Prima săptămână

Introducere în Sistemul Maestrului

Cuprins

Introducere XI
Cum trebuie folosită această carte XV
Scurtă biografie a lui Charles F. Haanel XVII

Prima săptămână: **Introducere în Sistemul Maestrului** 1
Săptămâna a doua: **Principiile fundamentale ale minții** 11
Săptămâna a treia: **Realizează-ți potențialul mental** 21
Săptămâna a patra: **Inversarea procesului – De la cauză la efect** 27
Săptămâna a cincea: **Mintea creatoare** 37
Săptămâna a şasea: **Creierul omului** 43
Săptămâna a şaptea: **Utilizarea puterii omnipotente** 51
Săptămâna a opta: **Gândurile şi rezultatele lor** 57
Săptămâna a noua: **Afirmațiile şi mintea** 65
Săptămâna a zecea: **O cauză bine definită** 73
Săptămâna a unsprezecea: **Raționamentul şi mintea obiectivă** 81
Săptămâna a doisprezecea: **Puterea concentrării** 89
Săptămâna a treisprezecea: **Visele şi visătorii** 95
Săptămâna a paisprezecea: **Puterea creatoare a gândului** 103
Săptămâna a cincisprezecea: **Legea care ne guvernează viața** 111
Săptămâna a şaisprezecea: **Dobândirea înțelegerii spirituale** 119
Săptămâna a şaptesprezecea: **Simbolurile şi realitatea** 127
Săptămâna a optsprezecea: **Legea Atracției** 135
Săptămâna a nouăsprezecea: **Hrana minții** 143
Săptămâna douăzeci: **Spiritul lucrurilor** 149
Săptămâna douăzeci şi unu: **Cum să gândeşti la scară mare** 161
Săptămâna douăzeci şi doi: **Semințele spirituale** 169
Săptămâna douăzeci şi trei: **Legea Succesului este serviciul** 177
Săptămâna douăzeci şi patru: **Alchimia** 183

SINTEZA PRINCIPIILOR CARE TREBUIE ÎNȚELESE ȘI APLICATE ÎN PRIMA SĂPTĂMÂNĂ

Este privilegiul meu să îți prezint în continuare principiile care trebuie înțelese și aplicate în prima săptămână, în cadrul Sistemului Maestrului. Dorești să obții mai multă putere? Tot ce ai de făcut este să îți cultivi conștiința puterii. Dorești să te bucuri de o stare de sănătate mai bună? Tot ce ai de făcut este să îți cultivi conștiința unei stări de sănătate perfecte. Dorești să fii mai fericit? Tot ce ai de făcut este să îți cultivi conștiința fericirii. Cultivă spiritul lucrurilor pe care ți le dorești, până când acestea devin parte integrantă din viața ta. În acest fel, va fi imposibil să nu te bucuri de ele. Tot ce există în această lume ascultă de o putere inerentă a omului, cu ajutorul căreia acesta le poate controla.

Tu nu trebuie să dobândești această putere, întrucât dispui deja de ea. Trebuie însă să o înțelegi, să o aplici, să o controlezi și să te impregnezi cu ea, astfel încât să poți avansa și să îți poți îndeplini toate dorințele.

Dacă vei continua să acumulezi această putere, să îți aprofundezi inspirația, să îți cristalizezi planurile și să dobândești o înțelegere din ce în ce mai profundă, vei începe să realizezi cu fiecare zi care trece că această lume nu este alcătuită din lucruri moarte, ci este vie! Este o lume alcătuită din bătăile inimilor tuturor oamenilor, o ființă de o mare frumusețe.

Desigur, este nevoie de un anumit efort pentru a înțelege această imagine, dar toți cei care vor ajunge la ea vor fi inspirați de o lumină nouă, de o forță pe care nu au avut-o până în prezent. Ei vor dobândi din ce în ce mai multă încredere și din ce în ce mai multă putere, cu fiecare zi care trece. Mai mult decât atât, ei vor vedea cum dorințele lor devin reale sub ochii lor. Viața lor va căpăta o semnificație nouă, mai profundă, pe care până atunci nu au sesizat-o.

Principalele principii care trebuie înțelese

Lumea exterioară este o reflexie a lumii interioare.

Orice posesiune are la bază conştiința.

Puntea de legătură între individ şi lumea obiectivă este mintea obiectivă. Organul acestei minți este creierul.

Puntea de legătură între individ şi Mintea Universală este mintea subconştientă. Organul acestei minți este plexul solar.

Mintea Universală este principiul vieții care stă la baza existenței oricărui atom.

Capacitatea de a gândi a individului echivalează cu capacitatea sa de a acționa asupra Minții Universale şi de a manifesta ceea ce îşi doreşte.

Rezultatul acestei acțiuni şi interacțiuni este legea cauzei şi efectului. Orice gând reprezintă o cauză şi orice condiție exterioară reprezintă un efect.

Condițiile exterioare armonioase şi dezirabile sunt obținute numai prin cultivarea unor gânduri similare.

Discordia, dizarmonia, lipsurile şi limitările sunt consecința unei gândiri greşite.

Sursa întregii puteri este lumea interioară, Izvorul Universal al Tuturor Resurselor, Energia Infinită. Individul este doar un canal de manifestare a acestei energii.

Exercițiu

Retrage-te într-o cameră în care să fii singur şi în care să nu poți fi deranjat de nimeni. Aşează-te confortabil, cu coloana vertebrală dreaptă, dar nu întins pe spate. Lasă-ți gândurile să vină

şi să plece aşa cum doresc, dar păstrează această poziţie nemişcată timp de 15-30 de minute. Practică acest exerciţiu timp de 3-4 zile, sau chiar întreaga săptămână, până când înveţi să îţi controlezi astfel corpul fizic.

Povestea elefantului

În India elefanţii sunt folosiţi pentru muncă. Dacă un elefant este mic şi cântăreşte aproximativ 100 de kilograme, el este legat cu o frânghie groasă. Între două „sarcini", elefanţii încearcă adeseori să scape, rupând frânghia. Ei trag de ea, se smucesc, ba chiar încearcă să o roadă, dar nu reuşesc să se elibereze. Mai devreme sau mai târziu, ei renunţă şi îşi acceptă condiţia. Spiritul lor este înfrânt. Elefanţii ajung la concluzia că nu mai au nicio şansă să se elibereze şi să îşi depăşească „limitarea".

Acesta este un „moment definitoriu". Un moment definitoriu este cel în care persoana adoptă şi / sau acceptă o nouă convingere care îi modifică radical viaţa. Ea acceptă această „nouă convingere" întrucât o consideră un „adevăr", indiferent dacă ea este reală sau nu. Creierul acceptă orice gând repetat ca fiind „adevărat". Metaforic vorbind, persoana este înlănţuită astfel de frânghie nu doar fizic, ci şi mental.

Cunoscând acest mecanism mental, supraveghetorilor elefanţilor din India le-a venit în minte ideea ingenioasă să îi supună permanent pe aceştia. Odată ce animalele acceptă ideea că nu mai pot scăpa, ei nu le mai leagă cu frânghii groase, ci cu unele extrem de subţiri, pe care elefanţii le-ar putea rupe fără prea mult efort. Animalele nu mai fac însă acest efort, întrucât au acceptat deja ideea că orice frânghie le răpeşte libertatea pentru totdeauna.

Tu nu eşti însă un elefant! Ridică-te şi rupe frânghiile pe care le-ai acceptat în mintea ta. Dacă îţi doreşti o schimbare în viaţa ta, începe prin a-ţi schimba perspectiva. Dacă te simţi copleşit de noutate, schimbă-ţi punctul de vedere.

Atitudinea mentală

Toate experienţele vieţii sunt rezultatul atitudinii noastre mentale prevalente sau obişnuite. Motivul pentru care unii oameni obţin mai mult de la viaţă şi alţii obţin mai puţin nu are nimic de-a face cu lăcomia sau cu norocul, ci cu atitudinea interioară: primii au o atitudine mentală orientată către abundenţă, iar ceilalţi către lipsuri. **Lumea exterioară este o reflexie a lumii interioare.** Noi posedăm deja în interior tot ceea ce obţinem în lumea exterioară.

Acest principiu nu este nou. Tu ai avut dintotdeauna această putere. Dacă circumstanţele din viaţa ta nu îţi sunt pe plac, schimbă-ţi natura gândurilor şi focalizează-te asupra lucrurilor pe care ţi le doreşti, nu asupra celor pe care nu ţi le doreşti.

Toate lucrurile pe care ni le oferă viaţa sunt rezultatul conştiinţei noastre.

Toate lecţiile şi toate exerciţiile din această carte au drept scop schimbarea modului tău de a gândi, întrucât de gândurile tale depinde tot ceea ce primeşti de la viaţă. De aceea, vom repeta mereu şi mereu această idee, astfel încât să o înţelegi şi să o integrezi cât mai profund în conştiinţa ta.

Secretul întregii puteri, al tuturor realizărilor şi al tuturor posesiunilor depinde de modul nostru de a gândi.

Ce te opreşte acum?

Haide să începem prin a identifica „frânghiile" care te leagă, ţinându-te astfel în sclavie. Cum te priveşti pe tine însuţi în acest moment? Gândeşte-te bine şi fii cât mai sincer, oricât de dureros ţi s-ar părea acest lucru. Nu vei putea progresa decât dacă vei privi în faţă adevărul şi dacă vei ajunge să îl cunoşti.

Notează câteva din obstacolele, barierele şi limitările care crezi că te împiedică să obţii un succes desăvârşit în toate domeniile vieţii tale.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

13.

14.

15.

16.

17.

18.

19.

20.

Tu şi Mintea Universală

Instaurarea armoniei în lumea interioară echivalează cu capacitatea de a-ţi controla propriile gânduri şi de a stabili în ce fel te afectează fiecare experienţă în parte. Noi suntem conectaţi cu lumea exterioară prin intermediul **Minţii tale Obiective.** Organul fizic al acestei minţi este creierul.

Pe de altă parte, noi suntem conectaţi cu lumea interioară prin intermediul **Minţii Subconştiente.** Organul acestei minţi este plexul solar. Acest nod de nervi controlează toate senzaţiile subiective, precum bucuria, teama, iubirea, mânia şi imaginaţia.

Mintea Universală este conştiinţa care penetrează întregul univers. Ea ocupă întregul spaţiu şi este aceeaşi în toate punctele existenţei. Este atotputernică, omniscientă şi întotdeauna prezentă. Este totul în toate.

Noi suntem conectaţi cu Mintea Universală prin intermediul Minţii noastre Subconştiente, care ne permite astfel contactul cu forţele constructive infinite ale universului.

Conştiinţa ta face parte integrantă din Conştiinţa Universală, la fel cum o picătură de apă face parte integrantă din ocean. Deşi natura picăturii este identică cu cea a oceanului, nu putem spune despre ea că este totuna cu „oceanul". În mod similar, conştiinţa focalizată în celulele tale cerebrale are aceeaşi natură cu conştiinţa focalizată în celulele cerebrale ale unei alte persoane, dar cele două conştiinţe nu sunt identice. Fiecare dintre noi suntem canale individuale ale aceluiaşi Principiu Universal.

Lumea interioară este cauza, iar lumea exterioară este efectul. Pentru a schimba efectul, noi trebuie să schimbăm mai întâi cauza. Marea majoritate a oamenilor încearcă să schimbe efectele operând tot asupra efectelor. Ei repetă la infinit această greşeală. Efectele (sau focalizarea gândurilor asupra lor) nu pot produce decât acelaşi tip de efecte, doar că într-o cantitate mai mare.

Înțelegerea acestui mecanism ne oferă puterea de a controla efectele din viața noastră. Prin înlocuirea sărăciei cu abundența, a bolii cu sănătatea, a ignoranței cu înțelepciunea, a dizarmoniei cu armonia şi a tiraniei cu libertatea, noi creăm în viața noastră rezultatele pe care ni le dorim cu adevărat.

Recunoaşterea

Lumea interioară este izvorul universal al tuturor resurselor. Cea exterioară este albia prin care curge acest izvor. **Capacitatea noastră de a primi depinde de recunoaşterea Izvorului Universal.** Această recunoaştere este un proces mental.

Noi trăim scufundați într-un ocean insondabil alcătuit dintr-o substanță mentală extrem de plastică, veşnic vie şi activă. Ea poate lua orice formă, în funcție de solicitările noastre interioare. Gândurile noastre reprezintă matrița care ne va modela viața. Altfel spus, ele au capacitatea de a se transforma în realitate.

Cu cât ajungem să înțelegem mai bine acest proces (prin recunoaşterea lui), cu atât mai bine putem controla circumstanțele vieții noastre, obținând astfel lucrurile pe care ni le dorim.

Frază cheie

Dacă eşti sincer cu tine însuți ajungi să te cunoşti mai bine, şi astfel începi să avansezi pe calea ce conduce către succes şi realizare. Atât timp cât rămâi focalizat asupra lucrurilor pe care ți le dorești cu adevărat, nu asupra celor pe care nu ți le dorești, tu te condiționezi singur să obții succesul şi realizarea.

Practicarea exercițiului

Atunci când practici **exercițiul**, observă toate senzațiile fizice pe care le simți, cum ar fi tremurul degetelor, mâncărimile la nivelul nasului, tresăririle picioarelor şi celelalte mişcări „inconştiente" pe care corpul tău are tendința să le execute. Corpul este instrumentul nostru, posesiunea noastră, dar rămâne totuşi unul din cele mai dificile lucruri de controlat! De ce?

Noi trebuie să începem întotdeauna prin a recunoaşte punctul în care am ajuns de-a lungul călătoriei noastre. Focalizarea asupra corpului fizic reprezintă primul pas către cunoaşterea şi înțelegerea acestor percepții inconştiente. Practicând acest exercițiu, vei învăța să îți focalizezi mintea (să nu o mai laşi să îşi risipească energia gândindu-se la tot felul de prostii) şi să o orientezi asupra *momentului prezent,* singurul care contează cu adevărat.

Este absolut imperativ să ajungi să stăpâneşti perfect această lecție. Nu-ți vei putea controla niciodată mintea atât timp cât nu vei reuşi să îți controlezi corpul.

Notează-ți impresiile aici

„Mai presus de orice, dacă dorești ca sinele tău să fie autentic, nu poți să fii fals în relația ta cu alți oameni. Acest lucru este la fel de evident ca și faptul că noaptea urmează după zi."

– William Shakespeare, *Hamlet*

Săptămâna a doua

Principiile fundamentale ale minţii

SINTEZA PRINCIPIILOR CARE TREBUIE ÎNȚELESE ȘI APLICATE ÎN SĂPTĂMÂNA A DOUA

Dificultăţile cu care ne confruntăm sunt datorate în mare măsură ideilor noastre confuze şi ignorării adevăratelor noastre interese. Marea noastră menire constă în a descoperi care sunt legile naturii pe care trebuie să le urmăm, adaptându-ne la ele. În acest scop, gândirea lucidă şi viziunea morală au o valoare inestimabilă. Toate procesele, inclusiv cel al gândirii, trebuie să aibă la bază un fundament solid.

Cu cât sensibilitatea noastră devine mai rafinată, cu cât judecata noastră devine mai lucidă, cu cât gustul nostru devine mai delicat, emoţiile noastre mai subtile, inteligenţa mai ascuţită şi aspiraţia mai înaltă, cu atât mai pure şi mai intense devin binecuvântările pe care le revarsă asupra noastră existenţa. Rezultă că plăcerea supremă în viaţă este asigurată de studierea gândurilor cele mai elevate pe care le-au creat vreodată oamenii.

Puterile şi posibilităţile minţii depăşesc cu mult chiar şi cele mai extravagante realizări materiale. Gândul este înainte de toate energie. Din acest punct de vedere, gândul activ reprezintă o energie activă, iar cel concentrat o energie concentrată. Mai mult, gândul concentrat asupra unui scop bine definit se transformă în putere. Aceasta este marea putere de care se folosesc cei care nu cred în virtutea sărăciei sau în frumuseţea negării de sine. Ei îşi dau imediat seama că cei care vorbesc de aceste virtuţi sunt cei slabi.

Capacitatea de a recepta şi de a manifesta această putere depinde de capacitatea de a recunoaşte Energia Infinită care sălăşluieşte în om, creându-i şi recreându-i constant corpul şi mintea, şi gata oricând să se manifeste prin el în orice manieră pe care acesta o consideră necesară. Manifestările din viaţa exterioară a individului vor fi direct proporţionale cu recunoaşterea de către acesta a adevărului exprimat mai sus.

Principiile descrise în Săptămâna a Doua vor explica metoda prin care individul poate aplica această putere interioară.

Principalele principii care trebuie înțelese

Mintea conştientă şi cea subconştientă sunt cele două moduri ale activității mentale.

Uşurința şi perfecțiunea depind în totalitate de gradul în care reuşim să nu mai depindem de mintea noastră conştientă.

Valoarea minții subconştiente este enormă. Ea ne călăuzeşte, ne avertizează, controlează procesele vitale ale organismului nostru şi reprezintă sediul memoriei.

Mintea conştientă are facultatea discriminării, este înzestrată cu puterea rațiunii şi reprezintă sediul voinței. Ea poate influența mintea subconştientă.

„Mintea conştientă este similară cu voința rațională. Cea subconştientă este sinonimă cu dorința instinctivă, fiind consecința unei voințe raționale din trecut."

Pentru a-ți activa subconştientul, afirmă mental ceea ce îți doreşti.

Dacă dorința ta este în armonie cu mişcarea înainte a marii Totalități, aceasta din urmă va pune în mişcare forțe care îți vor aduce la picioare rezultatul dorit.

Mediul exterior reflectă condițiile care corespund atitudinii mentale predominante pe care o cultivăm.

Legea Atracției afirmă că mediul exterior reflectă atitudinea noastră mentală predominantă.

Gândul este o energie creatoare. El se corelează automat cu obiectul său şi tinde să îl manifeste.

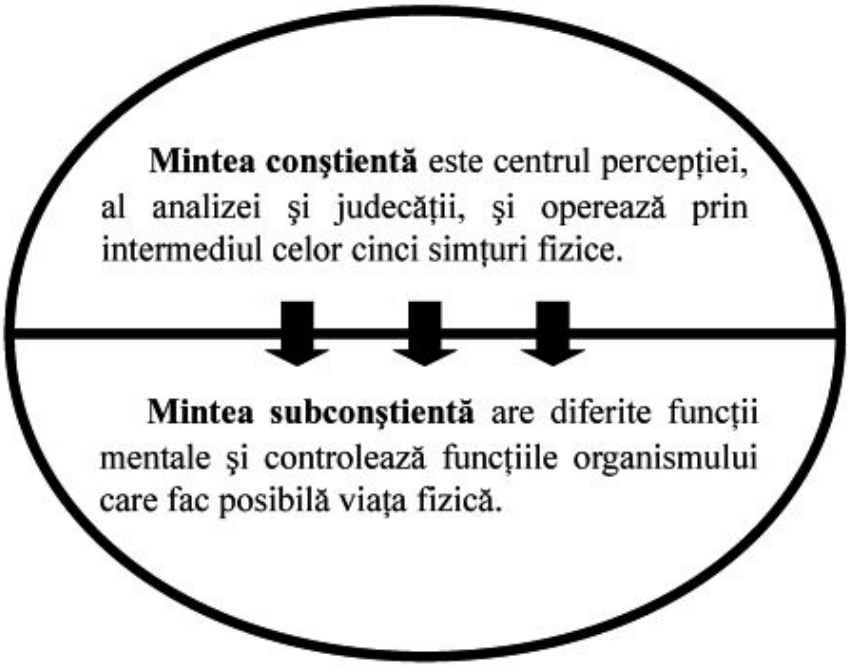
Exercițiu

Odată cu acest exercițiu, vei începe să înveți să îți controlezi gândurile. În acest scop, alege întotdeauna aceeaşi cameră, acelaşi scaun şi chiar aceeaşi poziție, dacă este posibil. Dacă nu este

posibil să practici întotdeauna în aceeaşi cameră, foloseşte-te cât poţi de bine de condiţiile de care dispui. La fel ca în cazul exerciţiului anterior, rămâi complet nemişcat, dar de această dată încearcă să îţi linişteşti inclusiv mintea. Inhibă-ţi toate gândurile. În acest fel, îţi vei putea controla gândurile de teamă, de îngrijorare şi de tristeţe. De îndată ce vei învăţa să controlezi acest proces, vei putea cultiva numai gânduri pozitive, care corespund aspiraţiilor şi dorinţelor tale. Continuă acest exerciţiu până când atingi măiestria perfectă.

Cele două aspecte ale minţii

Mintea are două aspecte: **mintea conştientă şi mintea subconştientă.**



Noi ne folosim mai mult de mintea conştientă atunci când învăţăm ceva nou. Odată dezvoltată capacitatea respectivă prin repetiţie, subconştientul preia controlul asupra ei, întrucât este centrul memoriei. **Subconştientul este sediul obişnuinţei.**

Valoarea subconştientului este enormă. El ne avertizează şi ne aminteşte diferite nume şi fapte, sau chiar scene întregi. În plus, realizează sarcini complexe, pe care mintea conştientă nu le-ar putea realiza.

Direcționarea minții subconștiente

Mintea conştientă poate direcționa mintea subconştientă. Această premisă permite transformarea vieții personale, inversarea condițiilor negative şi înlocuirea lor cu altele, pozitive. De vreme ce preia instrucțiunile minții conştiente, subconştientul nu pune la îndoială aceste instrucțiuni. Dacă a acceptat sugestii greşite, cea mai bună metodă de contracarare a lor este repetarea unor sugestii opuse, pozitive. Dată fiind funcția creatoare a subconştientului, care este una cu Mintea Universală, el creează pe loc noile circumstanțe dorite.

Mintea conştientă este sinonimă cu voința rațională. Cea subconştientă este sinonimă cu dorința instinctuală. Mintea conştientă analizează şi demonstrează, în timp ce cea subconştientă percepe prin intermediul intuiției. De aceea, procesele sale sunt mult mai rapide. Ea nu doarme şi nu se odihneşte niciodată. Prin simpla repetare a sarcinilor pe care mintea conştientă doreşte ca cea subconştientă să le îndeplinească, aceasta din urmă se pune în mişcare şi declanşează forțe ce conduc la rezultatele dorite. De aceea, dacă vei învăța să îți controlezi subconştientul, tu vei avea la dispoziție resurse infinite.

Frază cheie



Mediul exterior reflectă condițiile ce corespund atitudinii mentale predominante pe care o cultivăm.
Acest principiu mai este cunoscut sub numele de Legea Atracției.