

GHID PENTRU O VIAȚĂ
TRĂITĂ CU CREDINȚĂ

Editura ACT și Politon
Str. Înclinată, nr. 129, Sector 5, București, România, C.P. 050202.
tel: 0723 150 590, e-mail: office@actsipoliton.ro
www.actsipoliton.ro/blog

A Guide to Confident Living

Copyright © 1984 by Prentice-Hall, Inc.

Copyright renewed © 1976 by Norman Vincent Peale

Originally published by Fireside, a Division of
Simon & Schuster, Inc.

© 2024 Editura ACT și Politon pentru prezenta ediție românească

Traducător: **Loredana Voicilă**

Redactor: **Camelia Zara**

Tehnoredactor: **Teodora Vlădescu**

Coperta: **Alexandra Ilie**

Copyright Manager: **Andrei Popa**

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

PEALE, NORMAN VINCENT

Ghid pentru o viață trăită cu credință / Norman Vincent Peale; trad.: Loredana Voicilă. - Ed. a 2-a. -

București: ACT și Politon, 2024

ISBN 978-630-303-225-2

I. Voicilă, Loredana (trad.)

159.9

2

AVERTISMENT: Distribuirea, copierea sau piratarea în orice fel a acestei cărți nu este pedepsită numai prin lege, dar contravine și tuturor normelor și principiilor etice și sănătoase pe care un astfel de titlu le promovează. Ce fel de efect va avea energia pe care vreți să o transmiteți mai departe, dacă aceasta vine prin furt, ilegalitate și lipsă de respect față de autor și față de toți cei care au contribuit la crearea acestei cărți, astfel ca ea să ajungă la dumneavoastră? Împărtășiți cu ceilalți informațiile importante, valorile și lecțiile pe care le-ați aflat din acest material, într-un mod corect și responsabil.

Norman Vincent Peale

**GHID PENTRU
O VIAȚĂ TRĂITĂ
CU CREDINȚĂ**

Ediția a doua

Traducere din limba engleză de

Loredana Voicilă

ap!
act și politon

COPILOR MEI:

Margaret,

John

și Elizabeth

Cuprins

Introducere	9
1. O nouă perspectivă asupra unei căi vechi de a-ți descătușa puterile	13
2. Nu ține supărările în tine	39
3. Cum să scapi de complexul de inferioritate	67
4. Cum să-ți găsești echilibrul în viață	89
5. Cum să-ți conturezi calea spre succes	109
6. Rugăciunea – cea mai puternică formă de energie	125
7. Uită de eșecuri și mergi înainte	149
8. Cum să te eliberezi de temeri	167
9. Puterea și eficiența pot fi ale tale	187
10. Cum să eviți supărările	209
11. Cum să ai o căsnicie fericită	233
12. Cum să faci față suferinței	265
13. Schimbă-ți gândurile și vei schimba totul	287

Introducere

Pentru o perioadă semnificativă, am avut șansa de a lucra cu un număr mare de oameni care se confruntau cu probleme foarte actuale, în inima celui mai mare oraș din America. Am oferit servicii de consultanță la Biserica Marble Collegiate de pe Fifth Avenue din New York, unde în fiecare an vin sute de oameni pentru a primi ajutor și îndrumare. Personalul este alcătuit din pastori, psihiatri, medici cu diverse alte specializări și psihiatri sociali.

Am dezvoltat o tehnică aparte, menită să călăuzească oamenii pe calea succesului și a fericirii personale. Această metodă a funcționat pentru numeroasele persoane care au pus-o în practică. Eficiența ei a fost demonstrată pe scară largă; a fost testată de sute de oameni, care s-au bucurat de rezultate satisfăcătoare. S-a dovedit a fi, cu adevărat, un ghid pentru o viață trăită cu credință.

Cu toate acestea, principiile fericirii și ale succesului care urmează să fie prezentate în această carte nu sunt o invenție a mea. Ele nu au fost create de mine, ci sunt la fel de vechi precum Biblia. De fapt, sunt chiar principiile fundamentale pe care le găsim în Biblie. Dacă tehnica mea are vreun aspect unic, acela constă în efortul de a arăta CUM putem folosi aceste principii într-o manieră practică, adaptată omului modern.

Cartea poate părea repetitivă pe alocuri. Asta, pentru că este un manual care prezintă o formulă. Are la bază o procedură simplă, iar repetiția este mama învățaturii, așa cum spune proverbul. Reiterarea este esențială pentru a-l convinge pe cititor să exerseze; să încerce de nenumărate ori. Dacă apa poate măcina o piatră, în același fel, insistența, chiar cu riscul repetiției, ne poate distruge dezinteresul față de autoperfecționare.

Această carte nu este una teoretică. Ea conține descrierea detaliată a unei tehnici ce îi poate conduce cu certitudine spre succes și fericire pe cei care o pun în aplicare. Cartea este scrisă cu un scop esențial: acela de a enunța și demonstra o tehnică simplă și funcțională de a gândi și de a acționa, care a revitalizat viața a sute de oameni din societatea modernă. Efectul se va vedea după punerea ei în aplicare. Cartea îți spune CUM îți poți îndeplini cele mai mari dorințe.

Volumul de față prezintă în mod structurat formulele care duc la o viață de succes. Fiecare capitol este dedicat unuia dintre diversele aspecte ale temei generale a cărții, și anume CUM... să fii fericit și să ai succes. Această metodă testată este aplicată în cazul unora dintre cauzele principale ale nefericirii și eșecului: anxietatea, temerile, sentimentul de inferioritate, gândirea negativă și alte obstacole mentale.

Nu sunt aduși în discuție toți factorii care duc la o existență fericită și de succes, acest lucru nefiind nici cu putință, nici necesar. Formula este aplicată, însă, unui număr suficient de factori, astfel încât cititorul să învețe *cum* să folosească o serie de tehnici aplicabile în toate situațiile. Metoda e suficient de bine elaborată, încât să îi arate

cititorului ceea ce vrea să știe – cum să fie fericit și să aibă succes. Această carte îi este oferită drept ghid pentru o viață trăită cu credință.

Norman Vincent Peale

CAPITOLUL UNU

O nouă perspectivă asupra unei căi vechi de a-ți descătușa puterile

UN ANUMIT MEDIC TÂNĂR și extrem de bine pregătit le prescrie uneori o rețetă în aparență stranie oamenilor afectați de maladiile descrise în această carte: teamă, sentimentul de inferioritate, anxietate și alte necazuri înrudite. Rețeta lui este: „Mergeți la biserică cel puțin o dată pe săptămână, duminica, în următoarele trei luni.“

Medicul respectiv îi explică pacientului surprins și contrariat căruia i-a dat această prescripție uimitoare că atmosfera dintr-o biserică este încărcată de energii vindecătoare, ce îl pot ajuta să se lecuiască de necazurile pe care tocmai le-am menționat. El mai spune că nu contează neapărat dacă pacientul ascultă sau nu slujba. Mersul la biserică este util chiar dacă persoana doar stă în tăcere și se lasă pătrunsă de starea și atmosfera dinăuntru. Acest medic modern declară că pacienții lui s-au bucurat de beneficii uimitoare în urma acestei practici.

O femeie, prietenă veche cu familia medicului, era genul de pacient care trece de la un doctor la altul fără să acorde prea multă atenție la ce i se spune și fără să pună în practică

sfaturile primite. În cele din urmă, într-o zi a ajuns la acest medic, care i-a spus cu franchețe:

— Nu vreau să mă ocup de cazul dumneavoastră.

Atunci când ea a întrebat de ce, el i-a răspuns:

— Pur și simplu, pentru că nu veți face ceea ce vă spun.

Femeia a implorat și a insistat și a promis că va face tot ceea ce i se cere, însă medicul a rămas de neclintit. Într-o ultimă încercare, ea i-a spus:

În primul rând, vă plătesc serviciile. În al doilea rând, cum puteți dumneavoastră, ca medic, să refuzați un pacient?

Așa că acesta a consimțit, dar cu o condiție: pacienta trebuia să îi urmeze întocmai indicațiile, să coopereze fără proteste. Ba chiar a pus-o să semneze și o declarație în acest sens.

Nervozitatea acută a pacientei era cauzată de faptul că sora ei se căsătorise cu bărbatul la care visase și ea; de aceea, acum, își ura sora. Fierbea la foc mic și otrăvurile urii o tulburau atât de mult, încât întregul ei organism reacționase; prin urmare, avea simptome de boală reală. Medicul i-a dat niște medicamente, pentru că știa că ea asta își dorea – într-o zi pastile roz, în altă zi, albe.

În final, medicul i-a prescris mersul la biserică. După ce a citit rețeta, femeia, uluită, s-a rășoit:

— Este cel mai caraghios lucru pe care l-am auzit vreodată. N-am să mă duc. În fond, ce sunteți dumneavoastră, medic sau preot?

Atunci medicul a scos documentul pe care femeia îl semnase și i-a zis:

— Trebuie să faceți așa cum v-am spus, altfel voi renunța la cazul dvs.

De nevoie, pacienta a urmat instrucțiunile. A trecut ceva timp până ce efectele benefice și-au făcut simțită prezența (din cauza antagonismului existent în mintea ei), însă, în cele din urmă, până și această femeie a început să-și deschidă sufletul, în atmosfera vindecătoare creată pe durata slujbei.

Într-o zi, spre surprinderea ei și în ciuda aversiunii manifestate, pacienta și-a dat seama că este interesată de slujbă. A urmărit-o cu atenție și și-a dat seama, uluită, că se dezbăteau lucruri de bun simț. I-a plăcut foarte mult. Cu timpul, a devenit din ce în ce mai interesată, mai atentă și supusă indicațiilor medicului, iar în prezent – datorită acestei combinații inteligente între medicină și religie – resentimentele au părăsit-o și au făcut loc regenerării.

— Așadar, după cum vedeți, rețeta mea funcționează! a spus medicul.

În acest caz, medicul a prescris și lecturi cu subiect religios. Treptat, ideea creștinismului ca tehnică și mecanism științific, creat pentru a ajuta la depășirea problemelor puse în discuție în această carte, a început să îi domine gândirea. Astăzi, această femeie și-a luat viața în propriile mâini și este o persoană sănătoasă, nu doar fizic, ci și emoțional și spiritual. De altfel, otrava îi afectase tocmai aceste din urmă zone ale vieții.

Un alt medic și-a trimis pacienții în mai multe rânduri la biserica mea. Este vorba despre oameni care nu sunt bolnavi fizic, dar care sunt atât de plini de temeri, anxietate și tensiune, sentimente de vinovăție și de inferioritate, precum și resentimente încât, întocmai ca pacienta descrisă anterior, ei pot fi cu adevărat numiți „bolnavi“.

La un moment dat, medicul a trimis la biserică un bărbat care nu mai intrase într-una de ani de zile. Acesta s-a opus, declarând:

— Detest predicile!

— Mergeți oricum, i-a zis medicul, chiar dacă nu ascultați predica. Luați-vă niște dopuri la dumneavoastră, dacă doriți, și puneți-vi-le în urechi atunci când începe. Un singur lucru aș vrea să faceți. În acea biserică, în fiecare duminică, dimineața și seara, se ține un moment de tăcere, pe care cei de acolo îl numesc „intervalul de tăcere creativă”. Pastorul va sugera să vă abandonați acestei tăceri și să vă deschideți mintea în fața puterii înviorătoare a lui Dumnezeu, care are capacitatea de a vă pătrunde în suflet, cu o înrâurire benefică, vindecătoare. Pastorul are dreptate, atunci când spune că este un medicament cu mult mai bun decât orice v-aș putea oferi eu. Aceasta este singura cale pe care o cunosc, ca să scăpați de necazuri. Prin urmare, acesta este medicamentul pe care vi-l prescriu.

Bărbatul a urmat instrucțiunile și medicul mi-a relatat ulterior că până și acel pacient a început să asculte predica. De fapt, a devenit foarte interesat de biserică, chiar dacă înaintea nici nu visa că l-ar putea atrage. Pacientul trece acum printr-o schimbare concretă în bine.

— Sfătuindu-i pe acești pacienți să meargă la biserică, aplic o tehnică ce funcționează în cazul multor maladii. Am învățat că, atunci când tratăm o persoană, trebuie să ținem cont de întreaga ființă și să nu o privim ca pe un simplu mecanism sau organism, pentru că omul este mai mult decât o serie de reacții chimice. Eu cred că știința și credința, corelate în mod corespunzător, pot face foarte mult bine! a spus medicul.

O explicație a acestui fenomen este oferită de eficacitatea terapiei de grup. Psihiatrii și psihologii nu folosesc consultația și tratamentul psihologic doar atunci când tratează individual persoane, ci folosesc, în anumite circumstanțe, și tratamente de grup (pentru mai mulți pacienți odată). În astfel de situații, se lucrează cu oameni care au primit deja consiliere individuală. Prin urmare, aceștia sunt familiarizați cu procedurile uzuale și știu foarte bine cum să coopereze.

În cazul unei slujbe, pastorul, care în timpul săptămânii acordă consiliere în particular, încearcă să aplice tehnici similare asupra membrilor unei adunări numeroase, însă de această dată folosește terapia de grup. Comunitatea este alcătuită din multe tipuri de persoane. Unii oameni sunt prezenți pentru că înțeleg că au nevoie de ajutor. Alții au nevoie de ajutor, însă nu sunt conștienți de asta. Iar unele persoane vin doar din obișnuință. Și s-ar putea ca altele să fie prezente deoarece subconștientul le dictează că trebuie să găsească un răspuns satisfăcător pentru vaga nemulțumire din mintea lor.

Într-o comunitate numeroasă, chiar dacă există o vastă diversitate de interese, problemele fundamentale sunt doar câteva. Trebuie avut în vedere faptul că oamenii rămân oameni, indiferent de cine sunt și de mediul din care provin. Există anumite chestiuni universale, de interes pentru toți oamenii și, în fața acestora, natura umană reacționează întotdeauna. Nu există nicio forță care să poată egala puterea religiei de a satisface nevoile de bază. De aceea, îndrumătorul religios și cel care practică religia ca terapie de grup se bucură de șansa pe care niciun om de știință din domeniu nu o are – aceea de a atinge natura umană până în

străfunduri și, astfel, de a o vindeca, de a-i da forță, pace și putere.

Îmi permiteți să vă spun cum am procedat eu? Teoriile despre care am vorbit au început să mi se dezvolte în min-te cu ani în urmă, pe măsură ce numărul persoanelor pe care le consiliam individual a început să crească. Am pre-luat conducerea unei biserici de pe Fifth Avenue în cea mai neagră perioadă a Marii Depresiuni, în 1932. Orașul New York, centrul financiar al națiunii, era profund afectat de cri-ză. Curând, am conștientizat frica, anxietatea, nesiguranța, dezamăgirea, frustrarea și eșecul cu care se confruntau toți cei din jur. Am început să țin predici pe aceste teme, subli-niind faptul că credința în Dumnezeu poate oferi curaj și înțelepciune, precum și o mai bună înțelegere a soluțiilor necesare rezolvării acestor probleme. Popularizarea în presă a subiectelor de acest fel a adus în biserică un număr mare de enoriași, dornici să asculte discuțiile. În scurt timp, pro-gramul meu de consiliere individuală a devenit mult prea aglomerat, iar listele de așteptare au început să crească. Fiind conștient de lipsa mea de cunoștințe de specialitate, am apelat la un psihiatru extrem de competent, dr. Smiley Blanton, și astfel am pus pe picioare centrul de consiliere din cadrul bisericii.

În scurtă vreme, am început să observ printre enoriași o mulțime de oameni pe care îi consiliasem personal. Atunci mi-a venit ideea de a aplica unei adunări mari de oameni aceleași tehnici de tratament spiritual pe care le foloseam în consultațiile individuale.

Una dintre tehnicile folosite în slujbele publice, care a adus rezultate uimitoare, este tăcerea. Luând parte la întâlnirile quakerilor, am învățat valoarea tăcerii creative.

Întâlnindu-mă cu „Prietenii“ (așa cum își mai spun quakerii), am obținut beneficii personale extraordinare, precum scăderea tensiunii, depășirea temerilor și claritatea mentală, ceea ce m-a ajutat în câteva cazuri să rezolv problemele într-un mod uimitor. „Prietenii“, desigur, au avantajul de a fi exersat ani întregi meditația în tăcere. De obicei, noi, în biserică, nu ajungem niciodată experți în practicarea tăcerii. Protestanții nu practică de regulă tăcerea completă, fiindcă, inevitabil, au muzică pe fundal. Eu am început să includ momente de tăcere absolută, însă am făcut-o treptat și doar ocazional. În timp, s-a dovedit a fi atât de eficientă, încât acum, dacă o omit, mulți oameni protestează.

Tehnica pe care o punem în aplicare a fost descrisă într-o broșură editată de Comitetul pentru Publicarea Predicilor, de la Biserica Marble Collegiate:

Închipuiți-vă că biserica este înțesată cu peste 2.000 de oameni. Razele soarelui se revarsă prin ferestrele înalte, luminând sanctuarul și mângâind mulțimea de credincioși. Interiorul bisericii pare un amestec de auriu și blânde nuanțe roșiatice, cu strane coloniale din mahon vopsite parțial în alb, garnisite cu perne și tapiserii din brocart roșu. Pe trei laturi, se întind loji impunătoare.

În față nu se află un altar, ci o mică platformă pe care sunt amplasate trei scaune mari, impozante, pe un fundal de catifea roșie. În stânga, pe un pupitru frumos se odihnește Biblia măreață din amvon. Deasupra, se înalță naosul, cu decorațiuni din aur în același stil. Este locul în care stă corul. Dr. Peale

este așezat în scaunul mare din centru, iar de o parte și de cealaltă stau ajutoarele lui.

După citirea Scripturii, întreaga adunare se cufundă în tăcere. Dr. Peale se ridică, pășește în față, pe platformă, și, ajuns în fața oamenilor, spune așa:

— Ne-am adunat aici, în această dimineață, pentru că Dumnezeu este în acest loc și vrem să ne apropiem de El. Această experiență, cea mai măreață cu putință pentru un om, se realizează cel mai bine prin tăcere. Fiecare persoană din această biserică poate să stabilească o legătură atât de puternică cu Dumnezeu, încât să fie complet reclădit. Amintiți-vă cuvintele din Scriptură: „În El trăim și ne mișcăm și suntem”*. Atât timp cât suntem „în El”, suntem în puterea și tăria lui Dumnezeu. Pacea și puterea sunt ale noastre. Din păcate însă, noi ne desprindem de această putere. Nu trăim „în El” și, astfel, acumulăm temeri, anxietate, gânduri negative – tot ceea ce ne face să dăm greș în viață. Haideți, așadar, să ne bucurăm de un moment de liniște completă. Vă sugerez să stați într-o poziție relaxată, pentru ca încordarea să vă părăsească. Poate vreți să stați cu ochii închiși, pentru a vă rupe de lumea din afară. În aceste clipe de tăcere, singurul lucru pe care nu trebuie să îl faceți este să vă gândiți la dumneavoastră și la problemele cotidiene. În loc de asta, gândiți-vă pentru un minut la Dumnezeu și închipuiți-vă că El vă recrează.

* Fapte, 17:28. (n.tr.)

Haideți să ne retragem într-o zonă vitală și plină de energie a meditației creative.

Și, cu aceste cuvinte, o liniște adâncă se lasă asupra adunării. Dacă cineva tușea până atunci, tusea încetează. Singurele sunete care se mai aud sunt cele făcute de cauciucurile automobilelor de afară, dar până și acelea par îndepărtate.

Nu este o tăcere funebră, pentru că aerul este plin de viață și energie. Întotdeauna se creează o stare de așteptare, ca atunci când ceva mareț este pe cale să se întâmple. Uneori, tăcerea nu durează decât 60 de secunde, alteori mai mult, însă de fiecare dată oamenii se pierd în ea. Este ca și cum Dumnezeu însuși le coboară pacea în minte.

Apoi, cu o voce calmă, dr. Peale sparge tăcerea zicând:

— „Veniți la mine, toți cei osteniți și împovărați, și Eu vă voi odihni pe voi.“*

După care adaugă:

— „Nădejde neclintită, Tu ne vei păstra pacea noastră, că întru Tine ne punem nădejdea.“**

El rostește apăsător acest din urmă verset, scoțând în evidență faptul că, pe durata tăcerii, mintea credincioșilor s-a concentrat nu asupra problemelor, ci a lui Dumnezeu. Și, datorită acestei concentrări

* Matei, 11:28. (n.tr.)

** Isaia, 26:3. (n.tr.)

a minții lor asupra a ceea ce este etern, El le-a trimis pace în suflet, în acele momente de tăcere.

Mărturiile oamenilor arată că au avut parte de cele mai uimitoare beneficii, în timpul tăcerii. Destul de straniu este că nu femeile par să aprecieze cel mai mult clipele de liniște, așa cum am fi înclinați să credem. Cel mai mare entuziasm în privința beneficiilor obținute îl exprimă bărbații care sunt oameni de afaceri. Poate că, în parte, asta se datorează și faptului că, dintre enoriașii Bisericii Marble Collegiate, bărbații reprezintă un procent de peste 50%.

Sunt convins că în tăcerea tămăduitoare și vibrantă care învăluie enoriașii – atunci când se repetă și se acceptă sugestia că Dumnezeu este prezent și că Iisus Hristos pășește în altar pentru a-i atinge pe oameni – o putere adevărată este eliberată.

Știm că Universul este încărcat de putere, că aerul însuși este plin de energie. Cu ceva timp în urmă s-a descoperit energia atomică.* Alte forme de energie, care poate urmează să fie descoperite, ar putea fi chiar mai puternice. Și atunci, oare nu putem presupune că în acest Univers dinamic există forțe spirituale pretutindeni în jurul nostru, gata să ne influențeze și să ne recreeze? Noul Testament ne asigură că puterea spirituală este un fapt de netăgăduit. Creștinismul este mai mult decât promisiunea puterii. Este puterea însăși. În Noul Testament se spune: „Și celor câți

* Prima ediție a acestei cărți a fost publicată în anul 1948. (n.red.)

L-au primit, care cred în numele Lui, le-a dat putere.“* Și apoi iar: „Ci veți lua putere venind Duhul Sfânt peste voi.“** Toate acestea însemnând că, atunci când omul își deschide mintea spre spiritul nelimitat al puterii care umple Universul, aceasta îl va pătrunde și pe el.

Noul Testament ne spune că creștinismul este viața; nu un mod de viață, ci viața însăși. Este esența vieții. Este vitalitate și energie vibrantă. Creștinismul e, așadar, mai mult decât un crez sau o idee. Este o energie palpitândă, vibrantă, creatoare, în același fel în care lumina soarelui este energie, doar că infinit mai puternică. E terapie profundă, care poate pătrunde până în inima unei persoane sau a unei societăți (care însumează un amalgam de indivizi) ca să distrugă centrul infecțios, să creeze nuclee vitale, să transforme și să ofere o nouă energie – într-un cuvânt, să recreeze. „Întru El era viață și viața era lumina oamenilor.“*** „Întru El“, adică în Hristos, este viața (vitalitatea). „Întru el“ se află energia creatoare, iar această energie creatoare este extraordinara putere dinamică a vieții înseși.

Noi nu conștientizăm nici pe jumătate puterea fabuloasă cu care am putea intra în contact când ne aflăm în biserică. Însă, atunci când ne cufundăm profund în tot ce înseamnă creștinism, cum ar fi spre exemplu în timpul unei slujbe, și ne lăsăm treptat pătrunși de atmosferă, ne relaxăm trupul, mintea și spiritul. Imnurile, muzica corală, lectura Bibliei, starea liniștită, calmă, totul ajută la pregătirea minții pentru perioada de tăcere. Atunci când, printr-un act conștient de voință, o persoană își deschide mintea spre Dumnezeu, își

* Ioan, 1:12. (n.tr.)

** Fapte, 1:8. (n.tr.)

*** Ioan, 1:4. (n.tr.)

îndreaptă gândurile asupra sursei divine de putere și energie, atunci puterea spirituală începe să curgă prin el, ca și cum ar fi fost acționat un întrerupător ori s-ar fi stabilit un contact electric.

Să ne gândim la o rețea de fire electrice care își trag energia din Univers. Puterea electrică iluminează biserica. Face să funcționeze orga. Controlează sistemul de încălzire. Prin control termostatic, fluxul de căldură vine și pleacă, după cum se cere. Energia electrică face să funcționeze boxe prin care slujba este transmisă în mai multe săli din aceeași clădire. Întreaga structură este o rețea de fire care constituie în sine canalul prin care curge energia. Oare nu este rezonabil să presupunem că o clădire în care atât de multe minți sunt unite prin faptul că se concentrează asupra aceluiași obiectiv este și un centru de receptare pentru o putere cu mult mai mare decât electricitatea? Două mii de antene mentale și spirituale atrag puterea spirituală spre oamenii din biserică, iar mintea, trupul și sufletul celor care sunt în acord cu această forță mistică, însă reală, sunt pătrunse de putere.

Un alt factor central al creștinismului folosit în terapia spirituală este gândul îndreptat spre lumină. E interesant să observăm cât de frecvent se face referire la lumină în Noul Testament. De obicei, aceasta este legată de ideea de viață nouă. Oamenii au descoperit extraordinarele proprietăți vindecătoare ale luminii. Dacă atingi un cablu de două sute de volți, ești zguduit. Dacă atingi un cablu prin care trec douăzeci și cinci de mii de volți, ești electrocutat. Dar dacă intri în contact cu un milion de volți, în loc să te distrugă, îți va regenera celulele. Sub lampa cu lumină infraroșie, poți obține (în două minute, poate) la fel de multe beneficii

terapeutice ca atunci când te-ai expune direct la lumina solară timp o oră, de vreme ce praful din atmosferă slăbește calitatea razelor soarelui. Prin urmare, lumina este folosită pentru vindecare.

Judecând după efectul vindecător, creștinismul are aceeași calitate. Biblia spune că în Iisus Hristos este viața și că această viață este „lumina” oamenilor, care poate să îi vindece și să îi transforme în așa fel încât să se umple de o viață nouă, regenerată.

Aplicând terapia de grup în cadrul slujbelor religioase, o mulțime de oameni sunt expuși, în sens spiritual, la energia creatoare a luminii. Eu vreau să fiu întotdeauna de partea bunului-simț și a realității concrete. Nu suport ideile fixe. Cred că trebuie să fim întotdeauna onești și să avem o abordare complet științifică și rațională, când vine vorba de credința religioasă și de practicarea acesteia. Asta nu înseamnă însă că trebuie să ne lăsăm înlănțuiți de știința materialistă. Creștinismul, după cum voi arăta în repetate rânduri în această carte, este și el o știință. Prin urmare, cred cu certitudine că dacă un om va merge la biserică și va intra în acord cu starea și atmosfera de acolo, că dacă doar pentru un minut de tăcere va lăsa deoparte gândurile negative și distructive care îi agită mintea, relaxându-și cu adevărat trupul și deschizându-și sufletul, afirmându-și credința în Dumnezeu, va deveni receptiv față de puterea creatoare care curge permanent prin Univers.

După o astfel de slujbă, am primit o scrisoare din partea unei femei foarte raționale și inteligente:

„Vreau să vă spun cât de mult înseamnă pentru mine slujbele pe care le țineți. Este o adevărată inspirație să particip la ele în Biserica Marble și simt că, datorită lor, sunt din nou bine astăzi.

Timp de cinci ani am suferit de insomnie și am avut o cădere nervoasă. Toamna trecută m-am întors la serviciu după ce fusesem bolnavă toată vara. Din disperare, m-am gândit că aș putea să încerc să lucrez din nou.

După șase săptămâni în care fiecare zi a fost un calvar și după ce am vrut de trei ori să îmi dau demisia, am mers la o slujbă în Biserica Marble. Înainte de rugăciunea în tăcere, le-ați explicat enoriașilor cum să se roage și cum să alunge toate grijile, cum să își deschidă mintea pentru a primi puterea lui Dumnezeu, care avea să le înlăture necazurile. Predica a urmat aceeași linie.

Am ieșit din biserică simțindu-mă mult mai bine. Apoi m-am rugat des ca să primesc ajutor și îndrumare și miercurea următoare am descoperit brusc că sunt bine, iar de atunci așa am rămas. Am început să mă bucur de munca pe care o fac. De câteva săptămâni, am început să dorm fără să mai iau niciun medicament. În biserică am găsit vindecarea, pentru că dumnezevoastră mi-ați arătat cum să îl las pe Dumnezeu să mă ajute.“

Când a venit la biserică, această femeie era înfrântă, derutată, dezorganizată. Se pare că a avut trăsăturile mentale și spirituale care au ajutat-o să urmeze cu încredere și

o naivitate de copil procedurile sugerate. Puterea extraordinară a credinței a trecut în prim-plan în gândurile ei. Iar credința este punctul de contact cu puterea lui Dumnezeu. Stând complet relaxată în biserică, cu mintea deschisă și cu credință în suflet, puterea vindecătoare a lui Dumnezeu a început să o învăluie. I-a pătruns în viață prin intermediul efectului terapeutic profund. A făcut să dispară senzația de oboseală. Nervii i s-au relaxat. I-a pătruns în minte, în adâncul sufletului ei chinuit. Și a ajuns la locul din care izvorau necazurile. Apoi, o strălucire vindecătoare i s-a răspândit în minte, iar femeia s-a simțit schimbată.

Un prieten mi-a oferit o definiție excelentă pentru o slujbă religioasă de calitate: „Trebuie să creeze o atmosferă în care se poate înfăptui un miracol spiritual.“ În astfel de împrejurări, personalitatea unui om poate trece prin schimbări extraordinare, fiindcă starea de spirit este propice.

Am auzit o tânără fermecătoare spunând că, odată, stătea nepăsătoare în mijlocul enoriașilor, când l-a auzit pe pastor strigând următoarele cuvinte:

— Dumnezeu are puterea de a transforma o persoană ordinară într-una extraordinară, dacă acea persoană se va lăsa cu totul în voia puterii Domnului.

Aceste cuvinte au avut un impact atât de puternic asupra ei, încât i-au revoluționat modul de a gândi. În personalitatea ei (vlăguită, până atunci) a început să se producă o schimbare, iar în ziua de azi este o persoană minunată. Și-a dezvoltat un șarm nemaipomenit, abilități de conducere extraordinare și o viață spirituală molipsitoare. Zeci de oameni au fost schimbați, după ce au intrat în contact cu ea. Este o persoană cu calități personale rare și este dăruită cu toate trăsăturile și farmecele femeii moderne.

În toate grupurile din care face parte, ea este „sufletul petrecerii“.

Un bărbat mi-a scris în urma unei slujbe la care a participat în biserică. Problema lui era confuzia mentală. Se afla la New York pentru o întrunire care privea viitorul afacerii sale. Se negocia o investiție serioasă. Pe tot parcursul zilelor de joi, vineri și sâmbătă, el și asociații lui se străduiseră să obțină un răspuns, fără să reușească însă. Acest om era suficient de inteligent încât să înțeleagă că o tensiune mentală care se menține pe o perioadă lungă nu face decât să crească starea de confuzie, în loc să clarifice lucrurile. Uneori, pentru ca o idee să iasă la suprafață, trebuie să înlături tensiunea gândurilor și să îți relaxezi mintea. Așa că, în acea duminică, a mers la biserică și l-a auzit pe pastor sugerându-le enoriașilor să-și ștergă din minte toate problemele pentru un minut și să-și îndrepte gândurile spre Dumnezeu. Omul de afaceri nu mai auzise de această procedură, însă i-a plăcut logica din spatele ei, așa că a urmat întocmai indicațiile primite. El era expert în domeniul lui și venise la biserică pentru că se aștepta ca acolo să găsească un tratament spiritual special. Așadar, a urmat indicațiile așteptând să obțină rezultate – și le-a obținut.

Bărbatul povestește că, dintr-odată, așa cum lumina unui reflector se mișcă într-o sală de teatru întunecată pentru a lumina un obiect anume de pe scenă, răspunsul la problema lui i-a apărut în minte clar și complet formulat. Fără îndoială, faptul că se gândise încontinuu la această problemă pe parcursul zilelor anterioare contribuise la formarea unui răspuns, însă acesta i-a devenit clar abia când și-a relaxat mintea cu ajutorul terapiei spirituale.

Să vorbim despre un alt bărbat, figură proeminentă în viața financiară a orașului New York. Într-o zi, acesta m-a invitat să îi vizitez firma de pe Wall Street. Am văzut acolo o afacere importantă, foarte prosperă, care funcționa sub conducerea lui. După ce mi-a prezentat birourile și mi-a descris munca extraordinară pe care o desfășura, mi-a spus ceva surprinzător:

— Majoritatea oamenilor care lucrează pentru mine câștigă acum mai mulți bani pentru sine, iar această afacere a atins noi culmi, datorită revelației pe care am avut-o în biserica dumneavoastră.

Bărbatul a venit la biserică într-o duminică dimineață și a intrat cu totul în spiritul slujbei. Minte lui, foarte alertă și activă, a devenit extrem de perceptivă. Și astfel i-a venit o idee. Era vorba despre o schemă de profit care le permitea anumitor persoane să își depășească cu mult salariul obișnuit. Bărbatul a pus imediat în aplicare planul, iar rezultatele nu doar că au adus mai mulți bani tuturor celor implicați, dar și firma la rândul ei a depășit toate recordurile anterioare de profit. Cel mai bun loc de pe pământ pentru a descoperi idei inovatoare și fezabile pentru afacerea ta este o slujbă religioasă de genul celei descrise în acest capitol.

Astfel, puterea generată în biserică poate fi într-atât de uimitoare, încât ni se întâmplă să auzim adesea că viața oamenilor s-a schimbat complet, uneori instantaneu. Cu siguranță, cititorul a auzit povești despre transformări spectaculoase, care s-au dovedit benefice pentru viața celui care le-a resimțit ani la rând, uneori chiar până în ceasul morții. Explicația acestui fenomen stă în aceea că respectivele persoane au intrat în contact cu o putere întruchipată de o

anumită stare și atmosferă, dar și de credință. În conjunctura potrivită, acestea au avut un impact atât de profund asupra individului, încât obiceiurile anterioare au fost distruse, individul transformându-se, așa cum grăitor spune Noul Testament: „Deci, dacă este cineva în Hristos, este făptură nouă; cele vechi au trecut, iată, toate s-au făcut noi.“*

Enoriașii de la biserica mea au aplicat această tehnică timp de mai mulți ani. Cu toate acestea, la fiecare slujbă se adună sute de participanți, iar pentru mulți această procedură este cu totul nouă. Și ei, la rândul lor, povestesc că, atunci când își deschid mintea și cooperează cu forța spirituală invocată, obțin rezultate extraordinare.

Nu cu mult timp în urmă, am încercat să aplic această terapie într-o adunare dintr-un oraș aflat în sudul țării. Era un public în fața căruia nu mai vorbisem niciodată. Enoriașii parohiei erau cu totul străini de această procedură creștină. Predicam versetul: „Ascultați-Mă pe Mine, și viu va fi sufletul vostru“** și am spus că „a asculta“ înseamnă mai mult decât să auzi. Cuvântul are o semnificație adâncă, ce trimite la captivarea absolută a minții de prezența lui Dumnezeu. Am subliniat că asta înseamnă să auzi nu doar cu urechea, ci cu însăși esența interioară. Am explicat că „a asculta“ înseamnă a crede că se spune ceva ce are puterea de a pătrunde până în străfundul naturii umane și de a te elibera de orice te-ar putea știrbi, chinui sau strivi.

Le-am cerut enoriașilor din acea adunare uriașă să își imagineze puterea lui Dumnezeu curgând prin biserică și pogorându-se asupra lor. Am îndemnat fiecare persoană în parte să întoarcă spatele tuturor problemelor timp de un

* Corinteni II, 5:17. (n.tr.)

** Isaia, 55:3. (n.tr.)