

*Maestzului din fiecare dintze noi.*

*Inspiră profund din suflul vieții și gândește-te cum ar trebui să o trăiești. Nu pretinde că-ți aparține nimic, în afară de suflet...*

*Trăiește în lumina celei pentru care slăvite fapte sunt îndeplinite.*

Don Quijote, din filmul *Omul din La Mancha*  
(scenariu de Dale Wasserman)

## Introducere

**C**ălătoria de-a lungul unui an de viață reprezintă o aventură minunată și sacră. Fiecare zi aduce noi ocazii de a ne depăși limite și de a ne asuma identitatea superioară. Fiecare nou moment ne invită să renunțăm la frică și să alegem, drept ghid, iubirea.

Calea poate fi grea dacă încercăm să o parcurgem singuri; chiar și atunci când suntem desăvârșiți, trebuie să cerem sprijin și să fim dispuși să primim ajutor, pentru a putea depăși perioadele de criză. Nu ni se cere să facem totul de unii singuri; Marele Spirit nu ne-ar lăsa să ne simțim abandonați și, de aceea, ne sunt trimiși mulți prieteni și multe ajutoare, ca sprijin, pe măsură ce ne învățăm lecțiile.

Gândește-te că această carte ar fi o mână de care să te ții, în timp ce urci pe muntele destinului. În fiecare zi, preț de numai câteva minute, poți să te oprești din activitatea obișnuită și să inspire profund suflul reînnoirii spirituale. Vei vrea, poate, să savurezi de dimineață fiecare mesaj, pentru a-i da un ton pozitiv zilei și/sau să-ți revizuiești ziua, în lumina acestor principii.

Mesajul din fiecare zi conține o temă, un citat plin de înțelepciune, o parabolă sau o anecdotă din viața reală, o rugăciune și o afirmație. După citirea mesajului din acea zi, închide ochii pentru câteva clipe și meditează asupra rugăciunii și a afirmației. Preia aceste idei puternice în subconștient și dă-i voie adevărului să strălucească și să înlătore orice urmă de întuneric. Pe măsură ce îți vei hrăni ființa lăuntrică, în tine spiritul se va extinde într-un mod miraculos.

Nu există limită în ceea ce privește vindecarea, inspirația și schimbările pozitive de care te poți bucura prin aplicarea principiilor din aceste pagini. Continuă să-ți ascuți chemarea superioară a inimii, iar viața ta va fi o mărturie a măreției ce ești.

*Alan Cohen*

## Ianuarie

### *1 ianuarie*

#### **Un nou început**

Marile aventuri îi aşteaptă pe aceia  
care sunt dispuşi să treacă peste un hotar.

Răvaş din prăjitură chinezească

În filmul *Amnezie totală (Clean Slate)*, Dana Carvey joacă rolul unui personaj pe nume Pogue, care are un tip ne-obişnuit de amnezie – în fiecare noapte, când doarme, uită tot ce i s-a întâmplat până atunci. O femeie care în trecut l-a manipulat pe Pogue, îl întreabă: „Ai putea vreodată să mă ierţi pentru ce ți-am făcut săptămâna trecută?”

Exact ca un copil, Pogue ridică din umeri şi îi răspunde: „Sigur!” Bineînţeles că o poate ierta – n-are nici cea mai vagă idee despre ce i s-a întâmplat! Din punctul lui de vedere, nu s-a întâmplat nimic; relaţia pe care o are cu ea este la fel de nouă ca ziua în care se întâlnesc.

Pe măsură ce intri în noul an, niciun lucru din trecut nu are puterea de a influenţa ceea ce faci acum. Eşti o persoană cu totul nouă, diferită de cea din trecut. Acest an nu a mai fost trăit vreodată şi niciodată nu ai mai avut conştiinţa pe care o ai acum. Te îmbarci într-o nouă aventură, care depinde doar de cât de îndrăzneţ eşti dispus să gândeşti. În acest an, să ai gânduri măreţe, care să ducă la rezultate miraculoase.

*Mă rog să o iau de la capăt. Indiferent ce s-a întâmplat, sunt dispus să las ca această zi să fie nouă.  
Îţi mulţumesc pentru şansa de a începe iar.*

**Astăzi o încep din nou.  
Privesc prin ochii inocenţei.**

## **2 ianuarie**

### **Aționează acum**

Există două greșeli fatale ce stau în calea marilor realizări:

1. Să nu termini un lucru
2. Să nu începi un lucru

Buddha

Pe când locuiam la o fermă, grupul din care făceam parte își propusese să construiască o casă nouă. Luni de zile am tot discutat planurile și, pentru că nu cădeam cu toții de acord, nu se întâmpla nimic. Apoi, într-o zi, unul dintre noi s-a dus direct la locul de construcție și a început să bată în pământ niște țărui. La scurt timp după aceea, casa era construită.

Poți să te gândești și să discuți despre un proiect mult timp, însă numai acțiunea îl va materializa. Dacă aștepti până ești pregătit, nu vei realiza nimic. Nu aștepta până când se întrunesc toate condițiile pentru a începe un lucru. *Începutul* face ca aceste condiții să fie perfecte.

*Lucrează prin mâinile mele, pentru a înfăptui acele lucruri care să-ți slujească.*

**Pășesc înainte, cu încrederea că  
Spiritul acționează prin mine, pentru a face bine.**

## **3 ianuarie**

### **Lasă-te purtat de val**

I-am spus unui om ce stătea la poarta dintre ani: „Dă-mi o lumină, astfel încât să pot pași în siguranță înspre necunoscut“. Iar el mi-a răspuns: „Ieși în întuneric și așează-ți mâna în mâna lui Dumnezeu. Va fi mai bine decât o lumină și mai sigur decât un drum cunoscut.“

Fragment citat de Regele George al VI-lea al Angliei

Doi oameni mergeau pe malul unui râu, spre oraș. Dintr-o dată, a început furtuna și amândoi au fost aruncați în apă. Unul

dintre ei a intrat în panică, a încercat să înoate către mal și s-a înecat. Celălalt și-a dat seama că nu se poate opune torentului și s-a lăsat purtat de apele râului. Spre norocul său, a fost purtat către malul orașului spre care se îndrepta, într-un timp mult mai scurt decât i-ar fi luat ca să meargă pe jos.

În momentul în care te confrunți cu o situație pe care n-o poți controla, ai încredere că universul lucrează spre binele tău. Atunci când ne luptăm cu ceea ce este, ne pierdem forțele. Înțeleptul valorifică energia pe care o are la dispoziție și o face să lucreze în favoarea lui.

*Ajută-mă să-mi amintesc că ești prezent în toate situațiile și că mă călăuzești să ajung acasă, chiar și atunci când nu înțeleg cum o faci.*

**Mă aflu mereu în prezența iubirii. Tot ceea ce mi se întâmplă face parte din planul pentru binele meu.**

#### **4 ianuarie**

### **Îmi dai voie să te hrănesc?**

Riscă! Riscă totul! Să nu-ți mai pese de părerea celorlalți, de ce-ar putea spune lumea. Fă ceea ce este pentru tine cel mai greu lucru de pe Pământ. Acționează în numele tău. Acceptă adevărul.

Katherine Mansfield

În timp ce așteptam ca avionul să decoleze, mă gândeam cât de bine era că lângă mine nu mai stătea nimeni. Chiar în acel moment, o stewardesă a venit la mine și m-a întrebat: „Ați putea să vă mutați? Este un cuplu care ar vrea să stea împreună“. Singurul loc disponibil era lângă o femeie care avea ambele mâini în ghips, un chip plin de vânătăi și o aură posomorâtă. Primul meu gând a fost că nu vroiam să stau lângă așa o persoană. Dar apoi, o voce mai profundă, mai liniștită, mi-a șoptit: „E o ocazie“. M-am mutat, așadar, lângă Kathy și am descoperit că suferise un accident de mașină și că urma să facă terapie.

**Faptele mele pline de milă  
clădesc o lume care iartă.**

**7 aprilie  
Fii autentic**

*Într-un vis, m-am văzut pe mine însumi în forma unui fluture frumos colorat; acum nu mai sunt sigur dacă nu cumva sunt Chuang-Tsu care visează că este fluture, sau un fluture care visează că e Chuang-Tsu.*

Chuang-Tsu, patriarh chinez

În ultimii zece ani, termenul de *real* a devenit un cuvânt la modă. Coca-Cola insistă asupra faptului că este autentică. Prietenii noștri ne spun să fim „realiști“. Înainte să intrăm într-o afacere, facem o „verificare“ și confruntăm lucrurile cu realitatea. Nu putem evita întrebările: „Ce este real?“ și „Cine sunt eu, cel adevărat?“

Aproape de fiecare dată când se încheie un seminar de-al meu, există cineva care să spună: „Ce păcat că acum trebuie să ne întoarcem la viața reală“. Eu îi răspund întotdeauna: „Aceasta *este* lumea reală. Lumea de iubire, de comunicare sinceră și de grijă autentică ne reflectă adevărata identitate mult mai mult decât o face lumea pe care o numim, de obicei, *reală*.“

Pentru tine, ce lume este reală? Lumea pe care majoritatea oamenilor o consideră reală este plină de iluzii. Banii, faima, puterea, sexul și siguranța materială nu sunt lucruri substanțiale și nu oferă o adevărată împlinire; acestea se dizolvă imediat ce sunt atinse de o rază de lumină. Deși „lumea adevărată“ ne spune că merită să trăim și să murim pentru aceste lucruri, cei care le posedă sunt adeseori flămânzi după iubire, după relații de calitate, după comunicare, comuniune și liniște sufletească.

Lumea adevărată este lumea bunătății, a înțelegerii, a idealurilor și a slujirii. Toate aceste calități sunt atribute ale naturii