

PROLOG

TE ROG SĂ STAI JOS.

Vorbesc serios.

Te rog.

Stai jos.

E mai bine așa, decât că citești aceste prime câteva cuvinte, stând în picioare (undeva, într-o librărie, sau poate în casa cuiva), aruncând o privire asupra acestor rânduri, pentru a vedea dacă vei dori să citești mai departe.

Dacă vei dori acest lucru, te rog să stai jos. Nu va fi suficient să citești primele câteva paragrafe, iar apoi, pur și simplu, să pleci. Vei dori să petreci mai mult timp cu cele scrise aici. Așa că, fură cât de multe clipe poți pentru această carte, înainte de a decide dacă o vei cumpăra – fiindcă așa vrea să știi ce anume te așteaptă.

Aceasta nu este o simplă carte. Ea este menită să fie o conversație, pe parcursul căreia vom face o analiză extraordinară a modului în care se desfășoară viața, la nivel mental și spiritual, din care va ieși la iveală o revelație surprinzătoare în privința modalităților prin care putem schimba însăși experiența transformării noastre – adică, desigur, experiența noastră de *viață*.

De aceea, discuția pe care urmează să o purtăm îți oferă o cale de a primi sprijin și de a-ți găsi pacea, dacă te lupți chiar acum *cu schimbările* din viața ta. Am vrut să stai jos, fiindcă am dorit să stai mai confortabil în timp ce afli toate aceste lucruri, pentru a le înțelege cu adevărat. Ceea ce urmează să-ți împărtășesc nu este ceva

ce poate fi prins „din zbor“, citind scurte fragmente, pe apucate, ici și colo. Aceasta este o carte pe care vei dori să o citești, stând jos.

De asemenea, am vrut să stai jos când vei auzi veștile. Așadar, iată-le. Stând jos sau în picioare, fiind sau nefiind pregătit, iată-le:

Schimbările din viața ta nu vor înceta.

Dacă gândești că lucrurile se vor aranja după o vreme, așteptând ca ele să se domolească puțin, s-ar putea să ai o surpriză: nici vorbă de așa ceva. De acum încolo, pentru o vreme destul de îndelungată, lucrurile vor fi într-o continuă schimbare pe această planetă și în viața ta. De fapt... da, trebuie să îți spun și acest lucru... de fapt, schimbarea va fi *pentru totdeauna*.

Schimbarea este *ceea ce este* – și nu există niciun mod de a schimba acest lucru...

Ceea ce poate fi schimbat este felul

în care abordezi schimbarea

și modul în care schimbarea te schimbă.

Acesta este subiectul cărții.

Vom vorbi aici despre modul de a aborda o schimbare majoră, nu una minoră. Mă refer la o schimbare generată de colaps, calamități și catastrofe – sau cel puțin de ceea ce etichetăm noi ca atare. Așadar, dacă viața ta este în colaps chiar acum, dacă te afli în mijlocul unei calamități sau a avut loc o catastrofă, informațiile pe care le vei găsi în această carte îți pot salva viața, din punct de vedere emoțional. Dar, știi ceva? Poate ți-o salvează chiar și în plan fizic.

Aici ți se vor oferi Nouă Schimbări Care Pot Schimba Totul. Această listă restrânsă va modifica tot ceea ce apare în realitatea ta. Asta, dacă nu cumva nu vor schimba nimic. Alegerea îți aparține. Dar este vorba de o listă pe care vei vrea cel puțin să o citești. Vei vrea cel puțin să afli despre ce e vorba.

Sper că vei face aceste Nouă Schimbări, cât mai curând posibil. Nu doar fiindcă schimbările din viața ta, a căror experiență o

trăiești (pe care *cu toții* o trăim), nu se vor opri, ci și pentru că *ritmul* schimbării se va *acceleera*.

Acum câțiva ani, cineva a observat că era posibil ca străbunicul meu să-și fi trăit întreaga viață, fără să apară ceva care să-i schimbe în mod serios viziunea asupra lumii, fiindcă se întâmplau prea puține lucruri de care să fi auzit și care să-i fi modificat înțelegerea asupra mersului vieții.

Bunicul meu a avut parte de o experiență diferită. El a putut trăi treizeci sau patruzeci de ani, dar nu mai mult, înainte să apară o informație nouă, care să-i zdruncine serios înțelesul asupra lumii. Pe întregul parcurs al vieții lui, poate de vreo cinci ori să fi apărut un asemenea eveniment major sau o astfel de schimbare, de care să fi auzit el.

În vremea tatălui meu, acea fereastră a schimbării s-a deschis doar la intervale de cincisprezece, douăzeci de ani. Adică, atâta timp cât tatăl meu își putea menține părerile despre viață, despre modul în care se desfășoară ea și despre adevărul tuturor lucrurilor. Mai curând sau mai târziu, se întâmpla ceva care îi submina întreaga construcție mentală, cerându-i să-și modifice toată gândirea și credințele.

În vremea mea, acel interval de timp s-a redus la doar la cinci, până la opt ani.

În timpul vieții copiilor mei, el se va reduce cam la doi ani – poate chiar mai puțin. Iar în viețile copiilor *lor*, acest interval s-ar putea reduce până la treizeci sau patruzeci de *săptămâni*.

Iar aceasta nu este o exagerare. Poți vedea și tu tendința. Cercetătorii în domeniul social afirmă că ritmul schimbării crește exponențial. În timpul vieții strănepoților mei, intervalul de timp dintre schimbări va ajunge la câteva zile. Iar apoi, probabil, chiar la câteva ore.

Adevărul este că noi suntem deja acolo – și am fost *dintotdeauna* acolo.

Asta, deoarece, în realitate, nimic nu a rămas la fel, nici măcar pentru o clipă. Totul este în mișcare, iar dacă definim schimbarea ca fiind modificarea formei, observăm că ea reprezintă ordinea naturală a lucrurilor. Așadar, încă de la început, noi am trăit într-un vârtej permanent al schimbării.

Acum, ceea ce diferă este durata *timpului* necesar pentru a observa schimbările, care apar întotdeauna. Abilitatea noastră de a comunica, la nivel global, despre orice, în doar câteva secunde, reprezintă factorul care a schimbat modul în care trăim experiența schimbării. Viteza comunicării dintre noi ajunge din urmă viteza schimbărilor noastre. Acest fapt, în sine, influențează și accelerează ritmul schimbării.

Astăzi, limbajul și modalitățile noastre de exprimare se schimbă peste noapte, obiceiurile și stilul nostru de viață se schimbă în funcție de sezon, credințele, percepțiile și chiar unele dintre convingerile noastre cele mai profunde se schimbă nu odată cu fiecare generație, ci *în timpul* existenței acesteia.

Întrucât schimbarea are loc atât de rapid pretutindeni – în jurul și în interiorul nostru – ceea ce ne trebuie acum este un ghid, un „manual de utilizare“ pentru ființele umane care se confruntă cu schimbări profunde ale realităților vieții lor. De aceea, această carte este mai mult decât o colecție de istorioare sau „povești adevărate“ despre oameni care au trecut prin schimbări în viețile lor, sau vreun leac miraculos la ceva care necesită o analiză mai profundă. Textul care urmează oferă câteva incursiuni în experiențele de viață ale unor oameni (incluzând și experiența mea personală), fiindcă ele pot fi edificatoare, oferind, de asemenea, o explicație foarte necesară a elementelor care stau la *baza* schimbării mentale și spirituale – ca și instrucțiuni specifice, privind modalitățile de utilizare a instrumentelor mentale și spirituale, pentru a schimba *modul în care te transformă schimbările*.

Cele Nouă Schimbări ne dau forța de a nu opri schimbarea (cred că deja am subliniat faptul că acest lucru este imposibil) sau chiar de a-i încetini ritmul, ci, mai degrabă, de a face un salt cuantic în modul de *abordare* a schimbării, în modul în care o ne ocupăm de ea – dar și în modul nostru de a *crea* schimbarea.

Și un cuvânt de final. Ideile prezentate aici au la bază înțelepciunea străveche, știința modernă, psihologia cotidiană, metafizica practică și spiritualitatea contemporană. Invitația pe care ți-o adresez aici spune că Divinitatea există, că viața are un scop, că ființele umane au un suflet, că trupul este al nostru, dar e ceva ce noi nu suntem și că mintea se află întotdeauna sub controlul nostru.

Respingerea oricăreia dintre aceste noțiuni anulează, în mare măsură, înțelesul celor împărtășite aici. Pe de altă parte, dacă aceste concepte ți se par valabile, ai putea ține în mâinile tale cea mai utilă, cea mai de ajutor, cea mai eficientă carte pe care ai citit-o în ultimul timp.





NOUĂ SCHIMBĂRI CARE POT SCHIMBA TOTUL

1. Schimbă-ți decizia de a trece de unul singur prin schimbare
2. Schimbă-ți opțiunile în privința emoțiilor
3. Schimbă-ți opțiunile în privința gândurilor
4. Schimbă-ți opțiunile în privința adevărilor
5. Schimbă-ți concepția despre Schimbarea însăși
6. Schimbă-ți concepția despre motivul pentru care apare Schimbarea
7. Schimbă-ți concepția despre Schimbarea care urmează
8. Schimbă-ți percepției asupra vieții
9. Schimbă-ți identitatea