

Copyright © 2012 by Alan Cohen
Originally published in 2012 by Hay House Inc., USA
Enough already: The Power of Radical Contentment
Ascultați Hay House Radio la: www.hayhouseradio.com

Copyright © 2013 EDITURA FOR YOU

Redactare: Ana-Maria Datcu
Tehnoredactare: Prosperity Exprim (Felicia Drăgușin)
Coperta: www.7donkeys.eu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

COHEN, ALAN

Ne e suficient : puterea de a deveni mulțumit pe deplin /Alan

Cohen. - București: For You, 2016

ISBN 978-606-639-083-5

159.9

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.

Tel./fax. 021/665.62.23;
mobile phone: 0724.212.695; 0724.212.691;
e-mail: foryou@editura-foryou.ro
website: www.editura-foryou.ro
Facebook: www.facebook.com/Editura-For-You
Instagram: <https://instagram.com/edituraforyou/>
Twitter: <https://twitter.com/EdituraForYou>

Printed in Romania ISBN 978-606-639-083-5

Alan Cohen

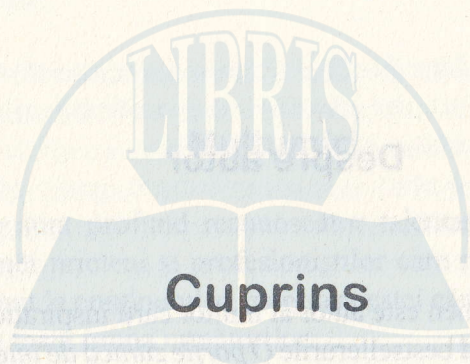
NE E SUFICIENT

Puterea de a deveni
mulțumit pe deplin

Traducere din limba engleză
de Carmen Terțiu

EDITURA FOR YOU

București, 2016



Cuprins

<i>Introducere</i>	5
<i>Câteva cuvinte către cititor</i>	9
1. Ne e suficient.....	11
2. Așa să fie oare?.....	16
3. Tu deja știi	24
4. Aș vrea să-ți dau luna de pe cer.....	33
5. Nu face doar ca să faci ceva.....	45
6. A te îndrepta mai repede spre nicăieri	56
7. Fericit să călătoresc la bagaje.....	63
8. Fără drame, prietene!	66
9. Căutători și descoperitori	72
10. Vești bune pentru perfecționiști.....	79
11. Pe tine cine te confirmă?	85
12. Locul unde puțini au ajuns până acum.....	92
13. Dumnezeu nu e dator nimănui și nici tu nu ești	100
14. Sfârșitul vinovăției	110
15. Cât de ușor poate să fie?.....	121
16. Respingerea disperării	133
17. Când vei ajunge să te bucuri?.....	139
18. Dumnezeu nu te-a părăsit.....	149

19. Repară mai puțin, savurează mai mult	154
20. În poziția misionarului	165
21. Împușcă-i pe intermediari	177
22. Să te ascunzi în complexitate	187
23. Cea mai bună apărare	194
24. Ce îți trebuie cu adevărat.....	203
25. Secretul pentru a câștiga la loterie.....	213
26. E destul timp	220
27. Doctorul casei.....	229
28. O perspectivă mai bună asupra cerului	237
29. N-am să mai tolerez așa ceva!.....	246
30. Bucuros să vreau mai mult	255
31. Când ai încheiat?	265
32. Toate sunt deja gata	274
<i>Mulțumiri</i>	280
<i>Despre autor</i>	281

tatea persoanei. În câteva cazuri am amestecat diverse povești asemănătoare de dragul clarității și al conciziunii.

Dacă ai citit deja celelalte cărți ale mele, vei observa câteva exemple ilustrative care se regăsesc în scrierile anterioare. Aceasta a fost o alegere conștientă. Chiar dacă am o regulă în a nu repeta ilustrările, în câteva locuri ideile sunt atât de relevante pentru temă, încât am simțit că este mai util să le includ și aici decât să le las deoparte. În plus, atunci când mi-am notat aceste idei, ele erau într-o formă incipientă sau elementară. De atunci, le-am dezvoltat mai în profunzime ca domenii de aplicație. Așa că, motivat de dorința de a-ți mări gradul de conștientizare a acestor principii, am ales să le includ în aceste pagini și sper că le vei găsi mult mai sugestive.



1

Ne e suficient

Nu circumstanțele sunt acelea care ne creează mulțumirile sau nemulțumirile. Ci noi înșine.

VIVIAN GREENE

Luam cina cu dr. Wayne Dyer când a fost atins subiectul banilor. „N-am nevoie de mai mulți bani“ mi-a spus Wayne pe un ton neutru. „Am destui bani.“

Păi, da, sigur că ai, am gândit eu cu invidie. Ai tone de cărți în lista bestsellerurilor și ieși sute de dolari pentru o prelegere.

Totuși, în timp ce mă gândeam la declarația lui, mi-am dat seama că îmi dădea o strălucită lecție. Wayne Dyer avea destui bani pentru că alegea să privească ceea ce avea ca fiind suficient. Felul în care înțelegea acest „suficient“ nu se baza pe un număr, ci pe dorința lui de a fi mulțumit. Cunosco oameni care au mult mai mulți bani decât dr. Dyer, dar simt că nu au niciodată destul. De asemenea, cunosco oameni care au foarte

puțini bani și se simt bogați. Bogația și sărăcia nu sunt condiții externe. Sunt stări de spirit.

După această conversație, am încercat să văd viața mai degrabă din perspectiva a ceea ce primesc, nu a lipsei; a mulțumirii, nu a plângerii; a ușurinței, nu a zăbuciumului. Am descoperit că am puterea totală și absolută să pășesc, în orice moment aleg, în experimentarea sănătății, bogăției, iubirii și succesului. Și tu ai această putere – dacă încerci să o folosești.

Încearcă următorul experiment: pentru o zi, imaginează-ți că ceea ce ai și ceea ce ești e destul. Când te uiți în oglindă, decizi să-ți placă ceea ce vezi. Când relaționezi cu prietenul, iubita/iubitul, soțul sau șeful, observă ceea ce îți place la ea/el, în loc să te concentrezi pe ceea ce te deranjează la acea persoană. Când te uiți la facturi, în loc să te plângi de prețul mare la benzină sau la alimente, mulțumește-le oamenilor care au adus combustibilul și mâncarea, de la stadiul de sămânță, până pe masa ta. Când mergi la serviciu, bucură-te de clienți și de sarcinile primite în loc să-ți frângi mâinile din cauza lucrurilor care-ți lipsesc.

Dacă faci acest experiment la modul sincer și continuu, chiar și pentru o zi, viața ți se va schimba. Te vei simți mai bine și lucrurile vor începe să funcționeze mai mult în favoarea ta. Vei recunoaște că ai mult mai multe bogății la îndemână decât ți-ai dat seama până atunci. Vei înțelege că ai nu doar destul, ci din plin!

Povestea celor doi călători

Demult, foarte demult, un călător ajunge la porțile unui oraș și îl întâlnește pe paznicul acestora stând jos lângă ele.

– Cum e acest oraș? întreabă călătorul.

– Cum era locul de unde vii? îi răspunde paznicul.

– Era un loc oribil, continuă călătorul. Nu era de lucru, toți se băteau unii cu alții și străzile erau într-o dezordine totală.

– Păi, asta vei găsi și aici, îi explică paznicul.

Călătorul dă din cap și își continuă drumul. După o oră, se apropie de porțile orașului un alt călător.

– Cum e în acest oraș? îl întreabă acesta pe paznic.

– Cum era locul de unde vii? îi răspunde paznicul.

– Destul de frumos, răspunde călătorul. Eram mulțumit de slujba mea, oamenii se ajutau între ei cât puteau și era un loc destul de plăcut pentru a-ți crește copiii.

– Păi, asta vei găsi și aici, îi explică paznicul.

Călătorul îi mulțumește și intră în oraș.

Vedem viața nu așa cum este ea, ci așa cum suntem noi. Lumea pe care o observi nu este o realitate absolută. Ea este un instantaneu al conștiinței tale. Dacă vrei să schimbi lumea, începe prin a-ți schimba viziunea asupra ei. Fizicienii din domeniul cuanticii ne spun că este imposibil să faci un experiment pur obiectiv pentru că simpla prezență a experimentatorului influențează rezultatele experimentului. Ca atare, îți influențezi profund viața prin însăși participarea ta la ea. Felul în care participi la ea determină modul în care ți se desfășoară.

Dacă ești dispus să-ți schimbi viziunea dinspre ceea ce-ți lipsește către ceea ce primești, s-ar putea să fii surprins de cât de mult „destul“ ai deja. Cu cât găsești mai mult „destul“, cu atât mai mult „destul“ vei găsi. Cu cât găsești mai multă lipsă, cu atât mai multă lipsă vei găsi. Întotdeauna găsești ceea ce cauți, așa că ai grijă ce cauți. „Caută și vei găsi“ nu e o promisiune, ci o declarație despre ceea ce este deja.

Cei mai mari profesori ai mei în ceea ce privește „îndestularea“ au fost membrii unei familii din insulele Fiji, de care

iubita mea, Dee, și cu mine eram foarte apropiați când am trăit în acea țară. Mama, tatăl și cinci copii între 2 și 15 ani trăiau toți într-o cabană cu o singură cameră, cu pereți subțiri, fără geamuri, instalație electrică sau sanitară. Își găteau mâncarea la foc de lemne, se spălau într-un izvor ce curgea în curtea din spate, iar WC-ul lor era în mijlocul naturii. Își cultivau singuri hrana și nu aveau bani pentru nimic altceva decât necesități simple. Din punctul de vedere al culturii noastre, nivelul lor de trai era unul de subzistență.

În mod ciudat, ei erau cei mai fericiți oameni pe care i-am întâlnit vreodată. Se iubeau foarte mult unii pe ceilalți, râzând de multe ori, iar copiii aveau o lumină extraordinară în ochi, chiar și adolescenți fiind. Singura lor jucărie era un leagăn făcut dintr-o anvelopă, agățat în spatele casei, și jucau rugby folosind o sticlă de plastic pe post de minge. Cabana lor era mai „acasă” decât multe vile frumoase. Se bucurau de viață din plin și nu aveau simțul lipsei.

Într-o zi, am adus acestei familii, pentru cină, un pește de dimensiuni modeste, cam 20 cm lungime. A doua zi l-am întrebat pe tată: „V-a plăcut peștele?” El a zâmbit și mi-a spus: „Da, foarte mult! I-am invitat și pe vecini la cină. Am tranșat peștele, l-am pregătit în curry și am mâncat nouă oameni din el.”

Altădată, i-am dat tatălui o acădea, pe care acesta a rupt-o în bucăți. „De ce o rupi?”, l-am întrebat. „Pentru ca fiecare copil să aibă o bucată”, mi-a răspuns el.

Dau aceste exemple nu pentru a preamări sărăcia, ci pentru a sărbători îndestularea. Suficiența este o atitudine. S-ar putea să te afli în mijlocul unei fabuloase abundente, dar să nu o vezi pentru că te uiți în altă parte. De asemenea, se poate să te afli în fața unui aparent dezastru, dar să fii copleșit de iubirea care îi face pe oameni să se unească și să treacă peste acest eveniment. Atitudinea este ca un microscop: când te fo-

calizezi pe dimensiuni mai profunde decât cele evidente, descoperi vaste bogății ce sunt invizibile pentru cel care privește suprafața. Prin practică și focalizare, bogăția vine la suprafață în mod real și consistent.

Wayne Dyer are destul. Copiii din Fiji au destul. Ce au ei în comun? Mai degrabă au destul decât prea puțin. Așa că ei doar aleg. Tu și eu am putea avea mai puțin din ceea ce nu dorim să avem și mai mult din ceea ce dorim doar fiindcă asta este ceea ce preferăm. Cum poți găsi această stare minunată? Citește mai departe și îți vei da seama.

