



*James Allen*

# **Așa cum gândește omul**

Traducerea: Clara Toma

COLECȚIA  
CARTEA CARE TE TRANSFORMĂ

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**

**ALLEN, JAMES**

**Așa cum gândește omul** / James Allen ; trad.:  
Clara Toma. - București : Ascendent, 2005  
ISBN 973-87407-0-3

I. Toma, Clara (trad.)

159.9

**Design copertă: Leontin Drăgănescu**  
**[www.leodesign.go.ro](http://www.leodesign.go.ro)**

Copyright Editura Ascendent, 2005, pentru  
prezenta versiune în limba română

[www.edituraascendent.ro](http://www.edituraascendent.ro)

e-mail: [office@edituraascendent.ro](mailto:office@edituraascendent.ro)

Telefon: 0720668034

**Carte recomandată de revista:**

**PSIHOLOGIA AZI**  
ARTA DE A TRĂI MAI BINE

## **CUPRINS:**

**Pag. 5: Introducere**

**Pag. 6: Rațiunea și caracterul**

**Pag. 10: Efectul gândurilor asupra  
circumstanțelor**

**Pag.22: Efectul gândurilor asupra sănătății  
și corpului**

**Pag.25: Gândul și scopul**

**Pag.29: Gândul, factor al realizării**

**Pag.34: Viziuni și idealuri**

**Pag.39: Liniștea sufletească**

## Introducere

*Mintea este puterea dominantă ce  
modelează și creează,  
Și omul este rațiune, și cu cât  
folosește mai mult  
Uneltele rațiunii, și își stabilește dorințele  
Generează mii de bucurii, mii de probleme:  
El gândește în secret, și în timp  
Mediul nu este altceva decât oglinda sa*

Acest scurt volum (rezultat al meditației și experienței) nu dorește să fie un tratat exhaustiv despre subiectul despre care deja s-a scris atât de mult, și anume puterea gândului. Este mai degrabă sugestiv, decât explicativ, având ca obiect stimularea bărbaților și a femeilor pentru a descoperi și înțelege adevărul că: „Ei sunt proprii lor creatori”, în virtutea conceptelor pe care le aleg și le încurajează; mintea este ca un croitor, atât al caracterului interior, cât și al circumstanțelor, și de aici înainte nu mai trebuie să trăiască în ignoranță și durere, ci să fie fericiți.

## **Rațiunea și caracterul**

Aforismul „Gândurile unui om îl fac să fie ceea ce este”, nu numai că include întreaga ființă umană, dar este și complet, referitor la orice eveniment din viață. Un om este de fapt ceea ce gândește, caracterul său fiind suma totală a gândurilor sale.

Cum planta răsare din sămânță, și altfel nu poate exista, astfel fiecare om răsare din semințele ascunse ale gândurilor, și nu ar fi apărut fără existența acestora. Acest lucru se aplică în aceeași măsură actelor „spontane” și „nepremeditate” cât și celor executate în mod deliberat. Acțiunea poate fi considerată înflorirea gândului, în timp ce fericirea și suferința sunt fructele sale; astfel încât omul culege fructele dulci și amare din propria sa „gradină”.

Omul reprezintă dezvoltarea prin lege și nu o creație artificială, cauza și efectul sunt absolute și eterne în regatul ascuns al gândurilor, precum

și în lumea lucrurilor materiale și vizibile. Un caracter nobil și bun, nu este un lucru lăsat la voia întâmplării, ci este rezultatul natural al eforturilor continue ale rațiunii, efectul asociației apreciate ca gânduri divine. Un caracter imoral și inuman, prin același proces, este rezultatul fluxului continuu de gânduri.

Omul este, sau nu este, creat de el însuși. În arsenalul gândurilor el falsifică armele prin care se autodistruge. De asemenea, creează uneltele cu care construiește pentru el însuși locuințe divine pline de fericire, putere și pace.

Prin alegerea și aplicarea corectă a gândurilor, omul pășește spre perfecțiunea divină. Prin aplicarea greșită a gândurilor el coboară la nivelul animalelor. Între aceste două extreme se situează toate gradele caracterului, și omul este creatorul și stăpânul lor.

Dintre toate adevărurile referitor la suflet, ce au fost dezvăluite, nici unul nu este mai îmbucurător decât

promisiunea divină și încrederea că – omul este stăpânul gândurilor sale, modelatorul caracterului și creatorul condiției sale, a mediului și a destinului. În calitatea sa de ființă puternică, inteligentă și cu putere de dragoste, și stăpân al propriilor sale gânduri, omul deține cheia pentru fiecare situație, și are în el puterea de a se transforma și regenera, prin care poate face ceea ce dorește.

Omul este întotdeauna stăpânul său, chiar și când se află în cea mai vulnerabilă stare. Dar în slăbiciunea și degradarea sa el este un stăpân neglijent, care nu știe să-și administreze bine „casa”. Când începe să reflecteze asupra stării sale și caută o cale să iasă din această stare, devine un stăpân înțelept și își dirijează energia cu inteligență pentru a obține rezultate satisfăcătoare. Un astfel de stăpân conștiincios, poate fi omul care descoperă în el însuși legea rațiunii. Această descoperire este integral o problemă de aplicare a auto-analizei și a experienței.



Cum numai după îndelungate căutări se obțin diamantele și aurul, așa și omul poate descoperi adevărul în legătură cu ființa sa, dacă se uita adânc în sufletul său. Își poate da seama că el este creatorul caracterului său, modelatorul propriei sale vieți, și își poate făuri singur destinul, poate dovedi fără greșală, faptul că, dacă își controlează și ghidează gândurile, verificând efectele asupra lui însuși și a celorlalți și asupra vieții și a evenimentelor, va face cu multă răbdare legătura dintre cauză și efect prin practică și investigații. Folosind fiecare experiență, chiar și cele mai triviale, întâmplările de zi cu zi, ca mijloc pentru obținerea cunoștințelor despre el însuși, va obține înțelepciunea și înțelege puterea ce le deține. Astfel dacă va „căuta va găsi” și dacă va „bate la ușă, aceasta se va deschide”. Numai cu răbdare, practică și persistență poate un om intra pe ușa templului cunoașterii.

---

## **Efectul gândurilor asupra circumstanțelor**

Mintea unui om poate fi asemuită cu o grădină, ce poate fi întreținută cu grijă sau lăsată în paragină; dar fie că este îngrijită fie că nu, va continua să se dezvolte. Dacă sunt cultivate semințe nefolositoare, atunci vor crește buruieni ce vor continua să se reproducă.

Ca un grădinar care își cultivă pământul, având grijă să nu fie năpădit de buruieni, plantând flori și pomi fructiferi, tot așa își poate cultiva omul mintea, eliminând toate buruienile, gândurile nefolositoare și impure și poate cultiva gânduri folositoare și pure.

Urmărind acest proces, omul, mai devreme sau mai târziu, descoperă că este grădinarul șef al sufletului său, directorul vieții sale. De asemenea, i se relevă fluxul de gânduri cu o acuratețe din ce în ce mai mare, în timp ce gândurile – forțele și

elementele rațiunii operează pentru a forma caracterul, circumstanțele și destinul.

Gândurile și caracterul reprezintă un singur element, și deoarece caracterul se poate manifesta și descoperi pe sine, prin mediul înconjurător și prin circumstanțe, condițiile externe din viața unui om vor fi întotdeauna în armonie cu starea interioară. Asta nu înseamnă că circumstanțele unui om sunt oricând un indiciu al caracterului său, ci că aceste circumstanțe sunt atât de strâns legate de elementele vitale, încât sunt indispensabile dezvoltării.

Orice om ajunge acolo unde ajunge prin legea firii sale; gândurile care i-au clădit caracterul l-au adus aici, și în viața sa nu există nici un element al șansei, totul este rezultatul unei legi, care nu face greșeli. Acest lucru este la fel de adevărat atât pentru cei care nu simt „armonia” cu mediul înconjurător cât și pentru aceia care sunt mulțumiți de ei însuși.

Ca ființă progresivă și care evoluează, omul este acolo unde este deoarece are puterea de a învăța și se dezvoltă; și cu cât învață lecțiile spirituale pe care le conține fiecare ocazie pentru el, trece mai departe și face loc altor circumstanțe. Omul este dependent de circumstanțe atâta timp cât consideră că este creația condițiilor externe, dar când realizează că el însuși este puterea creativă, poate comanda terenului și semințelor ascunse în ființa sa din care răsar circumstanțele; atunci devine propriul său stăpân.

Circumstanțele apar din gânduri, după cum știe orice om care a practicat auto-controlul și auto-purificarea, deoarece a observat că modificarea acestor circumstanțe s-a produs exact în procentul stabilit de mintea sa. Este adevărat că atunci când un om își remediază defectele caracterului, și face schimbări, observând progrese, el trece rapid printr-o succesiune de vicisitudini.

Sufletul este atras de lucrurile pe care le iubește și de cele de care se teme;

atinge înălțimea aspirațiilor pe care le apreciază; cade la nivelul dorințelor cenzurate și circumstanțele sunt mijloacele prin care sufletul le primește.

Fiecare sămânță – gând - cultivată, prinde rădăcini acolo, înflorește mai devreme sau mai târziu printr-o acțiune și sunt obținute fructele reprezentate prin oportunități și circumstanțe. Gândurile bune sunt ca fructele bune, și gândurile rele ca fructele stricate.

Lumea exterioară a circumstanțelor se conturează ea însuși prin lumea interioară a gândului, și ambele condiții plăcute și neplăcute sunt factori care se îndreaptă către binele final al individului. Ca și culegătorul recoltei, omul învață atât să sufere cât și să fie fericit.

Ca urmare a celor mai personale dorințe, aspirații, gânduri, prin care el își permite să fie dominat (ce urmează drumul șerpuit al imaginilor impure sau drumul drept al voinței puternice), omul în cele din urmă

ajunge să culeagă roadele prin îndeplinirea condițiilor externe din viața sa. Legea evoluției și a modificării se obține oriunde.

Omul nu ajunge în închisoare datorită sorții sau circumstanțelor, ci datorită gândurilor și dorințelor sale. Un om cu mintea pură nu va comite o crimă din cauza forțelor externe. Gândul criminal stă ascuns, inactiv, și este relevat la ora potrivită.

Circumstanțele nu fac omul; ci îl pun în adevărata lui lumină. Nu există cazuri în care omul se dedă viciilor și suferă separat de înclinațiile sale vicioase, sau este virtuos și pur fără a-și cultiva, în continuu aspirațiile vicioase; omul, în consecință, în calitate de stăpân al gândurilor, este propriul său creator și autor al mediului său. Chiar de la naștere, sufletul este propriul său stăpân și cu fiecare pas făcut în pelerinajul pe pământ atrage acele combinații de evenimente pe care și le relevă el însuși, care sunt reflecțiile propriei sale purități sau impurități, forța sau slăbiciunea sa.

Oamenii nu atrag ceea ce vor, ci ceea ce sunt. Fanteziile lor, ambițiile devin frustrări la fiecare pas, dar gândurile lor cele mai intime se hrănesc cu propria lor sevă, pură sau impură. Omul este legat numai de el însuși; gândurile și acțiunile sunt gardienii destinului – care încarcerează; ele sunt, de asemenea și îngerii – care eliberează omul, prin care acesta devine nobil.

Un om nu primește ceea ce cere și pentru ceea ce se roagă, ci ceea ce câștigă în mod corect. Dorințele și rugăciunile sunt numai gratificate și rezolvate când sunt în armonie cu gândurile și acțiunile omului. În lumina acestui adevăr, care este înțelesul expresiei: „să lupți împotriva circumstanțelor?” Înseamnă că un om este permanent revoltat împotriva unui efect, fără ca în același timp să își susțină cauza în inima sa.

Aceasta cauză poate avea forma unui viciu, sau o slăbiciune; dar orice ar fi, împiedică eforturile posesorului, și astfel necesită un remediu imediat.

Oamenii sunt nerăbdători să-și îmbunătățească circumstanțele, dar nu vor să devină ei însuși mai buni; în consecință rămân dependenți. Un om care nu reușește să se sustragă auto-crucificării, nu va reuși niciodată să își îndeplinească obiectivul stabilit în inima sa. Acesta este adevărul lucrurilor pământești, precum și al celor divine. Chiar omul al cărui unic obiectiv este să se îmbogățească trebuie să fie pregătit să facă mari sacrificii personale înainte de a-și putea îndeplini obiectivul; și cât de mari trebuie să fie aceste sacrificii pentru oamenii cu o viață bine echilibrată?

Este ușor pentru vanitatea omenească să creadă că suferim datorită virtuții; numai oamenii care au reușit să-si elibereze sufletul de gândurile amare, rele și impure sunt în măsură să declare suferința îndurată pentru a obține calitățile bune și nu pe cele rele, și dacă pe acest drum, care este încă lung, a întâlnit suprema perfecțiune, pe care o poate găsi în mintea și viața sa, marea lege care este absolut justă, și



care nu poate, în consecință, să dea binele pentru rău și invers.

Cunoscând aceste lucruri va ști apoi, uitându-se înapoi în timp că a reușit să treacă peste ignoranță și nu mai este orb ca înainte, că viața sa este, și întotdeauna a fost, comandată, și că tot trecutul său, bun sau rău, a fost munca evoluției sale, încă neevoluată.

Gândurile bune și acțiunile nu pot duce niciodată la rezultate negative și invers. Oamenii înțeleg legea lumii și o aplică, dar puțini o înțeleg din punct de vedere mental și moral (deși aceasta este atât de simplă și eternă), și în consecință nu cooperează.

Suferința este întotdeauna efectul gândurilor negative. Este un indiciu că individul nu este în armonie cu el însuși, cu legea firii sale. Unica și suprema utilizare a suferinței este de a purifica, de a arde tot ceea ce este nefolositor și impur. Suferința încetează în cazul celor puri. O ființă pură nu poate să sufere.

Suferințele prin care trece un om sunt rezultatul lipsei sale de armonie mentală. Puritatea este rezultatul armoniei mentale. Puritatea și nu posesiunile materiale, constituie măsura gândurilor bune; nefericirea, și nu lipsa de bunuri materiale, este măsura gândurilor rele. Un om poate fi blestemat și bogat; sau poate fi binecuvântat și sărac. Puritatea și bogăția se unesc numai când bogăția este utilizată în mod corect și cu înțelepciune. Omul sărac este disperat numai atunci când își privește povara ca fiind impusă în mod nejustificat.

Bogăția și sărăcia sunt cele două extreme ale nefericirii. Ambele sunt nefirești și sunt rezultatul dezordinii mentale. Omul evoluează în mod corect atunci când este fericit, sănătos și prosper; prosperitatea, fericirea și sănătatea sunt rezultatul armoniei interioare și exterioare a omului cu mediul înconjurător.

Omul începe să fie o ființă umană atunci când încetează să se plângă și să insulte, și începe să caute

corectitudinea care să-i echilibreze viața. Atunci când își adaptează mintea la factorul variabilității, când încetează să-i acuze pe alții pentru condiția sa, și își construiește el însuși gândurile nobile; când încetează să dea cu piciorul circumstanțelor, ci le folosește pentru a grăbi progresul, și când își descoperă puterile și posibilitățile ce se află înăuntrul său.

Legea, și nu confuzia domină principul universului; justiția și nu in justiția este sufletul și substanța vieții, dreptatea și nu corupția este forța care mișcă și modelează spiritualitatea universală. Numai așa omul poate să înțeleagă universul. În timpul procesului de purificare va descoperi că pe măsură ce își schimbă gândurile despre lucruri și oameni, și oamenii la rândul lor își vor schimba gândurile referitoare la el.

Dovada acestui adevăr este în fiecare persoană, și în consecință admite investigarea cu ușurință prin introspecțiune sistematică și auto-

analiză. Dacă un om își schimbă radical gândurile, va fi uimit de transformarea rapidă ce va avea loc referitor la condițiile materiale din viața sa.

Omul își imaginează că gândurile pot fi ținute în secret, dar nu este așa. Ele se cristalizează rapid în obiceiuri, și obiceiul se solidifică în circumstanțe. Gândurile rele se cristalizează în obiceiul de a bea și de a-ți urma instinctele primare, care se solidifică în circumstanțe de mizerie și boală. Gândurile impure, de orice fel, se cristalizează în obiceiuri ce duc la slăbiciune și confuzie, și se solidifică în circumstanțe ofensive și adverse. Frica, teama, îndoiala și indecizia provocă slăbiciunea, nehotărârea și caracterele inumane. Lenea se cristalizează în slăbiciune, necurățenie și corupție, și se solidifică în mizerie și cerșetorie. Ura se cristalizează în obiceiul de a acuza și de a fi violent și se solidifică în accidente și persecuție. Egoismul se cristalizează în egocentrism și se solidifică în suferință.

Pe de altă parte, gândurile bune se cristalizează în obiceiuri frumoase și se solidifică în circumstanțe luminoase. Gândurile pure se cristalizează în auto-control și se solidifică în repaus și pace. Curajul și hotărârea se cristalizează în obiceiurile umane și se solidifică în circumstanțe de succes, prosperitate și libertate. Bunătatea și iertarea se cristalizează în amabilitate și se solidifică în protecție și apărare. Gândurile de dragoste și altruism se solidifică în siguranță, prosperitate și bogăție.

Gândurile bune sau rele își produc rezultatele asupra caracterului și circumstanțelor. Un om nu își poate alege în mod direct circumstanțele, dar își poate alege gândurile, și astfel indirect și sigur își modelează circumstanțele. Natura îl ajută pe fiecare om să își satisfacă gândurile pe care le încurajează cel mai mult, și oportunitățile apar datorită gândurilor bune sau rele.

Când un om încetează să mai aibă gânduri păcătoase, lumea va fi gata

să-l ajute. Când renunță la gândurile de slăbiciune și nesănătoase va apărea oportunitatea de a fi ajutat. Dacă omul își încurajează gândurile bune își va schimba soarta scăpând de nefericire și rușine. Lumea este caleidoscopul fiecăruia, și combinațiile variate de culori ce vi se prezintă în fiecare moment sunt imaginile delicat modificate ale fiecărui gând în continuă mișcare.

---

## **Efectele gândurilor asupra sănătății și corpului**

Corpul este servitorul minții. El se supune proceselor minții, fie că acestea sunt alese în mod deliberat, fie că sunt exprimate automat. În cazul unor gânduri nesănătoase, corpul se îmbolnăvește și ajunge într-o stare deplorabilă, în timp ce la comanda unor gânduri frumoase, corpul înflorește. Boala și sănătatea,

ca circumstanțe, își au rădăcinile în gânduri. Teama are efectul de a ucide omul, ca un glonț. Oamenii care trăiesc cu frica de a se îmbolnăvi, sunt oamenii care într-adevăr se îmbolnăvesc. Anxietatea demoralizează întreg corpul, și astfel este deschisă poarta pe care intră boala. Gândurile impure afectează sistemul nervos.

Gândurile pure și sănătoase duc la un corp sănătos și viguros. Corpul este un instrument delicat ce răspunde la gânduri, și acestea își produc efectele, bune sau rele, asupra lui.

Gândul este sursa acțiunii, vieții și manifestărilor; atâta timp cât această sursă este pură, totul va fi pur. Schimbarea regimului alimentar nu îl ajută pe om să își schimbe gândurile. Când un om își purifică gândurile, nu mai dorește alimente impure.

Gândurile curate duc la obiceiuri curate. Așa numitul sfânt care nu își curăță corpul nu este sfânt. Acela care și-a întărit și purificat gândurile nu mai se gândește la rău. Dacă

doriți să aveți un corp perfect, protejați-vă mintea. Dacă doriți să aveți un trup frumos, înfrumusețați-vă gândurile. Invidia, răutatea și dezamăgirea privează corpul de sănătate și frumusețe. O față liniștită nu este întâmplătoare, ci se datorează gândurilor, în timp ce ridurile apar datorită mândriei, pasiunii și răutății.

Cunosc o femeie de nouăzeci și șase de ani care are o față luminoasă și inocentă ca a unei fetițe. Cunosc un om de vârstă mijlocie a cărui față este plină de riduri. Primul caz este rezultatul unei dispoziții luminoase și liniștite, iar cel de-al doilea rezultatul nemulțumirii și răutății.

Cum nu poți avea un corp sănătos dacă nu lași aerul și soarele să-ți intre în cameră, tot așa un trup sănătos poate fi obținut numai având gânduri frumoase, fericite și liniștite.

Pe fețele celor în vârstă există riduri care au apărut atât datorită gândurilor pure și frumoase cât și datorită gândurilor impure; cine le poate distinge? Aceia care au ales



calea dreaptă sunt calmi, împăcați cu sine și pot fi asemuiți cu un apus de soare. De curând am văzut un filozof, care era pe patul de moarte. Nu părea deloc bătrân, decât ca vârstă. A murit în pace, așa cum a trăit.

Nu există doctor mai bun decât gândurile care să poată alunga boala. Cinismul, suspiciunea și invidia te condamnă la o viață de închisoare. Gândurile frumoase și pozitive sunt adevăratele porți către Rai, cele care îți aduc pacea și liniștea.

---

## **Gândul și scopul**

Până când gândul nu este legat de un scop, acesta din urmă nu poate fi atins. Majoritatea oamenilor gândesc cum să treacă peste oceanul vieții. Lipsa de scopuri este un viciu, și duce la catastrofe și distrugere.

Cei care nu au un scop precis în viață sunt o pradă ușoară pentru griji, teamă, neliniște și auto-compătimire, toate fiind semnele slăbiciunii, ce duc la nefericire și pierdere căci cei slabi nu pot trăi într-un univers în care puterea evoluează.

Omul trebuie să aibă un țel, și să încerce să-l atingă. Trebuie să facă din acest scop centrul gândurilor sale. Poate avea forma unui ideal spiritual, sau poate fi un obiect, în funcție de natura sa, la vremea respectivă.

Orice ar fi, omul trebuie să-și concentreze toate gândurile și puterea asupra obiectivului respectiv. Trebuie să facă din acesta suprema lui datorie și să fie devotat atingerii scopului ales, să nu permită gândurilor să divagheze de la ținta aleasă. Acesta este drumul regal către auto-control și concentrarea gândurilor. Chiar dacă eșuează de mai multe ori, până când reușește să își depășească slăbiciunile, tăria de caracter obținută va fi măsura adevăratului lui succes, și aceasta va crea un nou

punct de plecare pentru puterea și triumful din viitor.

Cei care nu sunt pregătiți să își atingă telul propus, trebuie să-și fixeze gândurile asupra greșelilor făcute, indiferente cât de insignifiantă poate fi sarcina lor. Numai astfel gândurile pot fi adunate și concentrate, dezvoltând energia. Odată îndeplinit acest lucru, nu mai există nimic ce nu poate fi realizat. Cel mai slab suflet care își cunoaște slăbiciunile, și crede în acest adevăr – că puterea poate fi obținută prin efort și practică, va începe imediat să îl aplice. Și, după multe eforturi și răbdare, va începe să evolueze și în cele din urmă va deveni puternic. Așa cum un om slab din punct de vedere fizic poate deveni puternic prin antrenament, tot așa își poate întări și puterea mentală.

Când ai un scop și îți învingi slăbiciunile intri în rândul celor puternici. Pentru a-și atinge scopul, omul trebuie să meargă pe calea cea dreaptă fără a privi nici în stânga, nici în dreapta. Îndoielile și frica

trebuie excluse riguros. Acestea sunt elemente dezintegratoare care întrerup linia dreaptă a eforului, făcându-l nefolositor. Omul fricos și care are îndoieli nu va realiza niciodată nimic. Scopul, energia, puterea, gândurile pozitive pot fi învinse de frică și îndoieli.

Frica și îndoielile sunt cei mai mari dușmani ai cunoașterii, și cel care le încurajează, care nu încearcă să le elimine, se va împiedica la orice pas. Cel care le învinge reușește în ceea ce își propune. Fiecare gând al său va fi aliatul puterii și poate înfrunta orice dificultate. Gândurile plante vor înflori și vor face roade.

Gândurile ce sunt aliate cu curajul devin forțe creative. Cel care cunoaște acest lucru este gata să meargă din ce în ce mai sus învingându-și gândurile și senzațiile care fluctuează. Cel care face acest lucru devine mai înțelept și își folosește în mod inteligent puterea minții.

---

## **Gândul, factor al realizării**

Tot ceea ce realizează oamenii și ceea ce nu reușesc să realizeze este rezultatul direct al propriilor lor gânduri. Într-un univers ordonat în mod just, unde pierderea echilibrului reprezintă distrugerea totală, responsabilitatea individuală trebuie să fie absolută. Puterea și slăbiciunea unui om, puritatea și impuritatea, sunt numai ale lui, și nu pot fi modificate decât de el, niciodată de către altcineva. Condiția sa îi aparține, de asemenea, suferințele și bucuria evoluează din el însuși. Modul în care gândește îl face să fie el însuși.

Un om puternic nu îl poate ajuta pe unul slab, decât dacă acesta din urmă dorește acest lucru. Omul slab trebuie să devină la rândul lui puternic. Trebuie prin eforturile sale să își dezvolte puterea pe care o admiră la alții. Nimeni altcineva decât el însuși își poate modifica condiția.

De obicei oamenii gândesc și spun, „Există mulți sclavi deoarece există și tirani; să-i urâm pe tirani!” Acest raționament este controversat de alții care susțin că: „Există tirani deoarece există mulți sclavi; să-i disprețuim pe sclavi!”.

Adevărul este că tiranii și sclavii cooperează în neștiință de cauză, și în timp ce între ei există aparent un conflict, de fapt conflictul există în ei însuși. Cunoașterea recunoaște acțiunea legii în slăbiciunea sclavilor și puterea tiranilor. Dragostea perfectă, văzând suferința ambelor părți, nu îl condamnă pe nici unul; compasiunea perfectă îi învăluie atât pe tiran cât și pe sclav. Cel care a învins slăbiciunea și a reușit să scape de egoism nu face parte nici din clasa tiranilor și nici a sclavilor. El este liber.

Un om se poate ridica, învinge și își poate atinge țelurile prin purificarea gândurilor. În caz contrar rămâne slab și condiția lui va fi mizerabilă.

Înainte ca un om să poată realiza ceva, chiar lucruri lumești, trebuie să își curețe gândurile. Să îndepărteze egoismul și să facă sacrificii. Un om cu gânduri rele nu poate gândi clar și nici metodic. Nu își poate găsi și dezvolta resursele latente. Atâta vreme cât nu își controlează gândurile, nu își poate controla afacerile și nu își poate asuma responsabilități. Nu poate să acționeze independent. El va fi limitat la gândurile pe care le are.

Nu există progres sau realizare fără sacrificiu, și succesul unui om este pe măsura sacrificiilor sale, atunci când îndepărtează gândurile confuze și își stabilește anumite planuri, fiind hotărât să le realizeze. Cu cât își purifică mai mult gândurile cu atât va fi mai mare succesul, și cu atât mai binecuvântat va fi rezultatul său.

Universul nu-i favorizează pe cei lacomi, vicioși ... chiar dacă uneori, la suprafață, așa pare. El îi ajută pe cei onești, virtuoși. Marii înțelepți ai timpurilor au declarat acest lucru pe diverse căi.

Realizările intelectuale sunt rezultatele gândurilor consacrate cercetării sau frumuseții și adevărului naturii. Aceste realizări pot fi uneori conectate la vanitate și ambiție, dar nu sunt rezultatul acestor caracteristici. Ele provin din eforturi îndelungi și gânduri pure și altruiste.

Realizările spirituale reprezintă consumarea aspirațiilor sacre. Cei care trăiesc având concepții nobile, și au gânduri pure, cu siguranță, tot atât de sigur ca și faptul că soarele ajunge la apus și luna este plină, va deveni înțelept și va avea un caracter nobil, ridicându-se într-o poziție pură.

Realizările de orice fel sunt ca o coroană a efortului, diadema gândurilor. Cu ajutorul auto-controlului, hotărârii, purității, drumului drept și o bună orientare a gândului, omul urcă pe o treaptă superioară. Cu ajutorul indolenței, impurității, corupției și gândurilor confuze, omul coboară pe o treaptă inferioară.



Un om poate să atingă succesul, să ajungă cât mai sus în regatul spiritual, și să coboare din nou datorită slăbiciunii, permițând aroganței, egoismului și gândurilor corupte să ia conducerea asupra lui. Victoria obținută asupra gândurilor corecte trebuie păstrată cu mare atenție. Mulți pierd când au succesul asigurat, și se întorc de unde au pornit.

Toate realizările, fie că se referă la afaceri, intelectuale, sau lumea spirituală, sunt rezultatul direct al gândurilor, sunt guvernate de aceleași legi, și folosesc aceeași metodă. Singura diferență este obiectivul ce trebuie atins. Cel care are nevoi mărunte va face sacrificii mici, iar cel care vrea să realizeze multe va face sacrificii mari.

---

## **Viziuni și idealuri**

Visătorii sunt salvatorii lumii. Așa cum lumea vizibilă este susținută de cea invizibilă, oamenii prin încercările lor, păcatele și vocațiile sordide, se hrănesc cu viziunile frumoase ale visătorilor solitari. Umanitatea nu își poate uita visătorii ; nu poate lăsa idealurile acestora să moară ; trăiește prin ei ; aceștia sunt realitatea ce va fi într-o zi văzută și cunoscută.

Compozitorii, sculptorii, pictorii, poeții, profeții, înțelepții – aceștia sunt creatorii lumii de dincolo de lume, arhitecții Raiului. Lumea este frumoasă deoarece ei au existat. Fără ei, umanitatea ar pieri. Cel care are viziuni frumoase și idealuri înalte, într-o zi va reuși să le realizeze. Columb a avut viziunea unei lumi noi, și a descoperit-o. Copernic a avut viziunea multiplicității lumilor și a unui univers mai mare și a demonstrat acest lucru. Budha a avut viziunea unei lumi spirituale și a păcii absolute, și a intrat în ea.

Apreciază-ți viziunile, apreciază-ți idealurile. Apreciază muzica ce se aude în inima ta, frumusețea din mintea ta, dragostea ce-ți învăluie cele mai pure gânduri. Din ele vor apare cele mai bune circumstanțe, un mediu de Rai, și dacă crezi în ele ai reușit să-ți construiești lumea. A dori înseamnă a obține; a aspira înseamnă a realiza. Cele mai neînsemnate dorințe ale omului pot duce la mari realizări? Cele mai pure aspirații vor muri fără a fi susținute? Nu, nu aceasta este Legea. O astfel de stare nu poate obține niciodată: „Cere și ți se va da”.

Dacă ai vise mărețe, ceea ce vei visa, vei deveni. Viziunea ta este promisiunea a ceea ce vei deveni într-o zi. Idealul tău este profeția a ceea ce vei descoperi în cele din urmă. Cele mai mari realizări au fost la început doar niște vise. Stejarul doarme în ghindă; pasărea așteaptă în ou. Și cele mai mari viziuni ale sufletului trezesc cele mai mare realizări. Visele sunt semințele realității.

Circumstanțele pot fi dezagreabile, dar nu vor rămâne astfel dacă ai un ideal și te străduiești să-l atingi. Nu poți călători atâta vreme cât nu pornești la drum.

De exemplu, un tânăr presat de povara sărăciei și a muncii, care trebuie să lucreze ore întregi într-un atelier mizerabil; fără studii și lipsit de rafinamentul artei. Dar el visează la o viață mai bună. Se gândește la inteligență, rafinament sau frumusețe. Creează în mintea lui un ideal al vieții sale. Își va căpăta astfel libertatea și va avea un țel, ceea ce-l va face să acționeze, folosindu-și timpul liber încercând să-și dezvolte puterile și resursele latente. În curând își va schimba atât de mult gândurile încât nu va mai rămâne în acel atelier. Va intra în armonie cu el însuși și astfel oportunitățile, care corespund țelului său, vor crește.

Mai târziu îl vom vedea pe tânăr un om în toata firea. Descoperim că a reușit să-și stăpânească gândurile și deține puterea. Ține în mâinile sale corzile responsabilităților; modul de a trăi și a vorbi i s-au schimbat; ceilalți

oameni îl ascultă și încearcă să-l imite. A devenit un centru de atracție în jurul cărora alte destine se învârtesc. A devenit viziunea tinereții sale. A devenit una cu idealul său.

Și tu, de asemenea, dragă cititorule, îți poți realiza viziunea (nu numai dorințele latente) din inima ta. Pentru că întotdeauna vei merge înspre ceea ce iubești cel mai mult, în secret, în inima ta. În mâinile tale se află rezultatele corecte ale propriilor tale gânduri. Vei primi ceea ce vei câștiga. Nici mai mult nici mai puțin. Oricare ar fi mediul tău în prezent, poți rămâne acolo, poți să cazi sau să te ridici prin gândurile tale, viziunea, idealul tău. Poți deveni mai mare sau mai mărunț, în funcție de aspirațiile tale dominante.

Cei care nu gândesc, ignoranții, indolenții, văzând numai efectele aparente ale lucrurilor și nu lucrurile în sine, vorbesc despre noroc și șansă. Văzând că un om se îmbogățește, vor spune: „ce noroc a avut!” văzându-l pe altul care este foarte inteligent vor spune: „cât de favorizat este”, sau văzând un om cu

o mare influență, vor spune „șansa îl ajută la fiecare mișcare!” ei nu pot să vadă eforturile și eșecurile, lupta pe care acești oameni au dus-o pentru a obține experiență. Ei nu știu câte sacrificii au făcut astfel de oameni, câte eforturi au depus, astfel încât să devină capabili de a-și realiza viziunea din inima lor. Ei nu își dau seama de întuneric și suferință, ei văd numai lumina și fericirea, pe care le numesc „noroc”. Nu pot să vadă lungă și dificilă călătorie, văd numai țelul împlinit pe care îl denumesc „șansă”. Nu înțeleg procesul, ci observă numai rezultatul pe care îl numesc „soartă”.

Pentru orice lucru trebuie depus efort, și atunci vor exista și rezultate. Rezultatul va fi pe măsura efortului. Nu este şansă. Darurile, puterea, proprietățile materiale, intelectuale și spirituale sunt fructele eforturilor. Ele sunt împlinirea gândurilor, obiectivele realizate, viziunile împlinite. Viziunile pe care le venerezi în mintea ta, idealurile ce îți tronează în suflet, prin ele îți construiești viața și vei deveni ceea ce îți dorești.

---

## **Liniștea sufletească**

Calmul minții este una dintre cele mai frumoase bijuterii ale înțelepciunii. Este rezultatul unor eforturi îndelungi și al răbdării, al auto-controlului. Prezența sa este un indiciu al experienței obținute, a cunoașterii legilor și a acțiunii gândurilor.

Un om devine calm pe măsură ce se înțelege pe sine, ca ființă cu gânduri evaluate. Pentru o astfel de cunoaștere este necesară înțelegerea mai multor elemente, ca rezultat al gândurilor, și pe măsură ce își dezvoltă capacitatea de înțelegere, și poate să vadă relațiile interne dintre lucruri, prin acțiunea cauzei și a efectului, el încetează să se mai agite, să se îngrijoreze și să fie nefericit. El va fi echilibrat, hotărât și liniștit.

Omul calm, care a învățat cum să se stăpânească, știe și cum să se adapteze la ceilalți. Și aceștia la rândul lor îi va respecta puterea spirituală, vor simți că se pot baza pe el și pot învăța de la el. Cu cât un om devine mai calm, cu atât succesul, influența și puterea binelui sunt mai mari. Chiar și comerciantul obișnuit va observa că afacerile îi prosperă pe măsură ce își dezvoltă auto-controlul și echilibrul, deoarece oamenii prefera să aibă de-a face cu cei al căror comportament este echitabil.

Oamenii puternici și calmi sunt întotdeauna iubiți și respectați. Ei sunt ca umbra pe care o oferă copacul într-un deșert, sau locul unde te poți adăposti în timpul furtunii. Cine nu iubește un suflet liniștit? O viață echilibrată și temperată? Nu contează dacă plouă sau este soare, sau ce modificări apar la cei care posedă această binecuvântare, căci ei rămân întotdeauna liniștiți și calmi. Acest echilibru al caracterului, pe care îl numim liniște sufletească, este ultima lecție a culturii. Este ca o floare care



înflorește, fructul sufletului. Este la fel de prețioasă ca și înțelepciunea, mult mai dezirabilă decât aurul. Cât de insignifianți par cei care caută să strângă bani în comparație cu cei care duc o viață liniștită. Un suflet care merge pe oceanul vieții, străpunge valurile și trece prin furtună, către calmul etern!

Câți oameni cunoaștem care au sufletul amar, care distrug tot ceea ce este frumos, cu caracterul lor exploziv, care își distrug echilibrul și își fac sânge rău? Cât de puțini oameni întâlnim în viață, care sunt bine echilibrați, și calmi, care au reușit să-și desăvârșească caracterul. Da, umanitatea este stăpânită de pasiunea necontrolată, este guvernată de răutate, este distrusă de anxietate și îndoieli. Numai oamenii înțelepți, numai aceia care își controlează gândurile și au reușit să și le purifice, pot să stăpânească vântul și furtuna din sufletele lor.

Suflete chinuite, oriunde ați fi, în orice condiții trăiți, trebuie să știți că:  
„Pe oceanul vieții, insulele

binecuvântării vă zâmbesc și malul  
însorit al idealurilor voastre vă  
așteaptă să veniți. Țineți-vă bine  
ancorați de gândurile voastre.  
Gândurile bune conduc lumea.  
Calmul este putere. Spuneți în inimile  
voastre: “Pace, Liniște.”

.....

În colecția **Cartea care te transformă** au mai apărut:

1. **Vocea interioara-un alt mod de a trăi** – Radu Stănciulescu
2. **Arta și știința magnetismului personal** – Theron Q. Dumont

Alte cărți publicate la Editura Ascendent:

Colecția **ATU**:

**Secretul succesului**, Walter Atkinson,

**Știința de a deveni bogat**, Wallace D. Wattles

Colecția **Ascendent parapsihologic**:

**Aura umană**- culori astrale și forme ale gândirii

Colecția **PRO COMUNICARE**

**Comunicarea nonverbală sau Adevărul de dincolo de cuvinte**, Clara Toma

# PSIHOLOGIA AZI

ARTA DE A TRĂI MAI BINE

... PSIHOLOGIA AZI răspunde dorinței de cunoaștere a cititorilor săi, oferind informații emise de personalități din rândul psihologilor consacrați, care-i conferă un prestigiu și o credibilitate de neegalat.

Ne introducem cititorii în lumea cercetării și dezvoltării din diverse domenii, pentru a le oferi cea mai bună perspectivă asupra individului și a vieții.

PSIHOLOGIA AZI este o revistă de popularizare a fenomenului psihologic, care se adresează unui public nespecializat. Crezul revistei este că psihologia este o știință incitantă, importantă și poate fi înțeleasă. Dacă în anumite reviste motivul dominant este moda ori sexul, în PSIHOLOGIA AZI elementul esențial este **viața – arta de a trăi mai bine.**

# PSIHOLOGIA AZI

ARTA DE A TRĂI MAI BINE

[www.psihologia.ro](http://www.psihologia.ro)