<i>Introducerea părții a II-a</i>	71
Capitolul 4. Primul principiu: conștientizarea	72
Capitolul 5. Al doilea principiu: alinierea	80
Capitolul 6. Al treilea principiu: prezentul	88
Capitolul 7. Al patrulea principiu: meditația	97
Capitolul 8. Al cincilea principiu: voința	106
Capitolul 9. Al șaselea principiu: pasiunea.....	117
Capitolul 10. Al șaptelea principiu: compasiunea	126

PARTEA A III-A. Fără scuze! Noua paradigmă

Capitolul 11. O nouă viziune asupra schimbării vechilor deprinderi	139
Capitolul 12. Prima întrebare: <i>E adevărat?</i>	152
Capitolul 13. A doua întrebare: de unde vin scuzele?.....	162
Capitolul 14. A treia întrebare: ce câștig?	173
Capitolul 15. A patra întrebare: cum ar fi viața mea dacă nu m-aș folosi de scuze?	186

Capitolul 16. A cincea întrebare: am un motiv rațional să mă schimb?	195
Capitolul 17. A șasea întrebare: Universul mă ajută să-mi schimb obiceiurile?	205
Capitolul 18. A șaptea întrebare: cum pot să-mi consolidez în continuare noul fel de a fi?	216
<i>Despre autor</i>	229

INTRODUCERE

Mi-am petrecut anul 2006 cufundat în vechile învățături ale lui Lao Zi, studiind monumentală lucrare *Tao Tè Ching*. Am citit, am meditat, am experimentat, apoi am dedicat câte un eseu fiecăruia dintre cele 81 de capitole ale cărții *Tao*, pe care mulți au considerat-o cea mai înțeleaptă carte scrisă vreodată. Colecția de eseuri am intitulat-o *Change Your Thoughts – Change Your Life: Living the Wisdom of the Tao*. Am învățat, și până în ziua de astăzi practic, *ce* să gândesc, deși nu pot descrie în cuvinte tot ce Lao Zi m-a învățat în acel an.

Îmi dau seama că acum gândurile mele sunt flexibile, nu rigide; maleabile, nu bătute în cuie. Gândesc cu modestie, nu cu aroganță; cu mintea, nu cu inima. Pornesc de la lucruri mărunte ca să ajung la lucruri însemnate, gândesc în armonie cu natura, nu cu egoul meu*. Nu mă mai amestec și nu mai împart sfaturi. Într-o dispută, aleg soluția pașnică, în loc să mă cert. Apreciez satisfacția mai mult decât ambiția; scopul, mai mult decât efortul. Și, cel mai important, gândesc în armonie cu Marele Tao (Dumnezeu), alungând iluziile de proprie importanță create de egoul meu.

Fără scuze!, cartea pe care o citești acum, a fost și ea scrisă sub influența eminentului maestru Lao Zi. După ce *Tao Tè Ching* m-a învățat *ce* fel de gândire se potrivește cel mai bine eului meu superior, l-am întrebat pe Lao Zi *cum* să-mi schimb mentalitatea. Am observat că nu e suficient să știi *ce* să gândești, ca să reușești să-ți reeduci gândirea. Așadar, m-am inspirat

* Autorul folosește în această carte conceptul de *ego* pentru a defini latura personalității noastre rezultată din conjunctura culturală, familială, socială și conceptul de *eu superior* pentru a defini latura nativă, de esență Divină (n.tr.).

din înțelepciunea lui Lao Zi, i-am studiat învățăturile și i-am cerut să mă îndrume cum să-mi schimb modul de gândire, astfel încât să nu-mi mai caut diverse scuze. Paradigma *Fără scuze!* am scris-o ca și cum aș fi fost călăuzit de o forță mai puternică decât mine, iar acest om pe nume Lao Zi, care a trăit cu 2500 de ani în urmă, ar fi colaborat pe măsură ce înaintam cu cartea.

Paradigma funcționează! Am cerut mai multor oameni să-mi răspundă la cele șapte întrebări care constituie acest exercițiu nou și captivant și am văzut cum se produc, spre surprinderea mea – și a lor –, schimbări mari. Am încercat chiar eu să fac experimentul și mi-am schimbat unele idei ca prin minune. Analizând baza pe care oamenii își clădesc, începând din copilărie și apoi pe parcursul anilor, sistemul de gândire și trecând acest sistem de gândire deprins prin filtrul celor șapte pași ai experimentului, am descoperit că scuzele încep să se rărească. Sunt înlocuite de gânduri care spun cu feroare, aproape strigând: *Da, poți să renunți la scuze, indiferent de cât de mult timp le-ai folosit și de cât de adânc sunt înrădăcinate în sistemul tău de gândire!*

Am văzut bărbați și femei care au reușit să nu mai fie supraponderali sau dependenți de tot felul de substanțe fiindcă au respectat principiile pe care le propune *Fără scuze!*. Dacă dorești cu adevărat să îți reeduci gândirea, astfel încât să nu mai simți nevoia să te justifici, te sfătuiesc să urmezi pașii prezentați în această carte.

Marele poet Rainer Maria Rilke a spus că „numele nostru conturează o lume; în spatele ei, se află ceea ce nu are nume: sinele original, casa noastră”. Eu aș adăuga: „În spatele lumii pe care scuzele tale au conturat-o, se află Marele Tao; lasă-te călăuzit de el și toate scuzele vor dispărea încetul cu încetul, până când, într-un final, te vei întoarce acasă o dată pentru totdeauna.”

Wayne W. Dyer
Maui, Hawaii

CAPITOLUL 1

Da, poți să scapi de năravuri

Nu o sărutam. Îți șopteam în gură.

Chico Marx

(Scuza pe care i-a prezentat-o soției
când a fost prins sărutând o fată din cor)

O scuză e mai rea și mai urâtă decât o minciună...

Alexander Pope

Se spune că de năravuri scapi greu, că e aproape imposibil să-ți schimbi mentalitatea. Cu toate astea cartea pe o care o ai în mână a fost scrisă din convingerea că poți să-ți reeduci gândirea și să scapi de obiceiurile deprinse. Cel mai ușor îți schimbi mentalitatea acționând asupra sistemului însuși care a creat-o și care o susține. Acest sistem e format dintr-o serie de justificări și moduri de apărare, care pot fi rezumate într-un singur cuvânt: scuze. Așadar, titlul cărții trebuie să coincidă cu intenția ta față de acest sistem: aceea de a renunța la... *toate* scuzele!

Pot să-mi schimb radical modul de viață? Pot să scap de năravurile pe care le duc cu mine de când mă știu? Pot să fac un viraj de 180 de grade și să mă reprogomez, chiar dacă nu știu să gândesc și să mă comport altfel? Toată viața am fost deprimat (încăpățânat, supraponderal, speriat, neîndemânatic, ghinionist sau oricum te-ai considerat). Aș putea și m-ar ajuta cu ceva să devin o altă persoană?

Cartea de față este răspunsul meu la toate aceste întrebări. Da, *există* o soluție, pe care o poți aplica începând din acest moment. Poți să scapi

de ideile împrumutate și care au ajuns să te definească. *Fără scuze!* prezintă o metodă eficientă și ușoară de eliminare a ideilor împrumutate care te împiedică să fii omul care vrei să fii.

Convingerile se pot împotrivi enorm de mult schimbării. Ele se fixează adânc în mintea ta și se strâng în jurul tău ca niște liane, împiedicându-te să-ți duci la capăt destinul. Scapă din strânsoarea lor și transformă-le în aliații tăi, astfel încât să reușești să depășești limite despre care ai crezut, până acum, că sunt fundamentate științific. Mă refer, de exemplu, la codul genetic, la ADN sau la ce ai moștenit din perioada când ai fost embrion, sugar sau copil. Da, ai citit bine. *Toate convingerile tale, toate acele modele energetice amorfe pe care le-ai împrumutat ca imagine proprie pot fi înlocuite cu altele, care să îți dea puterea să învingi ghinioanele sau ceea ce presupui, cu tristețe, că e destinul tău.*

Științele implacabile, precum genetica, medicina, psihologia și sociologia, te pot face să te simți incapabil să depășești obstacolul unor fapte „dovedite”, despre care se spune că determină totul în tine. „Nu pot să-mi schimb felul în care gândesc... De când mă știu am gândit așa. Așa sunt eu și nu mă pot schimba. Atât am moștenit din naștere și cu asta încerc să mă descurc.” Toate acestea sunt lamentările acelor care își caută scuze pentru nerealizările din viață. (**Observație:** Voi folosi cuvântul *scuze* ca să descriu ceea ce mulți numesc *reacții condiționate*.)

Fiecare limită a ta pe care o invoci ca pretext să nu-ți trăiești viața la maxim – astfel încât să te simți împlinit, mulțumit și că trăiești cu adevărat – e ceva ce poți învinge, indiferent cât timp a trecut de când ți-ai impus-o și cât de adânc este înrădăcinată în tradiție, știință sau propria experiență de viață. Chiar dacă pare un obstacol insurmontabil, îl poți depăși. Pentru început, încearcă să înțelegi mecanismul prin care te ține pe loc. Apoi, eliminându-l, vei putea să te bucuri de o viață fără scuze, în care fiecare zi îți poate aduce un miracol, o concepție nouă!

O NOUĂ PERSPECTIVĂ ASUPRA CONCEPȚIILOR

Ți-ai dorit vreodată să schimbi o fațetă a personalității tale, dar o altă parte din tine a insistat că e imposibil, din cauza codului genetic, care e responsabil pentru felul în care gândești, ce simți și cum te porți? Această

parte din tine crede în existența unor gene care te fac nefericit, timid, gras, ghinionist, printre multe altele, și care sunt determinate biologic. Îți spune că așa ți-a fost norocul, să ai un set de gene de nefericire, asortate cu o rezervă de gene de supraponderabilitate, dacă acestea sunt aspectele pe care vrei să le schimbi. Partea aceasta nu urmărește decât să se facă utilă – dar, în timp ce încearcă, probabil, să te scutească de decepția unui eșec, te ține captiv într-o viață condusă de scuze. Scuza moștenirii genetice ca să nu faci *nimic* în privința trăsăturilor personale care nu îți plac e cunoscută și, evident, acceptată în zilele noastre.

De exemplu, justifici spaima constantă și deloc necesară în care trăiești printr-un exces de celule ale fricii, sub pretextul că le-ai moștenit genetic. Astfel, ți-ai formulat o scuză formidabilă. Nu-i de mirare că o parte din tine se îndignează când încerci să fii curajos, din moment ce crede: *nu-mi pot schimba structura biologică*. Te încearcă un fel de neputință când vine vorba să schimbi ceva ce s-a fixat atât de adânc, încât simți că face parte din tine. Acest fapt este mai vizibil atunci când e vorba de defecte pe care le ai de când te știi. Ca să consolideze și mai mult ideea că „așa ești tu”, atunci când arunci o privire de ansamblu asupra vieții tale, partea din tine care îți stabilește limitele afirmă: *Nu pot să fac nimic; la urma urmei, nu-mi pot schimba structura biologică*.

Scuză-mă, dar, datorită principiilor pe care vreau să ți le împărtășesc, mai mult ca sigur că vei reuși!

* * *

Oamenii de știință care se ocupă cu studiul biologiei celulare au început să analizeze părerea că nu ne putem schimba structura biologică. Se pare că oamenii chiar *au* capacitatea să-și modifice, parțial sau în întregime, harta genetică. Dacă ești deschis și curios și îți dorești cu adevărat să scapi de scuze, poți afla lucruri interesante despre predispoziția genetică.

Unul dintre pionierii noii teorii a ADN-ului este Dr. Bruce Lipton, un specialist în biologie celulară, care a predat studenților de la medicină, înainte să-și dea demisia ca să aibă mai mult timp să facă cercetări și să țină prelegeri. În cartea lui inovatoare, intitulată *Biologia credinței*, el scrie că viața nu e controlată de gene și că, de fapt, cercetările l-au condus la concluzia că acestea nu sunt decât un proiect, o schiță. Energia