

LBRIS

We know  
books

Robin Wildt Hansen

# CHEMAREA DIN INTERIOR

Desăvârșirea Țelului Suprem

*Ediție în limba română prefațată de autor*

Cuvânt-înainte de  
**Dumitru Constantin-Dulcan**

Traducere din limba engleză de  
**Veronica Preda**



Cluj-Napoca  
2024

## Cuprins

<i>Cuvânt-înainte</i> de Dumitru Constantin-Dulcan .....	11
<i>Gândul traducătoarei</i> .....	15
<i>Prefața autorului la ediția în limba română</i> .....	17
Introducere .....	19
<b>Partea I. Determinantele succesului</b> .....	21
Capitolul 1. Țelul tău Suprem .....	23
Care ar fi Țelul tău Suprem în viață? .....	23
Exemple de Țeluri Supreme .....	24
Țelul tău Suprem este independent de ceea ce cred ceilalți ...	25
Unele Țeluri Supreme pot avea rezultate greșite .....	26
Țelul tău Suprem se poate schimba .....	27
Țelul tău Suprem este independent de circumstanțe .....	28
Capitolul 2. Structura ta Superioară.....	29
Capitolul 3. Sufletul tău.....	33
Limite auto-impuse .....	37
Geniul .....	37
Mitul Talentului .....	38
Oceanul și paharul .....	40
Capitolul 4. Motivația Lăuntrică.....	43
Capitolul 5. Trecerea la Fapte.....	47
Capitolul 6. Autodisciplina .....	51

<b>Partea a II-a. Determinantele eșecului</b> .....	55
Capitolul 7. Structura ta Inferioară.....	57
Capitolul 8. Ego-ul tău.....	61
Vecinii.....	61
Barierele succesului și ale eșecului.....	64
Capitolul 9. Partea luminoasă a procrastinării.....	69
Capitolul 10. Latura întunecată a procrastinării.....	71
Capitolul 11. Stimularea.....	73
Drogurile.....	74
„Informația”.....	75
Divertisment drăguț.....	77
Înțelepciunea pe <i>social media</i> .....	77
Pornografia.....	79
Știrile.....	80
Capitolul 12. „Informația” și inconștiența.....	83
„Informația” înseamnă stimulare.....	87
„Informația” te ține pasiv.....	87
Oamenii nefericiți hrănesc economia.....	90
Efectele pe termen scurt.....	91
Efectele pe termen lung.....	91
Concentrarea.....	92
Meditație <i>versus</i> „informație”.....	93
Un război pe viață și pe moarte.....	95
Conștientizarea de nivel scăzut.....	96
Culturile de tip matriceal.....	98
Capitolul 13. Inconștiența.....	101
Capitolul 14. Ceilalți oameni.....	107
Neuronii-oglină.....	108
Tergiversarea celorlalți.....	109

Buna părere a celorlalți.....	111
Fă-o oricum!.....	111
Capitolul 15. Propriul tău temnicer.....	117
Definițiile ego-ului tău.....	120
Opresorul din interior.....	123
Lingușitorul interior.....	131
Mitul Inspirației.....	131
Nihilismul.....	135
<b>Partea a III-a. Treci la Fapte</b> .....	139
Capitolul 16. Treci la Fapte cu toată inima.....	141
Capitolul 17. Sprijină succesul altor oameni.....	145
Capitolul 18. Arta manifestării.....	151
Stabilirea intențiilor.....	154
Gândirea pozitivă.....	157
Deconectarea de la rezultat.....	157
Asumarea răspunderii.....	159
A simți că meriți.....	160
Meditația.....	162
Recunoștința.....	164
Nepotul, nu șapca.....	165
Capitolul 19. Autodisciplina.....	167
De la intenție la realitate.....	168
Obstacolele din calea autodisciplinei.....	169
A trece peste obstacole.....	171
Capitolul 20. Construiește-ți forța de concentrare prin meditație.....	175
Cele două minți în Budism.....	177
Capitolul 21. A înfăptui cu adevărat.....	181
Accesează-ți Structura Superioară.....	182

Manifestă-ți dorințele.....	182
Treci la Fapte.....	184
Prioritizează lucrurile importante față de cele urgente ....	185
Păstrează-ți mintea limpede.....	187
Elimină „informația” .....	188
Ignoră vorbăria goală a ego-ului .....	190
Valorifică-ți Structura Inferioară.....	191
Ia o pauză.....	195
Baia lui Arhimede.....	195
Ceaiul de după-amiază.....	197
Iluminarea lui Ananda.....	198
Calea fericirii.....	199
<i>Despre autor</i> .....	201

## Cuvânt-înainte

Cartea psihoterapeutului Robin Wildt Hansen este un ghid care ne ajută să conștientizăm propriul scop cu care am venit pe lume.

Ni se oferă modele celebre din istoria lumii pentru opțiunile lor în viață. Exemplu: scopul suprem al lui Einstein a fost acela de a schimba percepția asupra lumii, alegând ca obiect de studiu fizica.

Aflăm din această carte că sufletul nostru își cunoaște foarte bine menirea, dar poate întâlni obstacole în realizarea sa fie din cauza unui sistem educațional eronat, fie motivat de limite autoimpuse. Soluția propusă: *exprimarea intențiilor în termeni pozitivi și la timpul prezent*. Acesta este limbajul sufletului prin care se oferă șansa realizării menirii proprii.

Autorul consideră că *structurarea vieții psihice* se petrece în două etape: *o structurare superioară și o structurare inferioară*.

*Emoțiile pozitive* se conectează cu afectele atribuite inimii și cu Structura Superioară, *în timp ce emoțiile negative* se conectează cu Structura Inferioară, cu temerile și cu viitorul incert.

Știm acum, în era fizicii cuantice, că noi suntem cei care ne creăm propria realitate prin colapsarea sau

*Ce se întâmplă după ce ți-ai lăsat serviciul sau ți-ai alocat o parte din timp pentru a face ceva mai însemnat decât munca ta de zi cu zi? Cum te asiguri că te ții cu adevărat de treabă pentru a transforma acel proiect în realitate? Și cum o faci bine, asigurându-te nu doar că faci și tu tot ce poți, ci că te și dezvolți odată cu proiectul, astfel încât rezultatul să fie chiar mai bun decât maximul pe care îl puteai oferi când ai pornit la drum?*

Există multe capcane pe parcurs – așa cum spune Seneca în citatul de deschidere al cărții: „Pe căi anevoioase se ajunge la stele”. Așadar, această carte, în loc să se concentreze pe credința că poți face asta, sau ceva similar, aprofundează detaliile despre cum să depășești numeroasele obstacole pe care, probabil, le vei întâlni în calea ta.

Simt o profundă recunoștință față de Profesorul Dumitru Constantin-Dulcan și Editura Școala Ardeleană pentru încrederea lor că această carte va ajunge la sufletele românilor care doresc să-și îmbunătățească viața și să realizeze ceva cu adevărat semnificativ pentru ei.

Împărtășesc această convingere. România este o țară aproape de inima mea, deoarece am fost impregnat de cultura sa bogată și caldă timp de mai mulți ani. Predau cursuri de *Scriere Creativă* în București, ceea ce reprezintă, în mare măsură, o aplicație practică a principiilor din *Chemarea din Interior*. Entuziasmul și ingeniozitatea studenților mei mă inspiră permanent și sunt încântat că acum le pot oferi această carte în limba lor maternă.

Acum, te invit să mi te alături în primul capitol, intitulat *Țelul tău Suprem*.

**Robin Wildt Hansen**

## Introducere

Ca toți ceilalți oameni, ai ceva unic de oferit lumii. Este ceea ce eu numesc Țelul tău Suprem. În adâncul sufletului, probabil știi foarte bine la ce anume mă refer.

Cu toate acestea, mulți dintre noi resping ideea Țelului nostru Suprem chiar înainte de a începe.

Acest lucru se întâmplă, de obicei, deoarece credem că nu am avea voința de a-l transpune în practică. Sau, pur și simplu, pentru că ne este teamă de necunoscut.

Această carte îți va arăta cum să-ți călești voința și cum să-ți dezvolți abilitatea de a-ți păstra mintea limpede în situații cu care nu ești obișnuit. Te va ajuta ca, în mod consecvent, să Treci la Fapte atunci când este vorba despre acel ceva care dă semnificație vieții tale.

S-ar putea ca încă să nu conștientizezi ce ai de oferit lumii. Dacă așa stau lucrurile, această carte te va aduce pe drumul cel bun. Îți va oferi mijloacele care să te determine să Treci la Fapte în ceea ce privește obiectivele tale curente și să îți amplifici progresiv nivelul de conștientizare.

Poate că ești una dintre acele puține persoane care știi exact care este Țelul lor Suprem și lucrează chiar acum la realizarea lui. Dacă așa stau lucrurile, atunci mă înclin în fața ta! Această carte te va ajuta ca procesul să fie unul cât mai eficient.

Cartea de față este un ghid practic care te va susține să identifici corect atât factorii care te sprijină în realizarea Țelului tău Suprem sau în obiectivele tale actuale, cât și acei factori care le zădărnicesc. Te va ajuta să îți dezvolți punctele forte și să îți depășești rezistența interioară.

Pe parcursul acestei cărți, voi căuta să te conving să asimilezi și să aplici în mod consecvent ideile care sunt cuprinse în ea. Dacă vei reuși să faci asta, vei descoperi atâtea și atât de minunate fațete ale tale și ale lumii, cum probabil nici nu ți-ai fi imaginat vreodată că ar fi posibil.

## PARTEA I

### Determinantele succesului

*Stâlpii fundamentali care îți mențin  
conștientizarea la un nivel ridicat și te sprijină  
în îndeplinirea Țelului tău Suprem*

## Capitolul 1

### Țelul tău Suprem

*„Orice produs al geniului  
trebuie să fie produsul entuziasmului.”*

- Isaac D'Israeli -

#### **Care ar fi Țelul tău Suprem în viață?**

Permite-mi să explic ceea ce vreau să transmit cu ajutorul acestui concept. Țelul Suprem este misiunea care va da semnificație vieții tale.

Poate în acest moment, tot ceea ce-ți dorești este să ai un venit mai mare. Este în ordine. Această carte te poate ajuta să atingi acest obiectiv, pentru că îți va oferi mijloacele care să te determine să muncești constant și cu rost.

Cu toate acestea, banii nu constituie, de fapt, tema acestui capitol și nu manifestă nici adevăratul potențial al ceea ce încerc să te ajut să realizezi cu ajutorul acestei cărți. Sunt preocupat, de fapt, ca ceea ce va da sens și semnificație vieții tale să se concretizeze.

Avem în noi înșine un soi de voce interioară a cărei energie simțim că ne va împlini. În adâncul sufletului, este foarte probabil să știi deja ce vrea să-ți transmită această voce interioară. Ca să o auzi însă cu adevărat, trebuie să fii pregătit să gândești ca un învingător.

Țelul Suprem reprezintă misiunea ta *individuală* în lume. Nu este neapărat ceva ce majoritatea oamenilor ar accepta ca fiind o cauză nobilă, rațională sau profitabilă, dar este Țelul *tău* Suprem.

### Exemple de Țeluri Supreme

Iată câteva exemple foarte diferite, nu într-o ordine anume, pentru a-ți face o idee:

*Țelul Suprem al lui Einstein de a revoluționa fizica și percepția noastră asupra realității*

*Țelul Suprem al lui Nelson Mandela de a combate apartheidul din Africa de Sud*

*Țelul Suprem al lui Garibaldi de a unifica Italia*

*Țelul Suprem al lui Casanova de a călători și a seduce femei din toate categoriile sociale*

*Țelul Suprem al Maicii Tereza dedicat nevoiașilor din Calcutta*

*Țelul Suprem al lui William Blake de a scrie unele dintre sublimele poezii ale literaturii engleze*

*Țelul Suprem al lui Hernán Cortés de a cuceri Mexicul cu o armată de doar 500 de oameni*

*Țelul Suprem al lui Alexandru cel Mare de a cuceri cea mai mare parte a lumii cunoscute la vremea lui*

Exemplele de mai sus par imposibil de atins pentru majoritatea celor dintre noi. Cei mai mulți nu ne putem imagina realizând ceva la un asemenea nivel. Am ales totuși aceste exemple pentru că sunt celebre și, probabil, ai auzit de ele.

Pot oferi, de asemenea, exemple de persoane obișnuite. Acestea au apărut în filme și seriale bine-cunoscute, așadar, probabil îți sunt familiare:

*Țelul Suprem al profesorului de chimie de liceu, Walter White, de a câștiga destui bani pentru a-și trimite copiii la facultate, după moartea sa iminentă din cauza cancerului pulmonar (din serialul „Breaking Bad” al lui Vince Gilligan)*

*Țelul Suprem al contabilului Guido de a-și ajuta fiul să supraviețuiască ororilor din lagărul de concentrare în care sunt amândoi închiși, făcându-l să creadă că totul este un joc (din „Viața e frumoasă” al lui Roberto Benigni)*

*Țelul Suprem al unui angajat corporatist, al cărui nume nu este pomenit, de a găsi o cale pentru el însuși, precum și pentru alți bărbați, prin care să se poată elibera din societatea de consum și să-și redobândească masculinitatea (din filmul „Fight Club” al lui David Fincher, după romanul omonim al lui Chuck Palahniuk)*

**Țelul tău Suprem este independent de ceea ce cred ceilalți**

Așa cum poți vedea, aceste Țeluri Supreme au valori etice diferite. Nu sunt considerate toate ca fiind

valoroase din punct de vedere moral ori chiar profitabile sau raționale dintr-o perspectivă exterioară.

De fapt, probabil, fiecare Țel Suprem le-a părut complet imposibil și himeric celor mai mulți oameni în momentul în care fiecare dintre ei a început să Treacă la Fapte pentru a și-l înfăptui.

Aceasta ne conduce spre ideea că toți acești oameni au un lucru în comun: fiecare persoană în parte și-a dedicat viața Țelului său Suprem și a acționat independent de părerea celorlalți.

### **Unele Țeluri Supreme pot avea rezultate greșite**

Atenție! Țelurile Supreme sunt atinse datorită pasiunii și dedicării de care dă dovadă autorul lor. Moralitatea nu este o cerință pentru succes. Acest lucru înseamnă că unii oameni lipsiți de scrupule își pot îndeplini Țelul Suprem în timp ce fac rău.

Acesta nu este însă un motiv ca să eviți Țelul Suprem pe care îl ai în viață; dimpotrivă, este un motiv pentru care este necesar să-ți împlinești Țelul Suprem: atât timp cât lucrezi pentru Țelul tău Suprem, împlinindu-ți și trăindu-ți cu sens propria viață, câștigi solemnitate. Nu mai ești atât de vulnerabil încât să fii aspirat pe orbita Țelului Suprem al altei persoane și nu rămâi genul acela de persoană care să preia ordine de la un regim malefic.

Acest lucru este extrem de important, nu numai pentru că tu nu faci niciun rău, dar poate că este chiar și mai important pentru că tu ești, ca ființă umană,

o verigă într-o rețea: lucrurile pe care le faci ori nu le faci îi influențează pe oamenii din jurul tău.

### **Țelul tău Suprem se poate schimba**

Fii conștient de faptul că Țelul tău Suprem nu este neapărat întotdeauna același pe parcursul vieții.

De exemplu, să spunem că, în acest moment, te lupți cu o boală debilitantă, în privința căreia doctorii nu te ajută atât de mult pe cât ți-ai dori. Țelul tău Suprem poate fi, prin urmare, să găsești un leac pentru tine.

Te eliberezi de părerile doctorului și ale familiei tale și pornești la drum. Pe parcurs, ești constrâns să devii conștient de acele părți auto-sabotoare ale tale, care te împiedică să faci o schimbare suficient de crucială încât să aducă vindecarea de care ai nevoie cu atâta disperare.

Confruntându-te cu realitatea bolii tale, la fiecare pas, îți depășești rezistența interioară, precum și rezistența altor oameni, până când, în cele din urmă, ajungi să găsești adevărata vindecare.

Acum, că ești sănătos, Țelul tău Suprem va căpăta o formă diferită. În acest moment, noul Țel Suprem ar putea fi vindecarea altor oameni de aceeași boală pe care ai avut-o și tu.

Sau ar putea fi altceva. Însă sentimentul prin care îți vei urmări noul Țel Suprem va fi, în esență, același: un sentiment de profundă satisfacție, știind că faci

ceea ce este corect pentru tine și fiind fericit cu tine însuși în timp ce faci asta.

### **Țelul tău Suprem este independent de circumstanțe**

Gândește măreț atunci când îți identifiți Țelul Suprem. Fii deschis la orice idee pe care o ai, indiferent cât de nebunească sau irațională ar putea părea ea la început. Nu acorda nicio atenție, în această etapă, circumstanțelor. Țelul tău Suprem nu este supus circumstanțelor; mai degrabă, acesta este ceva care *schimbă* circumstanțele lumii și pe cele din viața ta. Prin urmare, trebuie să ignori circumstanțele în momentul în care îți identifiți Țelul Suprem.

Nu spun că trebuie să fii un Einstein sau un Mandela. De exemplu, Țelul meu Suprem este să fiu scriitor. Acest lucru nu este considerat de către cei mai mulți oameni ca unul deosebit de nobil sau care ar putea schimba lumea. Majoritatea ar spune că nici măcar nu este posibil să-mi asigure vreodată un trai.

Ceilalți oameni pot gândi ce poftesc despre Țelul meu Suprem, dar eu nu am de ales în această privință, deoarece misiunea mea de a scrie rezidă în însăși Structura mea Superioară.

## Capitolul 2

### **Structura ta Superioară**

*„Pentru un om, să se cucerească pe sine este prima și cea mai nobilă victorie dintre toate.”*

- Platon -

Îți poți atinge adevărata individualitate și fericire doar prin Structura ta Superioară.

Pentru început, este nevoie de efort pentru a începe să trăiești prin Structura ta Superioară; odată însă ce dobândești acest lucru, nu mai există nicio limită în drumul tău spre fericire. În plus, acea fericire te motivează să rămâi focusat pe calea Structurii tale Superioare.

Am descoperit acest lucru când lucram la prima schiță pentru *The World*, cel mai solicitant și transcendent roman al meu de până acum.

Scriam într-o garsonieră friguroasă, soioasă și infectă din centrul Londrei. În fiecare dimineață, mă trezeam înghețat și respirând duhoarea care venea prin conducta de aer cald; cu toate acestea, eram

fericit pentru că visele din timpul nopții îmi dăduseră instrucțiuni noi pentru ceea ce aveam să scriu în timpul zilei.

Una dintre slăbiciunile mele este că, atunci când sunt conectat la Structura Inferioară, sunt extrem de leneș. Așa că, dacă nu mi-aș fi urmărit Țelul Suprem, aș fi putut să stau, fără probleme, în pat cât era ziua de lungă, evitând să înfrunt frigul. Dar, de vreme ce îmi urmăream Țelul, Structura mea Superioară mă ridică din pat la prima oră a dimineții.

Primul lucru pe care îl făceam în fiecare zi era să-mi deschid computerul, apoi să dau drumul la fierbător. Când ceaiul era gata, la fel era și calculatorul; mă așezam și începeam să scriu imediat, ceaiul și tastarea ținând frigul la distanță.

După ce terminam de scris pe ziua respectivă, cutreieram prin Londra. Îmi amintesc, în mod special, o zi. Mă plimbam în jos, pe Tottenham Court Road, simțind extazul forței creative care-mi curgea prin vene. Nu aveam nici cea mai vagă idee cum urma să scot la capăt un proiect atât de ambițios ca *The World*, dar nu eram îngrijorat, căci mă simțeam susținut de Structura mea Superioară.

La un moment dat, s-a întâmplat să-i privesc pe oamenii din jurul meu. Am observat că o parte dintre ei păreau stresați. Era un lucru atât de ciudat pentru mine; în vremea aceea, pur și simplu, nu puteam pricepe de ce ar putea fi cineva stresat. Deși fusesem și eu stresat de multe ori înainte, în acea clipă, eram transportat mult prea departe de această stare ca să mai pot înțelege cel puțin conceptul.

Motivul pentru care îți spun toate acestea nu este pentru că vreau să mă laud sau să te fac să te simți rău. Dimpotrivă, ideea este că această energie creativă este disponibilă oricui alege să o acceseze. Vreau doar să te motivez să faci acest lucru și să îți urmărești Țelul Suprem.

În general, totuși, nu prea vorbesc despre extazul creativ pe care îl simt sau despre orice alte aspecte ale propriului meu succes sau ale împlinirii personale.

Există două motive pentru aceasta:

1. Este, de departe, mult mai important să Treci la Fapte decât să vorbești despre asta.

2. A vorbi despre ceea ce plănuiești să faci te poate împiedica adesea să Treci, propriu-zis, la Fapte, pentru că, atunci când vorbești despre asta, îți transferi energia dinspre a realiza lucruri către a-i convinge pe alții de justetea a ceea ce vrei să înfăptuiești.

Deocamdată, sper că am reușit, cel puțin, să te fac să te simți puțin mai motivat să te conectezi la Structura ta Superioară și să îți urmărești Țelul Suprem.