

# UN BILET CĂTRE IAD...DOAR DUS

CONFLICTUL INTERIOR

ÎNFRUNTAREA PROPRIILOR DEMONI

TRĂIREA PROPRIULUI IAD

**DE ESMIN MEMET**

## DREPTURI DE AUTOR

Drepturile asupra cărții de față sunt rezervate și atribuite exclusiv autorului, respectiv Esmin Memet.

## CUPRINS

Introducere	(pagina 3-4)
Capitolul 1 : Gândirea clară	(pagina 5-6)
Capitolul 2 : Când viața spune „nu”	(pagina 7-8)
Capitolul 3 : Pierderea direcției	(pagina 9-10)
Capitolul 4 : Dumnezeu și diavolul	(pagina 11-14)
Capitolul 5 : Plăcere în suferință	(pagina 15-16)
Capitolul 6 : Frumusețea imperfecțiunii	(pagina 17)
Capitolul 7 : Doar tu cu tine	(pagina 18-19)
Încheiere	(pagina 20)

## INTRODUCERE

Mărturisesc faptul că nu sunt un fan al citatelor motivaționale, întrucât au devenit de mult un clișeu și majoritatea oamenilor uită de ele, atunci când vine momentul să le aplice învățăturile, dar există un citat care a reprezentat mereu o inspirație pentru mine și a cărui semnificație ilustrează perfect ideea cărții de față, motiv pentru care îl consider ideal în cadrul introducerii: **„Walk past the devil, but shake his hand first.”**.

Nu consider că are relevanță cine este autorul acestuia și nici cum și când am dat eu peste el. Însemnătatea citatului are relevanță.

**„Treci pe lângă diavol, dar strânge-i întâi mâna.”**. Este un citat cu foarte multe înțelesuri și lasă loc de multă interpretare, ceea ce îl face cu atât mai profund, dar înțelesul pe care l-a avut acest citat pentru mine, precum și înțelesul cărții pe care o citești, e acesta: **„Învăță să te împaci cu cele mai mari temeri ale tale și cu cei mai negri demoni pe care îi ai și chiar să le fii recunoscător acestora. Învăță să-ți trăiești propriul iad și treci de el ținând capul sus.”**.

Atunci când vine vorba de nișa dezvoltării personale, din experiența mea, nici cărțile și nici conținutul rețelelor de socializare nu ilustrează bine realitatea. Acestea nu oferă adevărurile dureroase și nu reflectă conflictele interioare de care se lovește cineva care încearcă să-și valorifice potențialul într-o anumită disciplină (cel puțin nu în măsura sau ipostaza în care privitorul sau cititorul să înțeleagă suficient de bine).

Influencerii de pe social media ne bagă pe gât stilul lor de viață luxos și „perfect”, spunând că atunci când cumpărăm programul lor de business, self help sau dating, brusc vom căpăta încredere în noi înșine și viața ni se va schimba la 360 de grade. Nu cred că este cazul să-ți spun că acest gen de indivizi nu vor altceva decât să-ți ia banii.... Tocmai din această cauză oferă o iluzie frumoasă, în loc de o realitate dureroasă.

Pe de altă parte, atât rețelele sociale, cât și cărțile sunt pline de aceleași idei „magice” care te duc la succes... da, clișeele alea: „E bine să eșuezi, pentru că înveți lecții noi.”, „Și X a eșuat.”, „Stabilește-ți obiective.”, „Fii productiv.”, „Fii disciplinat.”, „Nu gândi negativ.” și așa mai departe. Nu spun că aceste idei ar fi greșite, dar am 2 probleme cu ele:

1. Nu ilustrează suficient de bine partea practică a lucrurilor. Sunt doar noțiuni generale pe care majoritatea oamenilor le știu deja. Oamenii nu trebuie învățați ce nu știu, ci trebuie învățați cum să se comporte așa cum nu se comportă. Motivul pentru care foarte mulți nu reușesc în viață nu e că nu știu ce să facă, ci că nu știu cum să facă.

2.Nu ilustrează suficient de bine partea de interior a individului.

Aceste clișee reprezintă doar niște noțiuni de exterior,ce chiar dacă la nivel teoretic sunt bine intenționate și în puține cazuri sunt și așezate într-un ansamblu practic,atât timp cât oamenii nu învață cum să lucreze la interiorul lor,mai exact cum să-și gestioneze emoțiile și să gândească rațional,nu vor depăși niciodată mediocritatea.

Documentarele despre viețile personalităților de succes ar fi cele care ilustrează cel mai bine principiile adevărate ale excelenței,întrucât sunt mai apropiate de viața reală.Totuși,chiar și ele au o tentă comercială destul de pronunțată și datorită subiectivismului din viața și gândirea oamenilor,nu ar trebui luate ca etalon. Nici măcar acest manual nu ar trebui să fie un etalon pentru tine.Nu acesta e scopul lui.Acest manual nu te va învăța cum să te ridici,ci cum să cazi.Nu te va învăța cum să câștigi,ci cum să pierzi.Prin aceste spuse nu mă refer la faptul că vei învăța cum să eșuezi în viață,ci mă refer la faptul că vei învăța cum să gestionezi eșecul (nu mă înțelege greșit).Nu vei învăța cum să nu-ți fie frică,ci vei învăța cum să te împaci cu frica,fără să te lași controlat de ea.Nu vei învăța cum să te apropii de Dumnezeu,ci vei învăța cum să stai la masă cu diavolul.

Probabil nu vrei să auzi asta,dar până să ajungi la așa-zisul „succes” despre care vorbesc toți influencerii si speakerii motivaționali...până să ajungi la acea lumină,viața e plină de întuneric...și prin întuneric nu mă refer la niște simple eșecuri sau nereușite.Mă refer la o realitate în care cele mai mari frici pe care le aveai par acum joacă de copii.Mă refer la un iad din care nu știi dacă vei mai ieși,dar prin care trebuie să treci,dacă într-adevăr îți dorești acel „succes”. Ceva ce nimeni nu ți-a spus până acum este că a începe să-ți urmărești visul e ca un bilet doar dus către iad.Ce zici?Ești dispus să pornești în această călătorie?Dacă da,cartea de față îți va arăta la ce trebuie să te aștepți.

## Capitolul 1 : Gândirea clară

Prea puțini oameni vorbesc despre cât de mult contează să gândești clar și să ai mintea limpede,atunci când iei decizii.Doar atunci când ai claritate în gândire,poți vedea lucrurile exact așa cum sunt și ulterior,să acționezi rațional,nu impulsiv. Prea mulți oameni se lasă ghidați de emoții,atunci când acționează.Dacă iei decizii bazându-te pe emoțiile tale,îți garantez că nu vei atinge excelența în nimic din ce faci.

Primul pas către a învăța să gândești clar este să înțelegi felul în care funcționează mintea ta și cum îți reacționează corpul la emoții.Vezi tu,mintea creează gânduri,iar corpul reacționează la acestea prin emoții.De exemplu,să spunem că peste o oră ai proba de traseu la examenul pentru permis.Care sunt gândurile ce încep să-ți curgă în minte?Cel mai probabil sună cam așa: „Dacă mă panichez,fac o greșeală și mă pică?” , „Dacă ajung într-o intersecție aglomerată?” , „Dacă greșesc la parcare laterală?” , „Dacă țipă polițistul la mine?”.Corpul răspunde la aceste gânduri prin emoția fricii,urmând ca tu să fii „pișat” pe tine.Te joci pe calculator,intră mama ta în cameră și te întreabă ceva.Îți iei atenția de la joc,ți-o îndrepti către ea și pierzi.Te gândești: „Din cauza ei am pierdut!” , „Acum trebuie să iau nivelul de la capăt!” , „Dacă nu-mi distrăgea atenția,câștigam!”.Corpul răspunde la aceste gânduri prin emoția furiei,ulterior tu începând să țipi ca un nebun la săraca femeie,care,cel mai probabil,ți-a cumpărat și calculatorul pe care te joci.

Așadar,ce facem?Probabil te gândești la sfatul pe care ți l-ar da 9/10 cărți de dezvoltare personală: „Îți controlezi gândurile și emoțiile.”.Multă baftă!O să ai nevoie,dacă încerci să faci asta.Din experiența mea,de fiecare dată când încerci să reprimi sau controlezi ceea ce simți sau gândești,exact acele gânduri și emoții mai rău te acaparează.Ești controlat și mai mult de ele.

Soluția e să fii conștient de gândurile și emoțiile tale,pe măsură ce apar.Repet,mintea duce la gânduri și gândurile duc la emoții,dar tu nu ești mintea ta,prin urmare nu ești nici ce gândești și simți.Nu ești altceva decât entitatea care observă toate aceste lucruri.Învăță să tragi linie între tine și mintea ta.Nu te identifica drept gândurile și emoțiile tale.Meditația poate fi un exercițiu util pentru îmbunătățirea stării de conștiință.

Odată ce devii conștient atât de gândurile tale,cât și de faptul că ești conștient de ele,acestea își pierd din puterea emoțională pe care o au asupra ta.Nu forțezi nimic,nu analizezi nimic și nu etichetezi nimic.Doar observi.Observi ce gândești și ce simți,ulterior acționând conștient și rațional.

Al doilea pas pentru a avea o minte clară e să iei lucrurile așa cum sunt, nu așa cum ți-ai dori tu să fie. După ce înveți să te separi de mintea ta și să fii conștient, e mult mai simplu să vezi totul exact așa cum e. Totuși, atunci când vine momentul în care trebuie să acționezi sau să iei o decizie, nu permite minții să intervină și să distorsioneze realitatea cu pretexte care justifică niște acțiuni confortabile pentru tine. Acționează rațional și fă ce știi că trebuie făcut, chiar dacă va trebui să ieși din zona ta de confort.

Al treilea pas este, de asemenea, legat de primul – nu te ascunde de ce simți. Nu fugi de tine însuși! (încă o dată, îți vorbesc din experiență proprie) Atunci când îți ignori sau negi nesiguranțele, frustrările sau neîmplinirile, crezi foarte mult conflict interior. Toate acestea mai rău te termină. Oricât de speriat ai fi la început, dă piept cu toți demonii tăi! Recunoaște tot ce simți și, în loc să fugi de sentimentele respective, aruncă-te și mai mult în ele! Foarte rapid vei fi cuprins de o pace interioară, pentru că ai făcut pace cu tine însuși. Mare atenție! Nu te lași condus de ce simți, ci doar observi și accepți aceste sentimente, în timp ce muncești pentru a ajunge mai bun.

Al patrulea și ultimul pas pentru o gândire clară este să stai departe de alcool și droguri. Vezi tu, acestea îți oferă o evadare din realitatea în care ai probleme și ești neîmplinit, dar prețul pe care-l plătești e enorm și aici nu mă refer la bani. Aceste substanțe, tocmai din cauză că te scot din realitatea pe care o urăști, îți răpesc abilitatea de a vedea lucrurile clar și a acționa logic. Oamenii beți sau drogați sunt cel mai bun exemplu de inconștientă, pe care-l poți da cuiva.

Te asigur că de fiecare dată când fugi de realitate, aceasta mai rău te va copleși. Atunci când îți ignori problemele și te îmbeți sau te droghezi, astfel încât să uiți complet de ele, nu doar că n-ai cum să le rezolvi, dar acestea, treptat, ajung de la niște situații ce puteau fi rezolvate cu un pic de ambiție și puțină răbdare la adevărate nenorociri, ce bagă oamenii în spital, pușcărie sau chiar cimitir.

## Capitolul 2 : Când viața spune „nu”

Oricine poate să-și stabilească obiective și planuri pentru atingerea lor, dar ce faci atunci când lucrurile nu merg așa cum ai plănuit reprezintă cartea decisivă. Îți garantez că viața nu se conformează aproape niciodată planurilor noastre. Viața nu este doar crudă, e și ciudată și imprevizibilă.

Ani de zile te implici cu tot sufletul și cu toată ființa în realizarea unui vis. Investești timp, efort, disciplină și, cel mai important, pasiune în urmărirea unui ideal. Sacrifici multe și faci tot ce depinde de tine pentru a obține ce-ți dorești și-n final...eșuezi. Tot ce ai construit se prăbușește exact atunci când erai la cm de visul tău. Sunt foarte curios ce ar face toți influencerii de pe Instagram și speakerii motivaționali într-o astfel de situație. Hai să fim sinceri! Câți și-ar putea respecta învățăturile?!

Ce faci atunci când îți cade cerul în cap? Atunci când ani de zile te-ai implicat în realizarea unui vis care a eșuat, nu mai ai nimic și te simți ca un ratat. Mai arunci și un ochi pe TikTok și vezi oameni care au de 10 ori ce tu doar visai să ai.

Ce faci atunci când progresul nu merge conform planului? (în 90% din timp așa se întâmplă)

Ce faci atunci când realizezi că planul tău are lipsuri sau nu este așa eficient pe termen lung?

Ce faci atunci când viața are și ea planuri pentru tine și nu-ți permite să alegi, adică atunci când se întâmplă ceva imprevizibil ce, deși nu depinde de tine, îți afectează progresul?

Ei bine, ce faci în astfel de situații reprezintă factorul decisiv al succesului. Toți au planuri și scopuri la început. Toți sunt motivați când lucrurile merg în direcția bună. Puțini rămân pe drumul către visul lor, ținând capul sus, atunci când tot universul parcă se pune împotriva lor.

Dacă ar fi să speculez, bazându-mă pe experiență proprie și studiu, aș spune că din 10 oameni ce ajung în oricare dintre situațiile menționate anterior, 6 fie renunță, fie își caută pretexte pentru a se complăce în mediocritate, 3 își înecă amarul în alcool sau droguri și 1 ține capul sus și merge înainte. Tu ce fel de om ești?

De multe ori auzim cuvinte precum „obiective”, „planuri”, „atitudine pozitivă”, „perseverență” și „inteligentă”, dar de prea puține ori ni se vorbește despre „adaptabilitate” și „reziliență mentală”, iar partea ironică este că fix acestea fac adevărata diferență.

Indiferent de visurile sau idealurile tale, reține că viața oricând poate să meargă prost...de multe ori chiar mai prost decât îți închipui, iar ce faci atunci când lucrurile nu merg așa cum îți dorești decide dacă vei avea succes sau nu. Speră la ce e mai bun, dar așteaptă-te la ce e mai rău! Nu îți spun să fii negativist, ci îți spun să fii realist!

Încrederea de sine nu înseamnă să crezi că nu vei eșua niciodată. Asta nu e încredere de sine, e narcisism. Dacă mă gândesc mai bine, e și prostie. Încrederea de sine înseamnă să știi că și dacă eșuezi sau pierzi tot, ești capabil să rămâi în picioare.

În încheiere, aș vrea să te îndrum spre a-ți schimba puțin perspectiva despre eșec și despre circumstanțele nefavorabile (stai liniștit, că nu te iau cu idei clișeice motivaționale). Vezi tu, pe lângă faptul că eșecurile ne învață și ne oferă șansa de a demonstra cât suntem de puternici, ele reprezintă și dovezi că depunem un efort. E ușor să nu eșuezi, atunci când nu faci nimic.

Țintești către excelență? Prietene, eșecul va deveni ca un fel de religie pentru tine și, crede-mă, este mult mai bine așa!

Cât despre circumstanțele nefavorabile în care te aruncă viața, fii recunoscător pentru ele, deoarece te forțează să găsești cele mai eficiente căi, astfel încât să devii maestru în arta ta. Ia gândește-te puțin! Dacă poți să te descurci excepțional chiar și atunci când situația în care ești te pune în dezavantaj, o sa „fluieri” în momentul în care circumstanțele devin neutre sau chiar favorabile. Constrar, nu-i așa greu să faci ceva bine în momentul în care ai la îndemână toate piesele corecte, dar oare vei putea rămâne la fel de bun și atunci când se schimbă cărțile?



## Capitolul 3 : Pierderea direcției

Capitolul precedent a fost centralizat către eșec. Cu toate acestea, dacă-ți vine să crezi, există ceva mai dureros decât eșecul – pierderea direcției. Aici mă refer atât la pierderea direcției cu privire la nișa în care activezi, cât și la pierderea direcției în viață. Prima reprezintă mai mult o eroare în strategia abordării tale, pe când a doua este ceva mult mai serios și profund.

Vezi tu, de cele mai multe ori, atunci când eșuezi, știi ce ai de făcut, astfel încât să te redresezi (sau cel puțin ai o vagă idee de unde să începi). Pe de altă parte, atunci când te pierzi pe tine însuși, habar n-ai ce dracu' ți se întâmplă, îndoiala te lovește din toate părțile și parcă totul e corect, dar și greșit.

Vom aborda 2 scenarii!

În primul scenariu găsești o cale eficientă, în ceea ce privește valorificarea pasiunii tale. Găsești o strategie ce funcționează și luni sau ani de zile progresezi foarte bine. La un moment dat, ajungi într-un punct în care tot ce știai până atunci și tot ce te-a dus până acolo nu mai merge. Parcă nu mai știi nimic. Te întrebi ce faci greșit, ce trebuie să schimbi, unde trebuie să ajustezi, etc.. Vezi tu, într-o astfel de situație de cele mai multe ori trebuie să renunți la ce știai până atunci și să fii deschis la a încerca strategii noi. Regulile ce au mers la nivelul la care erai acum 1 an nu se mai aplică la nivelul la care ești acum, motiv pentru care e foarte posibil să ai o perioadă de timp în care te simți pierdut, până când redescoperi niște mijloace care îți aduc rezultate. De asemenea, găsirea acestor mijloace necesită o gândire clară și logică, aspect dezvoltat în primul capitol.

În al doilea scenariu se întâmplă ceva care îți afectează nu doar progresul în activitate, ci și identitatea sau sentimentul de sine. Nu mai găsești împlinire în pasiunea ta, pierzi o persoană dragă, ai un accident sau îți ajunge afacerea în faliment. O întâmplare de acest gen te face să te întrebi „Cine sunt?”.

Ne creăm de foarte multe ori o identitate ce este legată de nume, corp, persoane, obiecte materiale și statut social, iar atunci când unul sau mai multe dintre lucrurile ce avem impresia că ne definesc personalitatea ne este luat, ne pierdem pe noi înșine. Trebuie să înțelegi că nimic nu are de-a face cu ce ești tu de fapt, mai precis cu sinele tău real.

Sinele real reprezintă ființa noastră în forma ei cea mai pură și nu e legat de absolut nimic. Pe de altă parte, sinele fals e legat de multe lucruri menționate anterior, care îl amplifică identitatea. De exemplu, probabil identitatea pe care o ai despre tine arată ceva de genul „Mă cheamă Ionuț, locuiesc în București, sunt contabil și am o soție pe nume Alexandra.”. Acestea sunt doar aspecte exterioare de care depinde sinele fals. Dacă, să zicem, are loc o întâmplare neașteptată în viața ta și ești forțat să te muți la Cluj?

Dacă ești concediat din postul de contabil sau realizezi că nu mai găsești pic de entuziasm în această profesie? Dacă te părăsește Alexandra? În oricare situație e foarte probabil să te simți pierdut, întrucât îți e afectat sentimentul de sine. Parcă îți e luată o parte din tine, dar, cu toate acestea, ești încă aici. Fie că locuiești în București sau Cluj, fie că practici contabilitatea sau altă meserie și fie că ești căsătorit cu Alexandra sau nu, dacă stai să te gândești, niciunul dintre lucrurile acestea n-are legătură cu tine (tu cel real, fără formă). Toate acestea sunt doar noțiuni exterioare de care sinele tău fals se agață pentru a-și hrăni identitatea.

Personal, perioada în care m-am pierdut pe mine însumi a fost ca un film horror în viața reală, inițial, dar treptat, nu doar că am început să nu mai fiu speriat de faptul că nu mai știam cine sunt, ci chiar ajunsese să-mi placă. Vezi tu, odată ce conștientizezi pe deplin că nimic nu are legătura cu sinele tău real (ființa ta), parcă te simți liber. Nu mai ești legat și nu mai depinzi de nimic. La urma urmei, de ce trebuie să știi cine ești? Atunci când îți atribui anumite însușiri sau obiecte, practic, îți pui singur etichete și te predispui la a ajunge să te simți pierdut, deoarece în viață oricând poți pierde orice (inclusiv lucrurile de care îți legi identitatea).

De asemenea, conștient sau inconștient, te vei comporta conform identității sau etichetei pe care ți-o pui. În cazul unei identități negative te vei priva inconștient de orice acțiune specifică progresului. În cazul unei identități pozitive orice posibilitate a eșecului îți va provoca stres și anxietate, urmând să cedezi psihic, deoarece mereu e posibil să eșuezi, dacă luăm în calcul factorii pe care nu-i poți controla.

Cel mai înalt stadiu de pierdere a direcției este atunci când are loc un dezastru sau un eșec lamentabil și visul tău nu se mai poate realiza. Practic, mori pe interior și trebuie să te reinventezi. Aș putea, la fel ca mulți autori de literatură motivațională, să pretind că am o soluție la problema ta, dar n-o să fac acest lucru. Atunci când vine vorba de o astfel de situație, nimeni nu poate să-ți ofere o soluție, din cauza faptului că nimănui nu îi este posibil să simtă exact ce e în sufletul tău, să-ți înțeleagă perspectiva 100% și să știe exact ce și cum gândești. Este ca o luptă cu tine însuși, pe care trebuie s-o duci singur și crede-mă, nu există adversar mai mare de atât. Tot ce pot eu să te asigur e că în acest context gândirea clară și conștientizarea faptului că personalitatea noastră constituie doar o identitate creată în urma experiențelor trăite și a spuselor auzite sunt niște aspecte care te vor ajuta.

În viață totul se schimbă. La nivel filozofic putem spune că schimbarea și viața sunt sinonime. Schimbarea te va face să te simți pierdut, mai ales atunci când faci trecerea de la copilul ce are un vis, la băiatul ce duce în cârcă povara aceluși vis, la bărbatul ce-și trăiește visul. Te vei simți pierdut de mai multe ori și acesta nu doar că e un lucru normal, dar e și un lucru bun.

Dacă simți că ai nevoie, nu ezita niciodată să consulți un psiholog.  
Ai răbdare, petrece timp cu tine însuși și ține capul sus!

## Capitolul 4 : Dumnezeu și diavolul

Nu,n-o să te iau cu religie,credință,rugăciuni sau alte prostii de genul ăsta,ci o să-ți expun viziunea mea,atât cu privire la Dumnezeu și diavol,cât și la rai și iad.

În credința mea atât Dumnezeu,cât și diavolul,trăiește în fiecare dintre noi și noi suntem cei care ne creăm propriul rai sau iad.

Real vorbind,singurul ce poate decide cum arată viața ta ești chiar tu.Cu siguranță există și multe lucruri ce nu depind de tine și te afectează,dar întotdeauna cartea finală se află la tine.Nu va exista niciodată o situație în care să nu ai posibilitatea de a alege cum reacționezi sau ce acțiuni întreprinzi și în funcție de ce parte alegi să asculți (Dumnezeu sau Satana),viața ta va fi un rai sau un iad (pe termen lung).

În capitolul precedent am dezbătut puțin conceptul de „sine real” și „sine fals”.Continuând această dezbateră,în cadrul contextului de față Dumnezeu este sinele real,iar diavolul este sinele fals.

Sinele nostru real (Dumnezeu) reprezintă ființa noastră pură.Sinele nostru real nu este legat de niciun aspect exterior,precum lucruri materiale,persoane sau corp și nu are niciun fel de etichetă,precum nume,calități sau defecte.Nu depinde de nicio activitate anume și nu este legat de niciun statut anume.Activitățile exterioare ce ne oferă sentimentul de împlinire sufletească,de fericire pură sau de viață trăită din plin,cunoscute de către noi toți sub denumirea de „pasiuni”,ne fac să ne simțim astfel,pentru că permit cea mai bună și pură cale de exprimare a sinelui real.Cei care se dedică trup și suflet în activitatea lor și ajung cei mai buni la ce iubesc să facă,fie că vorbim despre cei mai buni sportivi,muzicieni,actori sau scriitori,ironic,nu reprezintă activitatea practică în sine,ci ceea ce exprimă la nivel spiritual,prin acea activitate.Deși majoritatea nu sunt conștienți de asta,dacă urmărești interviul unui fotbalist profesionist,vei vedea că spune ceva precum „Fotbalul mă face să simt că trăiesc.”.Dacă urmărești interviul unui cântăreț celebru,o să observi că și el spune ceva asemănător cu „Atunci când cânt,parcă sunt în altă lume.”.Ceea ce spun aceste persoane,de fapt,este că prin arta lor găsesc cel mai bun mijloc prin care să își exprime ființa.Cu toate acestea,ființa lor nu reprezintă disciplina în care activează.

Sinele nostru fals (diavolul) este creat de minte și se bazează pe identitatea ce ne-o dăm singuri.

Sinele fals depinde în întregime de lucrurile cu care se identifică (nume,corp,calități,defecte,obiecte materiale și recunoaștere socială).Emoții precum teama,furia,lăcomia și gelozia derivă din sinele fals.

De fiecare dată când există și cea mai mică posibilitate de a pierde ceva de care identitatea ta depinde (adică mereu),apare teama.

De fiecare dată când cineva spune sau face un lucru ce te lovește la orgoliu (suprimarea sentimentului de sine),apare furia.

De fiecare dată când cineva primește o parte din ceea ce constituie un aspect de care identitatea ta este legată, apare lăcomia.

De fiecare dată când femeia iubită primește atenție de la alt bărbat sau oferă ea atenție către acesta și percepi cel mai mic risc de a o pierde (pierderea persoanei de care ți-ai legat identitatea), apare gelozia.

Acțiunile la care suntem îndemnați de către sinele nostru real au ca obiectiv exprimarea energiei din interiorul nostru.

În acest scenariu activitatea pe care o faci nu are un scop anume, ci ea este în sine scopul.

Acțiunile la care suntem îndemnați de către sinele nostru fals au ca obiectiv hrănirea identității lui. În acest scenariu activitatea pe care o faci are ca scop obținerea a ceva care îți amplifică sentimentul de sine. De cele mai multe ori nu vei obține lucrul respectiv, pentru că toată energia ta se duce către rezultatul final și nu către eficientizarea acțiunii propriu-zise, ce te duce de fapt la acel rezultat (pierzi din vedere ce contează), ulterior descurajându-te și punându-ți eticheta de „ratat”, ceea ce amplifică identitatea sinelui fals. Ori asta, ori la primul sau al doilea eșec renunți, din cauză că o dorință superficială bazată pe orgoliu aproape mereu este mai slabă decât frustrarea și descurajarea și sinele fals deja a obținut eticheta de „ratat” (ceva de care să se lege), așa că nu mai are nevoie de țelul final. Chiar dacă, să zicem, atingi țelul stabilit, o să simți că nu e chiar ce-ți doreai. Ai dreptate. E ce-și dorea sinele fals.

Reușim să ne conectăm cu sinele nostru real doar atunci când conștientizăm pe deplin faptul că noi nu suntem reprezentați de minte, corp sau orice alt aspect superficial. Vorbim aici despre o stare pură a conștiinței, în care ne conectăm cu energia naturii noastre adevărate. Nu încerca să faci asta, întrucât încercarea înseamnă forțare. Tot ce ai de făcut pentru a te conecta cu sinele tău real e să-ți observi gândurile și emoțiile, din afara lor, contopindu-te cu energia din tine, ce ar exista și fără corpul, numele, statutul și personalitatea pe care le ai. Mai simplu spus, să-ți asculți sufletul.

**„Nu gândi, simte.” - Bruce Lee**

Toate răspunsurile de care ai nevoie sunt deja la tine. Trebuie doar să privești către interiorul tău. Tot ce vine din interior nu poate să fie decât corect.

Atunci când spun să „simți”, nu mă refer la a te ghida după emoții. Deși emoțiile influențează semnificativ felul în care te simți, acestea sunt succesoare gândurilor create de minte (sinele fals).

Eu mă refer la a simți energia care pleacă din interiorul tău (suflet), nu din exterior (minte). Aceasta îți spune tot ce e de știut. Aceasta este Dumnezeu.

Diavolul (sinele fals),după cum am stabilit,dă naștere gândurilor și emoțiilor.Gândirea emoțională este cea mai periculoasă armă a sa și reușești să te ferești de ea doar atunci când nu te mai identifici drept gândurile și emoțiile tale.Gândirea emoțională ucide rațiunea și parazitează ființa.Fii în permanență conștient de vocea din capul tău!Acea voce nu ești tu,ci diavolul!Crede doar jumătate din ce vezi,nimic din ce auzi și nimic din ce auzi în capul tău!

De asemenea,nu știi dacă ai observat,însă cele mai frumoase lucruri din viață nu sunt cele pe care le plănuiești cu 10 luni înainte sau cele pe care le analizezi meticolos,ci cele spontane și care vin natural.Unde e „intuiție”, „instinct” sau „dragoste la prima vedere” e Dumnezeu.

Sincer să fiu,nu cred că ne putem separa complet de identitatea noastră (sinele fals),însă pentru a duce o viață fericită,e suficient să fim conștienți de sinele fals și să nu-l urmăm atunci când acționăm.

Totodată,în ceea ce privește situațiile practice,unde e nevoie de analiză sau rațiune,mintea este implicată,dar abia după ce devenim conștienți.Real,conștiința pleacă din interior,astfel încât din minte rămâne doar partea rațională,nu și cea emoțională (diavolul).

În continuare,vreau să-ți ofer o imagine a iadului,bazată pe viziunea mea,rezultată din propriile trăiri.

Realizezi că ai permis gândirii emoționale să te conducă.Din cauză că nu ai fost suficient de conștient pentru a gândi clar și rațional,ai cedat în fața fricii,dând cu piciorul la ce ai construit până atunci și bătându-ți joc de pasiunea ta.Realizezi că ți-ai bătut joc de ce iubești cel mai mult...de cel mai frumos dar pe care l-ai primit pe lumea asta.Ajungă să te urăști pe tine însuși.Disprețul de sine este atât de mare,încât îți provoacă dureri de stomac și insomnii.Adormi plângând,din cauza faptului că te urăști pe tine însuși și în mijlocul nopții te trezești,din cauza gândurilor negre,realizând instant cât de neîmplinit ești.Te simți mort pe interior și stima ta de sine e făcută bucăți.Trăiești această realitate zi de zi,fără să știi când sau dacă vei ieși din iadul în care te afli.Exact prin asta treceam eu,atunci când am scris ce avea mai târziu să fie baza acestei cărți.Nu vorbesc aici de un iad exterior,repzentat de sărăcie,droguri la colț de bloc și probleme la școală,așa cum vezi în filmele motivaționale.Eu mă refer la un iad interior de care numai tu știi cu adevărat și pe care numai tu îl simți cu adevărat.Divolul adevărat nu are coarne.Iadul nu înseamnă o groapă cu foc.Groaza nu înseamnă neapărat pușcării,bătăi,droguri sau sărăcie.

Acestea fiind spuse,te-ai gândi probabil că raiul ilustrează realitatea în care îți trăiești visul și totul este perfect,nu?Ei bine,nu chiar...Vezi tu,viața nu va fi niciodată perfectă și lucrurile nu vor fi niciodată exact cum îți dorești.Chiar dacă îți realizezi visul sau idealul,îndeplinirea acestuia va atrage alte probleme și alt stres.

Mereu va exista ceva care să te irite sau streseze. Ajungi împlinit doar atunci când accepți că n-o să fii împlinit niciodată. Fii împăcat cu faptul că nu ești împăcat! Adevăratul rai apare doar atunci când ajungi să fii împăcat în iad, mai specific, atunci când înveți să accepți cursul vieții și natura efemeră a tot ce apare, fără să opui rezistență.

Raiul și iadul nu sunt 2 locuri diferite, ci 2 percepții diferite.

## Capitolul 5 : Plăcere în suferință

Pe finalul capitolului anterior am menționat că trebuie să înveți să fii împăcat în iad. Această idee poate fi relatată și drept „a găsi plăcere în suferință”. Atunci când spun acest lucru, nu mă refer la a te complăce în suferință, luându-ți identitatea de victimă. Eu mă refer la a învăța să accepți o realitate constituită de cele mai mari frici ale tale, în care te confrunți în fiecare zi cu regrete și neîmpliniri, dar reușești cumva să ții capul sus și să faci tot ce-ți stă în putere, astfel încât să devii cea mai bună versiune a ta.

Sincer să fiu, nu cred că îți poate fi predat acest lucru și nici nu cred că e ceva ce poți programa sau planifica. Sunt de părere că înveți și înțelegi procesul despre care vorbesc eu aici doar în momentul în care ești pus în față și tu cu ceva similar, adică doar atunci când într-adevăr ești atacat din toate părțile de proprii tăi demoni. Îmi este imposibil să descriu exact în cuvinte această etapă a vieții, dar sunt sigur că vei ști atunci când intri în ea. Atât imaginea, cât și timpul unei astfel de etape cred că diferă de la om la om. Totuși, îți voi relata concluziile pe care le-am tras eu, în urma experiențelor mele și probabil te vor ajuta să găsești și tu plăcere în suferința ta.

Vezi tu, oricât de greu de crezut ar fi, atunci când ajungi să te urăști pe tine însuși, să îți trăiești iadul și să ai stima de sine călcată în picioare, ți se întâmplă și câteva lucruri bune.

În primul rând, frica, sub orice formă a ei, dispare aproape complet. Ai ajuns să trăiești o realitate în care visurile ți-au fost făcute bucăți, din cauza propriei inconștiențe... o realitate în care parcă nu mai găsești niciun motiv pentru care să te iubești... o realitate în care te-ai pișat pe ce iubeai cel mai mult. Ce poate fi mai rău de atât?! Îți dai seama că nimic nu poate să te îngrozească mai tare decât coșmarul pe care-l trăiești.

Astfel, frica dispare, fără vreun efort din partea ta.

În al doilea rând, nu mai ești deloc preocupat de ce cred sau spun alții despre tine. Auzeai peste tot „E viața ta și nu trebuie să-ți pese de ce zic alții!”, „Fii tu!” și alte rahaturi motivaționale, dar mereu când încercai să nu fii interesat de opinia publică, parcă îți era imposibil să scapi de această limitare. În interiorul tău știai că de fapt te minți pe tine și doar te prefaci că nu-ți pasă. Parcă era o sfoară din care cu cât te zbăteau mai mult să scapi, cu atât te încurcai mai rău în ea. Ei bine, așa se întâmplă când faci o schimbare pe cale mecanică și începând din exterior, nu din interior. Totuși, acum, pentru prima dată parcă într-adevăr nu te mai interesează ce crede lumea despre tine. Parcă nu mai ești atins emoțional absolut deloc de vorbele sau părerile celorlalți, vizavi de tine. E ca și cum un cuțit a tăiat sfoara care te lega. La urma urmei, dacă tu te urăști pe tine, chiar te mai deranjează atunci când cineva te judecă?

Bineînțeles că nu. Având în vedere ca nici tu nu te suporti, chiar te mai simți afectat, în momentul în care ți se spune ceva jignitor? Nicidecum.

Nu există punct mai jos al respectului și încrederii de sine decât cel în care te afli și indiferent de ce ți-ar spune altă persoană, n-are cum să te atingă emoțional.

E ca și cum l-ai pune pe Wim Hof să facă un duș rece.

Nu în ultimul rând, știi care este avantajul unui om care a pierdut tot? Faptul că nu mai are ce să piardă. Idealul în care ai investit ani de muncă și pentru care ai sacrificat tot s-a prăbușit și nu mai ai nimic. Te simți ca ultimul ratat. Ei bine, consolarea ta este că nu mai ai nimic de pierdut. Ai pierdut deja ce iubeai cel mai mult și pentru ce trăiai. Conștientizând această treabă, e foarte posibil să fii cuprins de o pace sufletească, pentru că știi că indiferent de ce mai aruncă viața către tine, nu mai ai nimic de pierdut. N-ai cum să ajungi mai rău.

Mare atenție! Nu renunți, ci dai piept cu proprii demoni! În ciuda realității dure pe care o trăiești, reușești să-ți ții capul sus și să mergi înainte. E o diferență uriașă. În loc să fugi de felul în care te face depresia să te simți, te arunci în ea. Te arunci în focul iadului. Joci cărți cu diavolul. Guști disperarea și-ți trăiești coșmarul, dar nu îngenunchezi în fața vieții. Nu accepți înfrângerea definitivă și nici mediocritatea. În urma acestor trăiri, devii mai puternic, mai înțelept și mai inteligent, redresându-te către idealul la care aspiri. Indiferent de ce trăiești, îți iei angajamentul de a face tot ce ține de tine, astfel încât să progresezi și să fii cel mai bun în ceea ce faci! Asta înseamnă să fii bărbat!



## Capitolul 6 : Frumusețea imperfecțiunii

Am realizat că imperfecțiunea are o frumusețe aparte. Din imperfecțiune derivă sinceritatea, autenticitatea și excelența.

A-ți recunoaște propriile neîmpliniri, nesiguranțe și frustrări denotă sinceritate față de tine însuși. A nu purta o „mască” reprezentată de valori și standarde venerate social, a nu te da ce nu ești, precum și a nu te ascunde cu trecutul tău și viața ta denotă sinceritate față de ceilalți. Tot ce am dezbătut anterior ilustrează cele mai pure forme de sinceritate și după cum vezi, acestea sunt legate într-un fel sau altul de imperfecțiune.

A transpune ceea ce simți în activitatea pe care o execuți, permițându-ți să fii natural și să te exprimi curat, fără să ai nevoie de niciun mijloc ce ar submina eventualele defecte, ilustrează autenticitatea care permite ca arta ta să ajungă și la sufletul celorlalți, nu doar la mintea lor. Această autenticitate ar fi imposibilă, dacă te-ai folosi de mijloace artificiale, care maschează imperfecțiunea și oferă o imagine perfectă, dar falsă a ceea ce faci.

Persoanele care urmăresc să atingă excelența în disciplina lor și să-și maximizeze potențialul vor trece prin perioade lungi de greșeli, încercări, reîncercări și eșecuri, ceea ce e complet normal și chiar de dorit, așa spune. Imperfecțiunea le cuprinde pe toate acestea, dar vezi tu, cealaltă opțiune ar fi să te complaci la un nivel de jos la care te simți confortabil și la care nu ai cum să greșești. Din punctul meu de vedere, dacă faci asta, îți bați joc de pasiunea ta și îți negi adevăratul potențial, ceea ce, te sigur, va duce la mai mult conflict interior decât poți duce.

Greșelile și eșecurile sunt dovezi că depui un efort real în ceea ce faci și în momentul în care înțelegi acest aspect, îți schimbi întreaga viziune despre imperfecțiune.

**„Nu eșecul, ci mediocritatea este crima. În încercări mărețe este onorabil chiar și să eșuezi.” – Bruce Lee**

Perfecțiunea, dacă stai să te gândești, denotă falsitate, deoarece, evident, nu există. Așadar, orice se vrea a fi pozat ca „perfect” din start nu este nimic mai mult decât un ambalaj frumos.

Imperfecțiunea, în orice context ai pune-o, este reală. Nu-ți fie rușine de imperfecțiunile tale! Nu-ți fie frică să faci greșeli!

## Capitolul 7 : Doar tu cu tine

Ne apropiem de finalul acestui manual....

Aș vrea să termin prin relatarea unui aspect dur, poate ușor clișeic, dar adevărat. Vezi tu, nu am menționat treaba asta, dar pe tot parcursul drumului prin iadul despre care ți-am povestit în această carte vei fi doar tu cu tine. Vei merge singur și sincer, aceasta e o binecuvântare, nu un blestem. E o binecuvântare, pentru că vei învăța să fii puternic de unul singur. Vei învăța să nu depinzi emoțional de nimeni, odată ce te lupți singur cu proprii demoni. Aceasta e o abilitate pe care foarte puțini oameni o au.

Majoritatea populației se complace în mediocritate sau într-un tipar acceptabil social. Cei mai mulți oameni nu au curajul să fie într-adevăr cine vor să fie, motiv pentru care atunci când tu îți vei lua angajamentul de a face tot ce-ți stă în putere, astfel încât să-ți realizezi dorințele și începi să iei acțiune, toți vor fi împotriva ta. Mulți vor încerca să te tragă în jos, pentru a rămâne la același nivel cu ei. Mulți nu vor fi confortabili cu felul în care te vei schimba ca persoană, în urma trăirilor tale și a conflictului interior. Mulți, din grijă față de tine, vor face tot posibilul să te convingă să nu riști și să nu ieși în față, având impresia că te protejează. Aici vorbesc mai ales de prieteni și familie.

Auzim peste tot texte precum „prieteni adevărați” sau „familia pe primul loc”. Sincer, eu nu sunt de acord cu rahaturile astea! Vei pierde foarte mulți „prieteni”, din cauză că ei nu vor fi dispuși să facă sacrificiile pe care tu vei fi dispus să le faci, ca să reușești. Familia îți va spune cum ar trebui să-ți trăiești viața și ce fel de persoană ar trebui să fii, lucru ce îți ucide atât autenticitatea, cât și visul. Câteodată, oamenii cei mai apropiați nouă ne fac cel mai mult rău (am trăit tot ce-ți zic aici).

Știi care e cel mai mare defect al nostru, ca oameni? Faptul că suntem ușor de influențat.

Păstrează-ți mereu o gândire independentă! E imposibil să ai mintea clară și să acționezi rațional, atunci când permiți părerilor celorlalți să te influențeze. Fii mereu conștient! De asemenea, uneori poate că e bine să fii încăpățânat și să ai mentalitatea aia de „Eu știu mai bine!”.

Dacă e să asculți opinii, ascultă doar de la oameni care trăiesc visul tău (chiar și în acest context analizezi critic și obiectiv ce ți se spune).

De fiecare dată când auzi „Nu ești normal!”, ia-o ca pe un compliment. În ziua de azi a fi normal înseamnă a-ți ucide ambițiile și dorințele, ca să îndeplinești un tipar social. A fi normal înseamnă a spune ce se vrea auzit de la tine, nu ce crezi tu cu adevărat. A fi normal înseamnă a munci și a-ți rupe cârca pentru visul altuia.

Nu știi de tine,dar eu nu vreau să fiu normal.

Unul dintre cele mai mari favoruri pe care ți le poți face este să dai afară din viața ta orice persoană care te deprimă,te descurajează sau te neliniștește.Taie legătura cu persoanele negativiste.Sunt sigur că știi deja cât de mult contează ce fel de oameni ai în jur.Energia emanată de către oameni nu minte niciodată.  
Chiar și o activitate ce-ți provoacă scârbă sau neplăcere devine plăcută,atunci când o faci împreună cu cineva care are o energie mișto.Contrar,cea mai distractivă experiență îți poate da stres sau neliniște,atunci când ai lângă tine oameni toxici.

Din păcate,nu avem mereu control deplin asupra persoanelor cu care luăm contact.Dacă circumstanțele te obligă să interacționezi cu persoane deprimante,închide-ți mintea față de orice ți-ar spune și fă tot posibilul să păstrezi contactul la un minim.Negativitatea pe care n-o poți exclude din viața ta o gestionezi,dar cea pe care o poți exclude o excluzi fără să clipești!

Ani de zile am căutat să mulțumesc pe toată lumea și să nu supăr pe nimeni.În cele din urmă,am ajuns să nu mai fiu împăcat cu mine însumi...să mă supăr pe mine,deoarece acțiunile mele aveau ca scop mulțumirea celorlalți,nu mulțumirea mea.Trist și ironic,am pierdut în ambele părți,întrucât eu nu eram ok cu mine,iar oamenii tot mă criticau.Ceilalți te vor critica indiferent de ce faci.Vei fi criticat și judecat chiar și atunci când îți spui „nu” ție ,doar ca să spui „da” altuia,ca să nu-l superi.Ceilalți oameni nu-ți vor fi recunoscători nici măcar atunci când te lași pe tine pentru ei,dar tu îți vei fi recunoscător atunci când îi lași pe ei pentru tine.

Adevărul este că în viață uneori trebuie să fii egoist.Fii egoist,atunci când vine vorba de visurile tale,de timpul tău sau de liniștea ta sufletească!Atât timp cât prin acțiunile tale nu faci rau în mod direct cuiva și atât timp cât nu-ți clădești succesul pe insuccesul altuia,să nu eziți nici măcar o secundă să te pui pe tine pe primul loc!

Nu în ultimul rând,adu-ți mereu aminte că tu ești singurul ce are puterea să facă o schimbare reală în propria viață.Asumă-ți responsabilitatea pentru viața ta,indiferent de situația în care ajungi și nu te baza pe nimeni,pentru că maximul pe care îl poate face cineva pentru tine e să te ajute să te ajuți singur!

# ÎNCHEIERE

Sincer,nu știu exact ce ar trebui să zic în finalul acestui manual...

Dacă stau să mă gândesc,suferința nu e doar bună,prin prisma faptului că ne educă,dar e și necesară,pentru a ne elibera de propriile limitări mintale,astfel încât să ne putem valorifica adevăratul potențial.Aceste limitări sunt adesea reprezentate de teama de a pierde,teama de a fi criticat sau obsesia pentru perfecțiune. Ai luat un bilet doar dus către iad,așa că pentru a și ieși de acolo,va trebui să suferi puțin...puțin mai mult. (așa e când mergi cu nașu'...sau cu dracu')

**Indiferent de cât pierzi,cât suferi și cât de frică ți-e...fii bărbat!Alegerea de a fi bărbat nu îți va fi luată niciodată!**

Nu renunța la a da tot ce poți pentru valorificarea pasiunii tale.De fapt,dacă mă gândesc mai bine,cineva care se ghidează după sinele real nici nu are cum să renunțe.Chiar dacă este demoralizat grav,din cauza unui eșec lamentabil și poate că se pierde și renunță pentru o perioadă,acea dorință interioară (Dumnezeu) nu moare și mai devreme sau mai târziu,îl va trimite din nou la acțiune,fără să fie nevoie de un efort conștient din partea individului.Acea dorință este atât de mare,încât te obligă ca prin acțiunile tale exterioare să-i permiți să se manifeste.Atât de puternic ești!Tu ești Dumnezeu!