

Lise Bourbeau

ASCULTĂ-TI CORPUL

PRIETENUL TĂU CEL MAI BUN

PREFATĂ

Carte pe care o citești acum a fost scrisă special pentru tine. În mod inconstient, ai făcut un gest care îți va transforma viața. Indiferent de motivul pentru care ai deschis cartea, fii sigur că, pe măsură ce o vei citi, eu voi deveni buna ta prietenă. Voi fi mereu alături de tine, o dată de m-ai ales.

Mi-am permis să te tutuiesc ca să mă simt mai aproape de tine. Și, ca prietenă, dorința mea cea mai mare este aceea de a te ajuta. Voi încerca să găsesc un răspuns la întrebările tale, să te îndrum și să te ajut să descoperi marea bogăție ascunsă în tine.

Totuși, nu pot face nimic fără participarea ta. Dacă vrei să citești această carte doar pentru a împodobi apoi cu ea biblioteca, înseamnă că renunți să te ajuti pe tine însuți. Trebuie să te hotărăști acum.

Metoda mea e simplă. Este suficient să citești cu atenție fiecare capitol și să aplici, la nevoie, lecția învățată. După fiecare capitol vei avea câteva exercitii de făcut. Dacă urmezi îndrumările mele așa cum sunt prezentate, vei realiza foarte mult pentru tine însuți.

Această carte este rodul cercetărilor, studiilor și observațiilor personale efectuate în ultimii nouăsprezece ani. Am experimentat eu însămi toate notiunile descrise. Bucuria obținută a fost atât de mare, încât m-a convins să învăț legile fundamentale ale vieții și apoi să le cuprind într-o carte.

Mii de oameni și-au schimbat viața învățând să se autodescopere și ei acum simt tot mai mult acea pace interioară pe care, de multe ori, o credem inaccesibilă.

Îți urez o călătorie plăcută în tine însuți. Nu te grăbi, nu sări nici o etapă și vei face și tu multe descoperiri.

Cu dragoste,

Lise Bourbeau

Partea întâi

LEGILE FUNDAMENTALE ALE VIETII

CAPITOLUL 1

SCOPUL PRIMORDIAL AL FIINTEI UMANE

Te-ai întrebat vreodată care este rostul tău pe acest pământ? Care e scopul tău ca ființă umană? Sunt atât de mulți aceia care nu știu acest lucru!

Totusi, răspunsul e simplu. Toti avem acelasi scop: acela de A EVOLUA.

Tot ceea ce se numeste VIATĂ trebuie să crească. Priveste o clipă în jurul tău: când o floare sau un copac încetează să mai crească, moare. Acelasi lucru e valabil si pentru noi. Fiecare om trebuie să crească si să continue să evolueze. A crește înseamnă pentru om „a crește în interiorul său”. Sufletul tău e cel ce crește de-a lungul întregii vieti si nu corpul fizic.

Dar cum ajungem să creștem în acest fel? **Iisus** a fost cel care ne-a învățat si ne-a transmis răspunsul, afirmând că cele două adevăruri principale ale omului sunt **DRAGOSTEA** si **CREDINTA**. Nu pare ceva prea complicat, dar câtă vreme omul continuă să-si creeze tot felul de probleme, neînțelegerea acestor două legi va persista.

Se spune că atunci când omul va învăța să se iubească pe sine si pe semenii săi pe deplin, va ajunge să stăpânească materia si prezenta lui pe pământ nu va mai fi necesară.

Pământul poate fi considerat o entitate în sine, adică un suflet, o persoană. Si el are responsabilitatea de a evolua. Fiecare om e o celulă a Pământului, tot asa cum corpul tău e compus din milioane de celule. Dacă fiecare celulă a sănătoasă, vei avea un corp sănătos în care te vei simți bine. Acelasi lucru e valabil si pentru Pământ.

Fiecărui om îi revine sarcina de a se purifica, de a se mentine într-o bună stare de sănătate fizică, mentală si emotională. Astfel, peste tot va domni armonia si pământul va deveni un loc prosper.

Te afli aici, pe pământ, pentru a-ti supraveghea propria evolutie si nu pe a altora. Este inutil să-ti folosesti energia pentru a-i judeca si a-i dirija pe altii. Existi pe pământ numai pentru tine.

Pe parcursul cărții vei găsi îndrumări, implicatii si mijloace care-ti vor permite să devii **stăpân** pe viața ta. Pe măsură ce în tine se vor dezvolta dragostea si credinta, vei degaja o asemenea energie, încât reactiile tale față de mediul înconjurător si cele ale mediului față de tine se vor transforma în întregime.

Pământul sau societatea își măsoară gradul de dezvoltare după cel mai slab individ, tot asa cum un lant e la fel de puternic ca cea mai slabă verigă a sa. Multi afirmă că există evolutie pe pământ, că lumea în ansamblul ei evoluează. Totusi, ceea ce vedem în jurul nostru demonstrează contrariul. Farmaciile, spitalele si azilurile se înmultesc, oamenii sunt tot mai bolnavi, au reale probleme fizice, sursele de informare în masă (televizorul, radioul, ziarele) ne prezintă zilnic noi si noi atrocități... Oare toate acestea reflectă evolutia? Omul are dreptate să fie nesatisfăcut.

Această insatisfactie o trăiesti si tu, probabil, în prezent. Poate acesta este si motivul pentru care ai deschis această carte. Știi că există în tine un vid pe care încerci în mod constant să-l umpli. Dar cauti oare în locul potrivit? Nu trebuie să privești în jurul tău, ci în tine. Marele tău prieten este acolo. Este **Dumnezeul** tău interior, care este acolo numai pentru tine, gata să te îndrume, să-ti vină în ajutor.

Sper că din acest moment si până la sfârșitul cărții îl vei descoperi cu adevărat si vei simți manifestările sale în tot ceea ce face. Si în acea clipă vei ști că, prin puterea lui, vei putea realiza tot ceea ce vrei în viață.

Poate te întrebi: „Dar cum se face că e, în acelasi timp, asa de simplu si atât de greu accesibil? Știind că omul poate face orice, de ce sunt atât de putini cei care, într-adevăr, realizează acest orice?”.

Ai dreptate. În prezent, pe pământ, probabil cam 50% din oameni sunt în totalitate stăpâni pe viața lor... Dar păstrează-ți speranța, căci începem să ne trezim. Ne punem din ce în ce mai multe întrebări și vrem să mergem mai departe, fiind acum conștienți că mai există și altceva. Trăim în epoca spiritualității.

Totusi, nu e ușor pentru om să meargă în profunzime. Pe de-o parte, e vorba de orgoliul lui foarte dezvoltat iar, pe de altă parte, îi e frică... Frica de a descoperi un monstru în el însuși!

De unde vine această frică? Poate din educația primită sau din altă parte, dintr-o viață anterioară. Dar asta nu contează. Lasă trecutul în urma ta. Trecutul e mort, nu-l poți schimba. Momentul cel mai pretios pentru tine este clipa prezentă. Iar viitorul depinde numai de tine, de aceea ce gândești acum.

Dacă ești abia la început în ceea ce privește evoluția personală, as vrea să te previn că vei simți o oarecare tulburare. Vei avea impresia că temeliele ființei tale se clatină și că totul se va prăbuși. Dar nu te neliniști, este doar o iluzie. Această tulburare este dovada că se petrec anumite lucruri în forul tău interior și că te-ai decis să „faci curățenie”.

Fie că îți urmărești atent gândurile, sau urmezi cursuri, citești sau asculti, evoluezi și în același timp, te purifici. Și pentru a te purifica mai mult, **trebuie să repeti anumite acțiuni. Astfel accelerezi procesul de curățire.** Dau drept exemplu un pahar cu apă murdară în care versi încet-încet apă limpede, curată. Continuând acest procedeu, apa se purifică și obții un pahar cu apă curată. Este ceea ce se întâmplă și cu tine când crești în interior. S-ar putea ca problemele tale să îți se pară mai numeroase, s-ar putea să te simți copleșit, dar nu e decât o iluzie; trebuie să crezi că eforturile tale sustinute vor fi răsplătite din plin.

Ființa umană crește în același fel ca tot ce există pe pământ. Un copac prinde rădăcini dintr-o mică sămânță ascunsă în sol. Această sămânță trăiește în întuneric, umezeală, frig și e înconjurată de o multime de forme de viață subterane. În ciuda tuturor și fără voia ei, fără să știe de ce, este atrasă în mod irezistibil de soare, de lumină. Nu se va afunda și mai mult în sol. Dimpotrivă, va crește și se va elibera de învelisul său; va străpunge stratul de pământ pentru a ieși la lumină. Odată ajunsă la lumină, va crește în continuare și va ajunge un copac...

Același lucru se întâmplă și cu ființa umană. Sunt oameni care trăiesc încă în întuneric. Ei nu știu că mai există și altceva. Nu văd. Dacă li se vorbește despre lumină, dacă li se arată această lumină, pentru ei nu există așa ceva.

Dimpotrivă, omul care a decis să crească în interior se găsește la nivelul ieșirii din pământ. El începe să vadă lumina. El se îndreaptă spre lumină. Cu cât urcă mai mult, cu atât mai mult simte căldura și cu cât va urca mai mult, cu atât va fi mai încălzit și luminat.

Ca orice persoană ce evoluează, vei trăi momente dificile. Când ești plin de orgoliu, ti-e greu să admiti că și alții au dreptate. Nu vrei să recunosti că poate alții au găsit deja răspunsul! De multe ori vei dori să îți schimbi pentru a-ți demonstra că ai dreptate. Este și asta o probă de trecut. Dar merită efortul; cu cât vei reuși să-ți stăpânești mai mult orgoliul, cu atât vei reuși să stăpânești mai bine situațiile exterioare. Și acest efort te va face să te înalți către lumină, către fericire.

Putem compara evoluția interioară cu o rană de pe corp. Pentru a grăbi vindecarea rănilor, se aplică o alifie care provoacă, în general, o durere și mai mare decât durerea provocată de rana propriu-zisă. Acest rău servește la vindecarea rănilor. Știu că în câteva minute va începe cicatrizarea. Același lucru se întâmplă în interiorul tău când începi să crești, să te purifici, să te descoperi. Durerea este reală, dar trecătoare și nu-ți va face decât bine.

Dacă simți durere, e un semn că rezisti. Ezită să te lași în voia schimbării. Dacă îți spui că nu ai toate relațiile pe care le dorești, că nu ai dragoste, sănătate și nici banii de care ai nevoie, o să-ți răspund: „De vreme ce-ți lipsesc atâtea, ce ai de pierdut?”. Încetează să opui rezistentă și lasă-te în voia schimbării. Spune-ți că ai totul de câștigat încercând ceva nou. Evoluția ta se va resimți și răul va fi mult mai puțin dureros. Întotdeauna, cei care rezistă mai mult vor avea mai mult de suferit. Cu cât rezisti mai mult, cu atât persistă răul. Cu cât opui rezistentă la ceva, cu atât sunt mai multe șanse ca situația respectivă să se repete.

Rezistența e mai accentuată la cei cu un caracter mai puternic. Vor avea de lucru de două ori mai mult. Dar ceea ce contează acum ești tu. Continuă-ți drumul; perseverează, câștigă mici victorii în fiecare zi și, treptat, vei ajunge să realizezi tot ce-ți dorești.

Cuvântul **Dumnezeu** va fi deseori menționat pe parcursul cărții, ca și câteva pasaje din învățăturile lui **Iisus**, dar nu te speria, aceasta **nu este o carte despre religie**. Există o singură religie în această lume: **aceea a iubirii de sine și față de cei apropiați, aceea de a-i accepta pe oameni așa cum sunt**. Nu-l poți renega pe Dumnezeu pentru că tu ești una din manifestările Sale, la fel ca tot ce este pe pământ.

Pentru a ajunge să fii stăpân pe viața ta, trebuie să devii mai conștient. Nivelul conștiinței umane e atât de slab, încât cea mai mare parte a timpului omul nu știe cu adevărat ce spune, ce face și ce gândește; totul se întâmplă în mod mecanic. De câte ori pe zi îți se întâmplă să-ți pui întrebări înainte de a spune sau a face ceva? E timpul să devii mai conștient de viața ta!

Tot ceea ce percepi cu ajutorul simțurilor – ce vezi cu ochii, ce auzi cu urechile – e doar o iluzie. Realitatea este ceea ce se întâmplă în lumea invizibilă. Înainte de a fi vizibil, orice trece prin planul invizibil. Nimic pe pământ nu există fără să fi fost imaginat, gândit sau visat. Aceasta e marea putere a ființei umane.

Entitățile din lumea minerală (rocile), vegetală (plantele) și animală nu au capacitatea de a crea. Singura entitate de pe pământ care poate crea este omul. El a atins un grad de conștiință mai ridicat decât celelalte trei regnuri: a ajuns să fie conștient de **Dumnezeu**, de unde vine și încotro de îndreaptă. Acum e vremea să se îndrepte către al cincilea regn, regnul divin.

Se spune că omul a fost creat după chipul și asemănarea lui **Dumnezeu**; ce trebuie să înțelegem din asta? Dumnezeu a creat pământul și tot ce există în cosmos. Fiind o manifestare a lui **Dumnezeu**, tu ești **Dumnezeul** din lăuntru tău, deci poți realiza cât **El**. **Poți crea orice în această lume**. De ce n-ai făcut-o până acum? Pentru că nu vedeai. Aceasta este marea greșală a ființei umane: necunoașterea, neacceptarea acestei mari puteri.

Pe măsură ce vei îndeplini acte de credință, vei începe să realizezi lucruri extraordinare și să înțelegi ce înseamnă toate acestea. Vei înțelege și sensul cuvintelor următoare: **omul devine ceea ce gândește**.

Gândul e o imagine pe care o trimiți în lumea invizibilă. Creând această imagine, hrănind-o cu puterea ta, **tu** îi dai viață. Gândul se alimentează din sentimentele și emoțiile tale. Și, în final, **tu** îl faci să fie vizibil în plan fizic. Cosmosul își are legile sale. Și, urmând aceste etape, tu poți determina să se întâmple ceea ce vrei. Începi pe plan mintal, continui pe planul emotional, apoi ajungi în planul fizic. Dar, înainte de a începe, trebuie să devii conștient, pentru că **cea mai mare parte a timpului ignori ceea ce gândești**. Gândurile tale sunt atât de inconștiente, încât provoci lucruri pe care nu le dorești sau care-ți sunt chiar agreabile. În plus, nu vei rezolva nimic dând vina pe alții – și aceștia nu au, într-adevăr, nici o vină. Singurul răspunzător de ceea ce ti se întâmplă **est** **tu**.

Acceptând ideea că ai materializat anumite lucruri, bune sau rele, prin tine însuți și că ai o mare putere, nu e minunat să-ți dai seama că poți să-ți folosești energia pentru a face să ti se întâmple numai lucruri bune?

Ar fi de-a dreptul descurajant să te gândești că tot ce ti se întâmplă are o cauză exterioară! Dacă te simți nefericit și crezi că alții sunt răspunzători pentru asta, ar trebui să ai răbdare până când ei își schimbă ideile pentru a deveni fericiți! Dacă ești bolnav și dai vina pe diverse lucruri (ereditate, temperatură etc.), ar trebui din nou să aștepti ca toate condițiile exterioare să se schimbe pentru ca să te faci bine. Vei aștepta oare atâta vreme? N-ar fi mai bine să-ți iei soarta în propriile mâini?

Gândește-te, durează numai un minut să vizualizezi fericirea! Corpul tău se va resimți imediat. Tot un minut durează să-ți spui: „Bietul de mine, nimeni nu mă iubeste” și fericirea ta s-a volatilizat încă de la începutul acestui gând. Durează numai o clipă să încetezi să mai critici, să râzi sau să iubești. De la o clipă la alta observi că tu ești acela care-și schimbă propria viață. Îți croiești viața în funcție de ceea ce decizi să vezi cu ochii, când, în realitate, trebuie să încerci să vezi cu ochii din lăuntru tău. Caută frumusețea dincolo de urâtenie, caută dragostea dincolo de critică. Vei face astfel un pas către înțelegere. **A evolua înseamnă a deveni o ființă spirituală, o ființă care vede dragostea (pe Dumnezeu) peste tot**.

Oprește-te pentru câteva secunde; fă câțiva pași în interiorul tău și observă care sunt gândurile tale cele mai frecvente în cursul unei zile. Ti se întâmplă des să spui „durerea mea de cap”, „durerea mea de spate”, „problema mea”? Vezi, îi dai atâta atenție, pui în ea atâta energie, încât durerea din tine persistă. **Devii ceea ce gândești!**

Când te afli în compania unor prieteni sau a unor oameni pe care-i iubești, despre ce vorbești? Doar pomenesti despre problemele tale sau încerci să găsești o soluție? Și cum îți petreci timpul liber? Urmărești la TV emisiuni constructive, care te ajută să te îmbogățești spiritual, sau alegi filme care te fac să trăiești sentimente de neliniște sau invidie? Viata de pe ecran deformează realitatea. Și ce citești de obicei? Articole din care înveți ceva sau vestile proaste? **Devii ceea ce lași să intre în conștiința și subconștiința ta.**

Nu trăiești pe pământ pentru a trăi în bogăție sau în mizerie, în popularitate sau în anonimat, muncind sau stând în somaj. Existi pe pământ pentru „a fi”, pentru a-ti dezvolta individualitatea, **eul superior**.

Majoritatea oamenilor sunt preocupați de personalitatea lor. Personalitatea este ceea ce se percepe din interiorul unei persoane. Trebuie să știm cum să trecem dincolo de această personalitate pentru a ajunge la individualitatea noastră.

Iată un exercițiu care a fost menționat și în prefață. Vei găsi unul la sfârșitul fiecărui capitol. Dacă vrei într-adevăr să te ajuti pe tine însuți, te sfătuiesc să le acorzi multă atenție.

Ia o foaie de hârtie și scrie tot ce îți amintesti că ai făcut în ultima săptămână.

1. Lucrurile pe care le-ai făcut în mod conștient, pentru tine, care te-au ajutat să te simți bine, te-au făcut să simți o anumită bucurie.
2. Lucrurile pe care le-ai făcut pentru alții, menționând dacă le-ai înfăptuit de bunăvoie sau ceea ce te-a îndemnat să le faci.
3. Numeste toate persoanele pe care le-ai judecat sau criticat în cursul săptămânii, pe cele care au spus sau au făcut lucruri care nu ti-au plăcut și pe care ai fi preferat ca ele să le fi spus sau făcut altfel.
4. Scrie tot ce-ti amintesti.

Îți sugerez să rostesti afirmația de mai jos ori de câte ori te vei găsi singură cu gândurile tale, până când vei fi pregătită să treci la capitolul următor:

SUNT O MANIFESTARE A LUI DUMNEZEU, SUNT DUMNEZEU, DECI POT CREA CEEA CE DORESC SI POT SĂ AJUNG LA O MARE PACE SI FORTĂ INTERIOARĂ.

CAPITOLUL 2

CONȘTIENȚĂ/SUBCONȘTIENȚĂ/SUPRACONȘTIENȚĂ

Acum după ce ai terminat exercițiul de la capitolul 1, sunt convinsă că, făcând acest prim examen de conștiință, ai descoperit anumite lucruri despre tine însuți.

Ti-ai dat seama desigur, în mai multe rânduri, că ai făcut unele lucruri fără a fi conștient de ele și că, în cursul unei zile, nu ti-ai putut aminti toate faptele, vorbele sau gândurile tale. Probabil că ai făcut unele lucruri pentru alții fără să te întrebi dacă îți place sau nu cu adevărat. Dar nu-ti face griji pentru asta.

În medie, omul este 10% conștient și 90% inconștient de ceea ce face, spune, gândește și simte. Surprinzător, nu-i așa? Aceasta înseamnă că în cursul unei zile folosim 90% din timp pentru a acționa, a vorbi și a gândi mecanic. Acum vom încerca împreună să modificăm starea ta de inconștientă, fiindcă pentru a realiza ceea ce vrei este esențial să fii conștient de tot ce faci, spui, simți și gândești.

Parte ta mentală numită „subconștient” afectează direct regiunea plexului solar, situată între ombilic și regiunea inimii. Ceea ce e înregistrat în subconștient acționează asupra sentimentelor tale care, la rândul lor, influențează modul tău de a acționa.

Se spune că în cazul unei persoane active care trăiește într-un oras mare, subconstientul poate înregistra până la 10.000 de mesaje pe zi. El este ca un calculator aflat în corpul tău. Înregistrează tot ce ti se întâmplă în viață. Din momentul conceperii tale, deci cu 9 luni înainte de a te naște, tot ce ai perceput prin simțuri a fost înregistrat.

Iată un exemplu cu privire la posibilitățile subconstientului: când esti în drum spre serviciu, el înregistrează toate panourile de semnalizare și de publicitate, trecătorii, numele străzilor, culorile, sunetele... în sfârșit, tot ce vezi și ce auzi. Subconstientul e cel ce efectuează această muncă, nivelul tău de conștiință nefiind încă suficient de ridicat pentru a accepta tot ce e în jur. Ar fi mult prea mult pentru conștiința ta. Subconstientul te ajută să-ți menții sănătatea mentală!

Subconstientul e o parte din tine care nu rationează. Acceptă, așa cum un calculator acceptă datele. Dacă tu îi comanzi să rezolve înmulțirea 3×4, când de fapt aveai intenția să-i dai comanda 4×4, el îți va răspunde în mod inevitabil 12, pentru că acesta nu poate ghici greselile tale. El acceptă comenzile așa cum îi sunt date. Subconstientul procedează la fel. Înregistrează tot ce intră (tot ce percepi prin simțuri) și te face să acționezi în consecință. O mare influență asupra felului tău de a fi, de a acționa, a gândi și a simți. De atâtea ori ai trecut prin fața aceluiași panou publicitar care anunță o nouă marcă de țigări încât, fără să-ți dai seama, ai acceptat ce-ti spunea acesta. Te-ai lăsat hipnotizat. Subconstientul tău a captat mesajul și, dintr-o dată, a apărut dorința de a încerca o nouă marcă de țigări. Există mulți hipnotizatori de genul acesta. Televiziunea este unul dintre cei mai mari.

Oamenii nu sunt conștienți de tot ceea ce receptionează și câte lucruri fac în urma primirii acestor mesaje. De aceea e foarte important să fii atent la ceea ce lași să pătrundă în subconstientul tău. El reprezintă numai un servitor pentru tine. Nu cunoaște notiunile de bine și rău. Nu știe să discearnă între ceea ce-ti este benefic. El îți oferă numai rezultatele a ceea ce-i transmiți.

Atunci, dacă trăiești permanent într-o stare de teamă sau dacă esti înconjurat de oameni care vorbesc numai despre frică sau lucruri negative, vei reacționa la fel. Gândurile tale negative sunt înregistrate de subconstient. El ti le transmite înapoi. Iată-te din nou cuprins de gânduri negre. Subconstientul tău le receptionează din nou și ti le retransmite... e un cerc vicios.

Se poate întâmpla să fi cuprins de îndoieli și neliniști pur și simplu având un radio deschis, în mașină sau în casă. În timp ce-ti vezi de treburile tale, crezi că nu dai atenție la ce auzi, dar totul intră într-un mod subtil în subconstientul tău.

Subconstientul prelucrează întotdeauna ultimul mesaj pe care i l-ai dat. Iată un exemplu: să presupunem că subconstientul tău e reprezentat de un sofer de taxi, iar gândul tău este clientul. Îți ceri soferului să te ducă în str. Popineau, la nr. 8662. El se îndreaptă spre adresa indicată. Va face totul pentru a îndeplini ordinul pe care i l-ai dat. Dar, câteva minute mai târziu, îți dai seama că s-a strecurat o greșală în ceea ce privește adresa. Numele străzii era St-Denis și nu Popineau. Soferul întoarce și se îndreaptă spre noua destinație. Precum soferul de taxi, subconstientul execută mesajul primit.

Am dat acest exemplu pentru a te face să înțelegi că, dacă-ti petreci viața schimbându-ti mereu modul de a gândi, subconstientul tău va deveni confuz și nu mai știe ce sau pe cine să asculte; așa cum soferul de taxi, după vreo 10 schimbări de adresă, își va pierde răbdarea și va exclama: „Dar hotărâți-vă odată! Unde vreți să mergeti de fapt?”. La fel se întâmplă și cu subconstientul tău. Dacă îi transmiți în mod regulat același mesaj, el va determina apariția unor situații, întâlniri și evenimente care te vor călăuzi spre concretizarea dorințelor tale.

Alt exemplu: Te-ai hotărât ca anul viitor să te muți într-o casă frumoasă, așezată pe malul apei. Bine... Începi să te gândești la această casă: ti-o imaginezi, o vizualizezi... E important să știi că subconstientul e mult mai eficient și înțelege mult mai repede dacă vizualizezi imaginile. Așa că imaginează-ti casa visată, gândește-te continuu la ea și acționează în consecință. Astfel ai toate șansele să se întâmple ceea ce vrei. Cum? Cu ce bani? Nu are importanță.

E ca în exemplul cu soferul de taxi. Dă-i o adresă precisă și nu te mai răzgândești. Așează-te în mașină și lasă-te condus unde vrei. Vei ajunge acolo. Oricare ar fi drumul urmat și oricare ar fi motivul alegerii lui,

soferul te va duce unde voiai să mergi. Procedează la fel cu subconstientul tău. Dă-i un ordin, lasă-te condus și așteaptă să te ducă spre destinația dorită.

Important este să nu te răzgândești. Nu te lăsa influențat de părerea altora. De îndată ce îți dezvălui intențiile, asupra ta se îngrămădesc reacțiile exterioare: „Cum vei proceda ca să obții o asemenea casă?”, „Crezi că vei face rost de atâția bani?”. Iau naștere îndoiele și începi să te gândești: „Poate că mă grăbesc”, „Poate ar trebui să aștept până anul viitor”. Și iată! Prin simplul fapt că te răzgândești, schimbi ordinul dat subconstientului. El înregistrează ultimul tău gând: acela de a nu mai avea casa. Dimpotrivă, dacă a doua zi îți revezi planurile și-ți dai seama că-ți dorești într-adevăr o casă, el își reia lucrul.

Omul se gândește și se răzgândește încontinuu. A învăța să te concentrezi e o măiestrie care trebuie dobândită.

Subconstientul nu poate raționa, nu cunoaște nici binele, nici răul. El este o mare forță aflată în tine, așa că de ce să nu-l folosești în favoarea ta? Fiecare om își are constientul, subconstientul și supraconstientul său. Depinde numai de el să facă ceea ce vrea.

Începe de pe acum să-ți imaginezi cum ai vrea să fie viața ta. Vrei să fii înconjurat de dragoste? Vrei să te înțelegi mai bine cu copiii? Vrei să obții slujba pe care ti-ai visat-o dintotdeauna? Subconstientul tău poate face orice pentru tine. Trebuie numai să știi să te servești de el. Dacă nu-ți place munca pe care o faci, așază-te și imaginează-ți că le dai prietenilor o veste fantastică. Vizualizează-te în situația în care esti pe cale să anunți acest lucru: „Am găsit o slujbă extraordinară; e fantastic, nici n-am visat să găsesc așa ceva!”. Simte asta în tine!

Dacă te gândești în mod constient și-i dai ordin subconstientului că vrei o anumită slujbă, un anumit salariu, un anumit gen de patron, într-un anumit loc, îți micșorezi șansele. Totul devine mult mai greu. Când vrei să ai ceva precis, e ca și cum i-ai spune soferului de taxi pe unde s-o ia. E foarte posibil ca drumul să fie mai lung și să te coste de două ori mai mult.

Soluția este, pur și simplu, să ai încredere în subconstientul tău; el e legat de supraconștiința ta, care posedă puteri nebănuite. Trebuie să-i spui subconstientului ce vrei ca produs finit și nu detaliile necesare pentru a-l obține.

Îți dorești un partener de viață? Nu trebuie să-i ceri înălțimea, culoarea ochilor, meseria, dacă sforăie sau poartă proteză... Astfel, îți limitezi șansele. Se va găsi unul din 10000 care să semene cu persoana dorită. E mai bine să te vizualizezi împreună cu o persoană fără a o vedea în detaliu. Dorește-ți să fie fantastică, să fie cineva de la care ai multe de învățat, care să se simtă bine cu tine. Vei întâlni poate un tip de persoană la care nu te-ai gândit niciodată și care este într-adevăr ceea ce ti-ai dorit.

O teorie spune că într-un mare oraș, ca Montreal, de exemplu, pentru fiecare om există cel puțin 3,5 persoane de sex opus cu care să fie compatibil. Așa că n-ai de ce să-ți faci griji...

Este, de asemenea, foarte important să nu uiti de o anumită componentă a ta numită supraconștiință. Supraconștiința este legată de latura ta divină. Ea cunoaște toate viețile tale anterioare și viitoare. Este **Dumnezeul** tău interior care știe exact ce drum trebuie să urmezi pentru a ajunge la perfecțiunea ta, la perfecțiunea divină.

Atunci când ceri sau dorești ceva, când crezi că ai o nevoie reală și-i dai un ordin subconstientului, e important să-i spui să-ți consulte supraconștiința pentru a afla dacă aceea ce vrei e bine pentru tine. Dacă nu este, îți va da de veste printr-un mesaj și vei ajunge să dorești altceva.

Casa de pe malul apei nu este neapărat cel mai bun lucru pentru tine. Poate există ceva mai important. După un anumit timp, se va întâmpla, fără îndoială, ceva care te va face să-ți dai seama ce vrei cu adevărat. Schimbarea ta va fi radicală: „Asta e ceea ce vreau, nu casa”. Prin ceea ce-ți este prezentat, vei înțelege că ai primit mesajul.

E atât de liniștitor să știi că ai în tine această forță extraordinară, legată direct de marea putere universală, de cosmosul întreg, de subconstientul fiecăruia dintre cei ce trăiesc pe pământ, tot așa cum celulele corpului uman sunt legate între ele!

Supraconstiinta ta e întotdeauna acolo, cu tine, 24 de ore din 24, pentru a te conduce si a te sprijini. Ar fi bine să-i dai un nume. Când vei învăța să-ti vorbești, să-i vorbești supraconstiintei tale, vei avea impresia că te adresezi unui bun prieten. Alegerea numelui e la discretia ta. Totusi, îți recomand să-i găsești un nume care nu poate fi confundat cu altul si care să nu-ti trezească nici o amintire. Vorbeste-i. Acum ai pe cineva în care poti avea încredere.

Vei vedea că n-o să mai fii niciodată singură. Această mare putere ascunsă în tine stie întotdeauna ce-ti este benefic. Si dacă gândești, spui sau faci ceva împotriva acestei puteri interioare, ea îți va transmite un mesaj prin intermediul subconstientului. Mesajul primit te va ajuta să înțelegi că ceva din ceea ce faci acum nu e bine pentru tine.

Vezi cât e de minunat! Esti propriul tău terapeut. Poti să-ti duci viata asa cum doresti si la fiecare pas gresit ti se transmit semnale. Nu mai e cazul să-ti faci griji, să te gândești si răzgândești, să analizezi totul înainte de a lua o hotărâre. Marea ta forță interioară, **Dumnezeu** tău este acolo pentru a o face în locul tău. E un mijloc fantastic de a-ti lăsa capul deoparte si de a accepta că ai în tine pe cineva care te conduce mereu în luarea deciziilor.

Iată diferitele mesaje pe care ti le poate transmite supraconstiinta pentru a te avertiza că, în prezent, există ceva ce nu-ti este benefic: emotiile care te copleșesc, indispozitiile, bolile, accidentele, dorinta de a bea sau de a te droga, de a dormi prea mult sau prea puțin, de a mânca prea mult sau prea puțin etc.

De la nasterea ta ai primit mii de semnale. Si, cum n-ai putut să le decodifici, ai atribuit bolile si angoasele tale conditiilor externe. Acesta e motivul pentru care oamenii au mereu un reflex de împotrivire în viata lor personală: nu caută unde trebuie.

Dacă ti se întâmplă un accident, te îmbolnăvești sau te copleșesc diferite emotii, în loc să te superi, acceptă situatia si multumeste-i supraconstiintei tale pentru acest mesaj. Revoltându-te, nu faci decât să agravezi situatia. Încearcă să înțelegi ce vrea să-ti spună supraconstiinta ta. Aceasta te va elibera, te va ajuta să fii în armonie cu tine însuti si să câștigi o mai mare pace interioară.

Tu știi că ai fost creat după chipul si asemănarea lui Dumnezeu, adică perfect. Dar întotdeauna când ti se întâmplă ceva care nu e conform cu legea perfectiunii, Dumnezeul tău interior este cel care îți indică faptul că nu esti pe drumul cel bun, cel al **dragostei**.

Dumnezeu ne-a dat liberul arbitru si ne-a lăsat libertatea să gresim si să ne trăim experientele cum vrem; de aceea ni se întâmplă atâtea neplăceri.

Dumnezeu te iubeste ca un părinte pe copilul lui. Dacă acesta din urmă vrea să plece de acasă de foarte tânăr si să-si trăiască propriile experiente, de cele mai multe ori părintii se opun si-i relatează propriile experiente trăite la vârsta lui. Când există o dragoste adevărată, aceasta îi va convinge pe părinti să-l lase să plece pentru a-si trăi **propriile** experiente.

Este exact ceea ce face **Dumnezeu** cutine. **El** este mereu acolo, în interiorul tău. Vede tot ce ti se întâmplă, dar îți lasă libertatea să alegi. Dacă actionezi împotriva legilor **Sale** naturale, **Dumnezeu** îți va transmite un mesaj prin intermediul supraconstiintei, si asta fără întârziere. Rămâne la alegerea ta să faci ce vrei cu el.

Stiu că de azi înainte vrei să devii mai constient si să înveți să fii stăpânul vietii tale. Trebuie, deci, să înțelegi mesajele si să faci ceva pentru **tine**.

Înainte de a trece le capitolul următor, ia o foaie de hârtie si scrie tot ce-ti amintesti că s-a întâmplat prin puterea subconstientului tău. Probabil nu-ti dădeai seama că astfel îți provocai multe evenimente din viață. Încearcă să-ti amintesti diferite lucruri, plăcute sau neplăcute.

Poate ti-a fost frică de ceva si acel eveniment chiar s-a întâmplat. Poate ti-ai dorit ceva foarte mult si ai obtinut. Fără să-ti dai seama, îți programai subconstientul. Scrie toate evenimentele provocate de tine, tot ce-ti amintesti. De-acum vei începe să fii constient de forta pe care ai avut-o întotdeauna în tine, fără să știi.

Acum, vizualizează, imaginează-ti ceva ce vrei să se întâmple în zilele următoare. Poate fi ceva foarte simplu. Gândește-te la ceea ce visezi si doresti să-l obtii în curând. Dedică mai multe momente pe zi

acestui lucru, gândește-l, vizualizează-l, privește-l ca și cum s-ar fi realizat deja. Fă acest test cu tine însuți și vei vedea că poți face să se întâmple ceea ce vrei.

E important să știi că subconstientul nu înțelege nici trecutul, nici viitorul. Dacă-i spui „Într-o zi voi avea...”, nu-și va da seama. Nu înțelege decât imaginea deja realizată: „Am sau sunt” trebuie să te vizualizezi cu lucrul pe care-l dorești.

Întă afirmatia pe care trebuie s-o faci cât mai des, în fiecare zi, înainte de a trece mai departe:

ÎMI CONSIDER TRUPUL CEL MAI BUN PRIETEN SI GHID DE PE PĂMÂNT, REÎNVĂȚ SĂ-L RESPECT, SĂ-L ACCEPT SI SĂ-L IUBESC ASA CUM SE CUVINE

Poți recita acest capitol atât timp cât n-ai reușit să obții lucrul dorit.

CAPITOLUL 3

ANGAJAMENTUL SI RESPONSABILITATEA

Este important să faci diferența între angajament și responsabilitate. Dictionarul definește cuvântul **responsabilitate** ca fiind obligația morală de a suporta consecințele acțiunilor noastre.

Esti, desigur, de acord cu mine că de multe ori suportăm consecințele acțiunilor întreprinse de alții. Dacă cineva din anturajul nostru se simte prost, ne simțim vinovați; am vrea să facem ceva ca să-l ajutăm și încercăm să-l schimbăm. Aceasta nu e o caracteristică a responsabilității ființei umane. **Singura noastră responsabilitate pe acest pământ este propria noastră evoluție – adică să facem optiuni, să luăm decizii și să acceptăm consecințele acestora.**

Esti răspunzător de viața ta încă de când te-ai născut. Poate ți se pare neverosimil, dar tu esti cel care ți-ai ales părintii, mediul familial și chiar țara. Desi e greu de acceptat, chiar și asta face parte din noțiunile de responsabilitate.

Atâta vreme cât ai cea mai mică îndoială cu privire la responsabilitatea ta, nu vei putea schimba evenimentele din viața ta. Trebuie să accepti și să înțelegi că esti pe deplin răspunzător de tot ce ți se întâmplă. Dacă nu-ți plac consecințele hotărârilor tale, tot ce ai de făcut este să-ți schimbi opțiunile și deciziile.

Tu singur îți poți crea viața. Marea ta responsabilitate esti tu însuți. Odată ce ai înțeles asta, acceptarea faptului că ceilalți sunt răspunzători de propriile lor vieți vine de la sine.

Cel mai frumos dar pe care-l poate face un părinte copiilor săi este acela de a-i învăța noțiunea de responsabilitate. De exemplu: un copil se hotărăște într-o dimineață să nu se ducă la școală fiindcă n-are chef și o roagă pe mama să scrie un bilet care să ateste că e bolnav. El ia astfel o decizie fără să vrea să suporte consecințele. În acest caz, mama ar trebui să scrie pe bilet: „Băiatul meu nu vrea să meargă la școală fiindcă-i e lene” Bineînțeles, copilul se va supăra. Mama îi va răspunde: „Tu ai luat această hotărâre. De ce să mint? De ce să spun lucruri care mă fac să mă simt prost? Asumă-ți responsabilitatea hotărârilor tale și învață să suporti consecințele!”

Copilul vrea să meargă afară să se joace fără să se îmbrace mai gros. Mama, constientă că afară e frig, îi propune să-și pună niste haine mai călduroase. Copilul refuză, n-are chef să se îmbrace. Mama trebuie să-l lase să facă așa cum vrea. E vorba de corpul lui, el trebuie să decidă. Dacă mama insistă asupra faptului că va răci, copilul se va gândi la boală și, inevitabil, va face guturai sau gripă. Totuși, dacă mama acceptă ca el să-și asume întreaga responsabilitate și-i spune: „Dacă tu crezi că n-o să-ți fie frig, de acord, dar de îndată ce simți că ți-e rece, vino repede să te îmbraci”. Copilul va acționa total diferit. Dacă rămâne afară de bunăvoie, nu se va îmbolnăvi, căci nu se va gândi la boală. Când își va da seama că îi este într-adevăr frig, va reveni și va cere haine mai groase. De câte ori copilul nu acționează împotriva intereselor sale pentru a-și sfida părintii!

Foarte mulți părinți se plâng că și-au ratat viața. De ce? Pentru că au avut copii care n-au făcut studii, sau au început să fure și au ajuns la închisoare, sau se droghează... Acești părinți au toate motivele din lume

să fie nefericiti: ei își asumă răspunderea opțiunilor și deciziilor altora. Aceasta înseamnă într-adevăr să te împotrivesți legilor naturii.

De îndată ce acționăm contra acestor legi, provocăm reacții manifestate prin proastă dispoziție, boli și emoții negative. Pământul este condus de legi fizice, psihice, cosmice și spirituale. Dacă cineva se hotărăște să bea un pahar cu otravă care, aparent, nu se deosebește cu nimic de un pahar cu apă, dar pe care totuși să-l bea, corpul lui va reacționa violent căci respectivul a înfruntat legile fizicii.

Legea responsabilității face parte din legea dragostei. Este o mare lege spirituală care atinge sufletul în punctul cel mai adânc. Fiecare om de pe pământ e răspunzător de el însuși, de ceea ce este și de ceea ce are. Se știe că dacă ne simțim răspunzători de fericirea sau nefericirea altcuiva, în noi apare un sentiment de vinovăție. Dacă te vezi pe tine în felul acesta, dacă ești această persoană hipersensibilă care se crede răspunzătoare de tot ce li se întâmplă altora, știi cât de inconfortabil te face să te simți o asemenea situație. În plus, astfel ai intenția să faci multe lucruri pentru alții. Când îi coplesim pe ceilalți cu grija noastră, așteptăm și din partea lor aceeași atenție față de noi. Dacă ei optează să acționeze altfel, apar dezamăgirea, mânia, senzația de frustrare.

Părintii – pe care tu i-ai ales – au ceva să te învețe. Și câtă vreme nu accepti aceasta, lași cale liberă unui mare număr de situații neplăcute. Dacă ai copii, înseamnă că tu îi i-ai ales, conștient sau nu; nu pentru a le dirija viața, ci pentru a-i îndruma și a învăța prin intermediul lor. Fiecare întâlnire cu cineva, fiecare situație apare pentru a-ti aduce ceva nou: îți permite să evoluezi.

Dacă ești părinte, e important să-i înveți pe copii tăi, cât mai devreme posibil, că sunt răspunzători de opțiunile lor. Dacă unul din copii te anunță că și-a abandonat studiile că nu mai are chef și nu mai învață nimic la școală, îți sugerez să-i răspunzi: „Bine, dar știi ce ti se poate întâmpla dacă nu mai mergi la școală? Ești gata să accepti că trebuie să mergi să muncești, și asta nu unde ti-ai dori, pentru că nu ai nici o diplomă? Ești pregătit să faci față?” Dacă îți răspunde afirmativ și te asigură că e într-adevăr alegerea sa personală, e mai bine să-l lași să facă așa cum vrea și să-ți trăiască propriile experiențe. Altfel, va face tot ce-i stă în putință pentru a te sfida, pentru a te face să reacționezi. Părintii le pot da copiilor sfaturi sau îndrumări, dar trebuie să-i lase să decidă singuri dacă vor sau nu să le urmeze.

Dacă ai copii mici sau te gândești la copii, probabil că ești puțin îngrijorat în legătură cu notiunea de responsabilitate presupunând că fiecare e responsabil față de propria persoană. Vei fi tentat să-mi spui: „E interesant felul în care vezi tu responsabilitatea, dar nu-i pot lăsa pe copii mei de capul lor eu sunt răspunzător pentru ei”.

Singura ta răspundere, ca părinte, este să-i iubești și să-i îndrumi. Aminteste-ti de vremea când erai copil. Desigur, nu primeai toate jucăriile dorite, nu aveai tot ce voiai, dar știai că părintii te iubesc și că trăiești într-o atmosferă de dragoste. Nu simteai că asta era cel mai important pentru tine? Tot ce-și dorește fiecare om de pe pământ este **să trăiască într-un mediu plin de dragoste**. La asta aspiră toți în această lume. În capitolul următor voi defini ce este cu adevărat dragostea.

Luarea deciziei de a avea un copil implică în mod necesar angajament, așa cum îți ieși un angajament să trăiești împreună cu cineva.

Nimeni nu s-a născut pe acest pământ pentru a fi răspunzător de fericirea sau nefericirea celorlalți. Nu ești răspunzător de fericirea sau nefericirea tatălui tău, a mamei tale, a partenerului de viață, a prietenilor, a celor ce te înconjoară...

Totuși, ești răspunzător de atitudinea pe care oamenii o au față de tine. Tu ești cel care face ca cineva să fie binevoitor, violent, critic sau plin de dragoste față de tine. Gândește-te la asta. Ai trăit desigur experiențe de acest gen.

De exemplu: o persoană comentează cu răutate tot timpul când e în prezența ta. Nimic nu-i e pe plac și, orice ai spune tu, nu e de acord. Dacă o judeci ca fiind o persoană răutăcioasă, ea te va judeca la rândul său, pentru că așa ai vorbit și tu despre ea. Există însă altcineva care poate o iubește mult și vede în ea numai sinceritate și cinste. Atunci, aceeași persoană care în prezența ta clevetește va deveni numai lapte și

miere în prezenta celui care o vede astfel. Nu-i va accepta probabil întru totul opiniile, dar va fi mult mai puțin critică.

Vibrațiile pe care le emiti sunt cele ce fac ca oamenii să aibă o anumită atitudine față de tine. Ele devin îndrumătorii tăi care te ajută să devii conștient de ceea ce se petrece în tine.

Vei avea impresia că, schimbându-ți modul de a gândi, oamenii din jur se vor schimba, Nu, oamenii rămân aceiași. Prin faptul că ai început să gândești astfel, ai făcut să iasă la lumină un alt aspect al lor.

Vezi, deci, cât de departe merge notiunea de responsabilitate! De aceea trebuie să devii conștient de ceea ce ești, spui sau faci. Începe de pe acum să pui asta în practică în viața de zi cu zi.

Să vedem acum ce înseamnă un **angajament**. Un angajament reprezintă acțiunea de a te lega față de cineva printr-o promisiune sau un contract, așa cum un angajat la o firmă se angajează să lucreze de la ora cutare la ora cutare, să îndeplinească cutare funcție și să primească un anumit salariu în schimb.

Relația dintre părinți și copiii lor reprezintă un angajament. Dacă decizi să ai copii, te angajezi, ca părinte, să-i ajuti până vor fi în măsură să-și câștige singuri existența. Face parte din angajament ca ei să aibă un acoperis, hrană și îmbrăcăminte. Asta nu presupune să le dai tot ce vor. Tu te angajezi să le asiguri strictul necesar. Dacă vrei să le dai mai mult, e bine ca aceasta să fie alegerea ta și nu să te simți obligat să-o faci. Ceea ce le dai în plus nu face parte din angajament. La fel și salariul de la firmă care se angajează să facă un anumit lucru pentru patronul său. Dacă vrea să facă mai mult, foarte bine, dar e alegerea sa. Important e să respecte angajamentul de bază.

Când am stabilit o întâlnire cu cineva, la o anumită oră, la un colt de stradă, e important să-mi respect angajamentul. Pentru că în viață există o altă lege naturală: „culegi ceea ce semeni”. Dacă nu-ți respecti angajamentele față de ceilalți, te poți aștepta ca ceilalți să procedeze la fel față de tine.

Nu te poți elibera de responsabilitatea ta pentru că ea îți aparține. Dar poți renunța la un angajament luat anterior. Totuși, te sfătuiesc să vezi care vor fi consecințele.

Multi oameni renunță la angajamente încontinuu; alții uită de ele, fără să-i preocupe consecințele. Comportându-te astfel, apar multe probleme în relațiile tale cu ceilalți. Nu uita că întotdeauna culegi ceea ce semeni. Înainte de a lua o decizie, **oprește-te și întreabă-te: „Cât mă va costa asta în ceea ce privește relațiile mele, sănătatea, fericirea, dragostea mea?”**. Dacă situația nu e gravă, nu te va costa prea mult și ești pregătit să suporti consecințele, nu va fi, ca să zicem așa, decât un pret ușor de plătit.

Să presupunem că te-ai angajat să te întâlnești cu cineva ca să ieșiți în oras, dar, între timp, s-a ivit ceva mai interesant. Nu îndrăznești să contramandezi de teamă să nu provoci suferință, fiindcă ti-e frică de ceea ce va spune și că vei fi judecat sau criticat. Te pui, deci, în situația de a face ceva ce nu-ți e pe plac. Uneori te angajezi la ceva prea repede, fără să te gândești, și mai târziu regreti. Dacă ti se întâmplă așa ceva, nu ezita să renunți la angajament. Nu e așa de complicat să dai un telefon pentru a spune că te-ai răzgândit. Fii cinstit cu celălalt: „Stiu că am spus că o voi face, dar nu s-ar putea amâna? Am spus da prea repede”.

Acelasi lucru e valabil și în ceea ce privește angajamentele față de tine însuți. Într-o zi, hotărăști că vei face în fiecare zi gimnastică. Te angajezi astfel față de tine însuți cu ceva. Îți faci o promisiune. În primele zile e foarte bine, dar, treptat, începi să nu-ți mai tii angajamentul. Nu ai timp, nu ai chef, uiti... În final, se produce inevitabilul; abandonezi totul. **Te vei simți vinovat și nesatisfăcut**. Îți vei reproșa că mereu începi ceva fără să-l duci până la capăt. Apoi te întrebi dacă vei reuși să te schimbi vreodată. Ca să nu te simți și mai rău în propria-ti piele, e mai bine să-ti spui: „Bine. Mi-am luat un angajament, mi-am promis să fac exerciții, dar m-am răzgândit. M-am angajat prea repede. Nu am timp destul acum. Voi relua exercitiile mai târziu.” Astfel, **renunțând în mod conștient la angajamentul față de tine însuți**, îndeplinești posibilitatea de a te simți vinovat. Totuși, atenție! Căci dacă te obișnuiești să renunți mereu, nu uita că vei culege ce ai semănat. Ești pregătit să plătești pretul?

Când ai decis să trăiești împreună cu cineva, e esențial să știi să te angajezi. Dacă vrei să trăiești 2, 3 sau mai mulți sub același acoperis, ar fi bine să vă așezați cu toții în jurul mesei și să vă luați fiecare un angajament, pentru a hotărî cum veți trăi această viață în comun. Cine, ce anume va face? Să ne imaginăm

că doi tineri se hotărâsc să trăiască împreună sau să se căsătorească. Totul e foarte bine și frumos până când se constată că nimeni n-a fost desemnat să meargă la cumpărături, să curete toaleta, să facă curățenie, să se ocupe de buget etc. E foarte important, într-o viață în comun, să știi să-ți iei angajamente. Acasă, ca și la serviciu, fiecare are anumite sarcini de împlinit. Atunci, dacă 4 persoane colaborează pentru a murdări casa, aceleși 4 persoane trebuie să colaboreze pentru a o curăța. Vă sugerez să vă adunați cu toții în jurul mesei și să enumerați în scris sarcinile ce le aveți de îndeplinit în casă. Dacă nu vă puteți ține angajamentul, e recomandabil să menționați cine va lucra în locul vostru. Să știi să-ți iei angajamente și să știi să renunți la ele reprezintă o modalitate de a îmbunătăți relațiile pe care le presupune o viață în comun. Același lucru e valabil și pentru un cuplu cu unul sau mai mulți copii. Cine și ce anume va face pentru educația și evoluția lor?

Exercițiul pentru acest capitol presupune să găsești o situație din viața ta actuală în care crezi că altcineva e răspunzător de ceea ce și se întâmplă. Identifică responsabilitatea ta și, dacă e cazul, încearcă să contactezi persoana în cauză pentru a clarifica situația. Caută apoi o altă situație în care te crezi răspunzător pentru altcineva. Acceptă faptul că celălalt e răspunzător de viața sa, de opțiunile și deciziile sale. Din nou, clarifică lucrurile împreună cu persoana respectivă.

Apoi ia o foaie de hârtie și scrie toate angajamentele luate până acum. Țiți aceste angajamente? Poti renunța la ele? Țiți vei da seama repede că sunt multe lucruri pe care te chinuiești să le faci pentru altcineva, deși n-ai nici o intenție în acest sens. Scrie care sunt angajamentele din viața ta – fată de tine și fată de ceilalți – și clarifică fiecare situație cu persoana în cauză.

Întă afirmatia pe care te sfătuiesc să o repeti cât de des poți, înainte de a trece la capitolul următor:

EU SUNT SINGURUL RĂSPUZĂTOR DE VIATA MEA SI, ÎN CONSECINȚĂ, ÎI LAS PE CEI APROPIATI SĂ FIE, DE ASEMENEA.

CAPITOLUL 4

DRAGOSTREA SI POSESIA

DRAGOSTE! Ce cuvânt mare! Am lucrat în ultimii ani cu mii de persoane și fiecare m-a asigurat că știe să iubească. Ceilalți erau cei care nu știau...

Ce simți în legătură cu această declarație? După părerea ta, îți iubești copiii? Partenerul sau partenera de viață? Dar părintii? Sunt sigură că răspunzi afirmativ. Cu toate acestea, nu există cumva în tine o anumită insatisfacție? Nu ești tentat să spui: „Îi iubesc, dar... mi se pare că relațiile mele cu ei nu sunt chiar cum as vrea să fie. Mi-as dori tare mult să pot schimba anumite lucruri”.

Este ceea ce afirmă majoritatea oamenilor. Ei încep să-și dea seama că această insatisfacție există în ei de multă vreme. Ei simt că trebuie să existe lucruri mult mai bune undeva, în altă parte. **Legea dragostei este cea mai importantă lege naturală și spirituală.** Ea dă naștere la lucruri extraordinare: trebuie doar să o pui în practică în viața ta.

Dar ce este DRAGOSTEA? Dragostea adevărată, cea din inimă, totală și necondiționată?

„Înseamnă să lasi celorlalti întreaga libertate și să le respecti spatiul vital. Înseamnă, totodată, să îți păstrezi spatiul vital și propria libertate. A iubi înseamnă a respecta și a accepta ceea ce doresc ceilalti să realizeze în viață. Dragostea înseamnă să respecti și să accepti dorinta sau părerea celui alt, chiar dacă nu ești de acord și chiar dacă nu înțelegi. Dragostea înseamnă să dăruiești și să îndrumi fără a aștepta ceva în schimb”.

Începând de astăzi, vei avea ca sarcină în viață să înveți să iubești cu inima. Specialitatea fiecăruia dintre noi este aceea de a iubi cu mintea. Sunt sigură că știi acest lucru, fiindcă toată lumea face așa. Credem că a iubi înseamnă a-i spune celui alt ce „trebuie” să facă. Încercăm să-l schimbăm pe celălalt pentru a nu face aceleși greseli ca și noi. Ne gândim că dacă și-ar schimba modul de a fi, de a acționa, de a gândi, de

a vorbi, viata ar fi mult mai fericită. **Dar, atentie... ceea ce se întâmplă în viata altora nu te privește.** Trăiești pe pământ pentru evolutia ta personală și nu pentru a altora.

Analizăm și judecăm continuu comportamentul celorlalți pentru că așteptăm ceva de la ei. Aceasta nu este decât posesie. Înseamnă că iubești cu mintea. **Dragostea adevărată presupune să dăruiești și să îndrumi fără a aștepta nimic în schimb.** De câte ori n-am crezut că iubim! Și de câte ori nu ne-am întrebat ce nu merge în viata noastră!

O doamnă mi-a povestit odată că sotul ei a venit acasă într-o seară și a anunțat-o că are intenția să-și amenajeze o mică grădină. Dialogul s-a desfășurat după cum urmează:

„Draga mea, am chef să-mi amenajez o grădină.”

„Dar n-are nici un sens! Muncești mult prea mult; vii acasă la 8 sau 9 în fiecare seară: N-o să ai timp să te ocupi de ea.”

„Totuși, mi-ar plăcea să-mi fac o grădină. Dacă n-o să am timp să mă ocup, o să-l rog pe băiatul nostru să aibă grijă de ea.”

„Doar îl știi prea bine pe-acesta mare (are 18 ani), când ai nevoie de el nu-i niciodată aici. Ce-o să te faci atunci? N-ai timp destul. O să fie o muncă în plus pentru tine.”

În urma argumentelor ei, s-a dat bătut și a decis să renunțe la grădină. Toată seara, doamna a simțit în sinea ei o anumită nemulțumire. El stătea înfipt în fata televizorului, fără să scoată o vorbă. Ea s-a pus pe mâncat... de nervi! Simtea că el e prost dispus pentru că îl determinase să se răzgândească.

A procedat astfel, în primul rând, pentru că-l iubea și, în al doilea rând, pentru că a vrut să evite ca el să facă o muncă inutilă. Este exact ceea ce se numește **a iubi cu capul**. Ea nu-l iubește cu inima. Dacă l-ar iubi astfel, i-ar fi spus: „Dacă îți face plăcere, amenajează-ți o grădină.” Dacă el n-ar fi avut timp să se ocupe de grădină, cu ce ar fi afectat asta viata ei? Vezi, **a iubi** înseamnă a accepta dorințele celorlalți, chiar dacă nu le înțelegi și chiar dacă nu esti de acord cu ele! Cred că omul despre care vorbeam mai înainte ar fi făcut în așa fel încât să vină acasă mai devreme pur și simplu pentru a se bucura de grădina sa. Dacă ar fi ajuns și-o neglijeze fiindcă n-a obținut rezultatele sperate sau din lipsă de timp, ar fi avut cel puțin satisfacția de a fi făcut ceea ce-și dorea, fie chiar și pentru scurtă vreme.

Ti-as putea da mii de exemple de acest gen. A iubi presupune a respecta spațiul vital al celuilalt. De fiecare dată când încercăm să îndrumăm pe cineva, să-i schimbăm sau să-i controlăm acțiunile, cuvintele și gândurile, intrăm în spațiul său. Atunci el își pierde acest spațiu și noi îl pierdem pe al nostru. Cele două spații vitale fiind amestecate, fiecare trăiește sufocat de celălalt.

Tot ce există pe pământ are nevoie de spațiul său vital pentru a crește și a evolua. Dacă încercăm să plantăm cinci sau șase copaci în același loc, n-o să meargă, nu? Același lucru este valabil și pentru om. Spațiul vital e foarte important. Unii au nevoie de un spațiu mai mare decât alții: de exemplu o persoană independentă, cu un caracter puternic, fie el copil sau adult.

Ai observat că, în general, copiii au nevoie de un spațiu larg? Copiii din noua generație sunt foarte evoluți; ei știu să iubească. Noi suntem cei care-i învățăm posesia. Ar fi în interesul nostru să-i observăm mai îndeaproape...

Începi acum să înțelegi ce înseamnă „**a iubi**”? Totuși, trebuie să fie clară pentru tine diferența dintre *a accepta* și *a fi de acord*. **A accepta înseamnă a constata că ceva există. A fi de acord înseamnă a avea aceeași părere.** A iubi cu adevărat presupune să fii capabil să accepti chiar dacă nu esti de acord; lucru foarte dificil pentru majoritatea oamenilor. Orgoliul ne împiedică să vedem lucrurile în acest fel.

Evident, nu este ușor pentru un părinte să-ți vadă copilul drogându-se: „Nu pot accepta ca fiul meu să se drogheze, nu e bine pentru el. Nu sunt de acord, n-are nici un sens”. Dorim ca toată lumea să fie fericită potrivit notiunii noastre de fericire. Dar dacă băiatul simte nevoia să se drogheze, înseamnă că are de trăit o experiență prin asta. Nici părintii, nici altcineva n-are dreptul să-l judece, să-l critice sau să încerce să-i controleze viata. Răspunderea îi aparține numai lui. El singur va hotărî când să înceteze, și asta se va întâmpla când va fi învățat ceea ce avea de învățat. El singur va trebuie să suporte consecințele alegerii sale.

Pericolul pentru acest copil este acela de a fi înconjurat de persoane care stau pe capul lui, spunându-i că nu este corect ce face și încercând să-l împiedice să facă acel lucru. Astfel nu vor reuși decât să-l întărească și mai mult. O va face pentru a se răzbuna, pentru a sfida autoritatea. Cea mai frumoasă dovadă de dragoste ar fi să i se spună: „personal nu sunt de acord. Stiu că e periculos să te droghezi. Dar, la urma urmei, e viața ta, răspunderea ta; dacă pe tine asta te face fericit, eu nu pot schimba nimic. Totuși, e important să știi că alegerea ta va avea consecințe cărora va trebui să le faci față Te-ai gândit la ele?” Tânărul își va respecta mult mai mult părinții dacă ei au această atitudine. A lăsa pe altul liber în spațiul său vital înseamnă a-i respecta hotărârile, înseamnă **a-i respecta felul de a fi**.

E important să faci diferența între „**a fi**” și „**a avea**”. A iubi înseamnă să-i lași pe ceilalți **să fie** așa cum vor și nu să le dai tot ceea ce vor **să aibă**. Dacă un copil se hotărăște să poarte părul lung, să se lase de învățat, să mănânce diferit, să gândească diferit, e alegerea lui.

Lucrez de multă vreme cu notiunea de „dragoste” și văd permanent miracole întâmplându-se în fiecare zi. E fantastic! De îndată ce oamenii încep să pună în practică, în viața lor, această notiune, indiferent că e vorba de sot, copii, părinți, prieteni, angajați sau sefi, rezultatele sunt extraordinare. Dragostea are puterea de a produce schimbări benefice pentru toți.

Vă recomand să-i învățați pe copii notiunea de „dragoste” de când sunt foarte mici, încă de la naștere și chiar din timpul celor nouă luni de sarcină. Mama poate să-i spună că îl va respecta și că el va decide singur asupra vieții sale. Acest copil va fi mult mai evoluat. După naștere, învățați-l în continuare, dezvoltându-i faptul că tot ceea ce i se întâmplă e numai datorită lui.

O persoană face o alegere gândindu-se că această alegere este cea mai bună pentru sine. De aceea e important să-i acceptăm deciziile. Dacă cineva apropiat îți spune: „As dori să fac cutare sau cutare lucru” și decizia sa îți displace, nu încerca să-l faci să se răzgândească. Mai bine spune-i: „dacă tu crezi că asta te va face fericit, foarte bine. Eu te iubesc și nu vreau decât să te știu fericit. Dar ești conștient de ceea ce vrei să faci? Te-ai gândit la consecințe? Dacă da, atunci e foarte bine.”

„Dacă acest lucru te face fericit, atunci fă-l.” Poti să-ți imaginezi ce efect are aceasta într-o relație? Îți amintesti să ti se fi spus așa ceva când erai tânăr? Ai dori să ti se vorbească astfel? Ce întrebare!

Dacă un copil le spune părinților (sau sotul soției, sau invers) ceva cu totul lipsit de sens și fără a avea o intenție reală, o face numai pentru a-i manipula. Ei răspund: „Ascultă, dacă asta vrei într-adevăr și crezi că te va face fericit, atunci dă-i drumul”. Asta îl va face să reflecteze și, foarte probabil, va reveni câteva minute mai târziu, spunând: „Știi, m-am răzgândit; nu e chiar ceea ce vreau eu să fac.” Iată una din puterile dragostei.

E foarte important să înțelegi notiunea de spațiu vital. Anumite persoane depind de alții pentru a fi fericite. În acest caz, tu ești cel ce trebuie să aibă grijă. Trebuie să te afirmi pentru a evita pătrunderea altora în spațiul tău.

Exemplu: vine cineva la tine și-ți spune „As fi fericit să vii cu mine la cinema în această seară”. Destul de trist pentru persoana respectivă, dar tu ti-ai făcut alte planuri. Dacă nu vrei să mergi la cinema, n-o vei face. Iată ce-ar fi bine să-i răspunzi: „Scuză-mă, dar ai planificat ceva fără să-mi spui dinainte și eu programasem să-mi petrec altfel seara.” Nu ești cu nimic răspunzător de fericirea altcuiva. Totuși, dacă ideea te interesează și ai chef să mergi și, deci, să-i faci plăcere, atunci du-te, dar fără a aștepta ceva în schimb! Majoritatea oamenilor care fac ceva pentru a face plăcere altora se așteaptă să primească ceva în schimb. De aici se nasc dezamăgiri.

Iată un exemplu cu un sot care îi dă telefon soției: „Draga mea, sunt în formă astă-seară; am lucrat foarte bine toată săptămâna și m-am hotărât să te scot în oras. Pregătește-te, vin acum să te iau. Te duc la un restaurant select.” Seara se scurge într-un mod foarte plăcut și el îi dă soției tot ce-i mai bun. Dar ea nici măcar nu si-a pus problema dacă asta era într-adevăr ceea ce voia să facă. S-a dus cu el pentru a-i face plăcere. La întoarcere, domnul se așteaptă **să facă dragoste** în schimb! Dar ea n-are chef; și e dreptul ei. Vezi... speranțele duc mai mereu la dezamăgiri.

Iată versiunea ***iubind cu inima***: „Draga mea, vreau să-ti fac o plăcere; spune-mi, ce te-ar face fericită?”. Poate că ea ar fi preferat să petreacă o seară linistită, de tandrețe și mângâieri. Sau, dacă el voia neapărat să sărbătorească ceva era bine să-i spună: „Am chef să mă distrez astă-seară; vrei să vii cu mine?”. Ea s-ar fi gândit și ar fi decis: „Da, vreau să-l însotesc”, iar el, pe de altă parte, nu s-ar fi așteptat la nimic. Vezi, vorbind cu mai multă claritate evităm multe neînțelegeri.

Din această cauză apar probleme în relațiile dintre soți sau dintre părinți și copii. Nimic nu e clar. Comunicarea e egală cu zero. Totul nu e decât posesie și manipulare. Acceptă ideea că nimeni din lumea asta nu e responsabil de fericirea altcuiva. Când cineva vrea să-ti facă plăcere sau când tu vrei să faci plăcere cuiva, gândește-te că asta e glazura de pe prăjitură. Trebuie să-ti faci tu singur prăjitura și să accepti că, dacă cineva vrea să împărtășească bucuria ta, asta reprezintă glazura. Prăjitura nu va fi niciodată reusită dacă le amesteci pe amândouă la un loc.

Să nu te aștepti niciodată ca altcineva să te facă fericit.

Sunt multe lucruri pe care ai vrea să le schimbi la partenerul tău de viață? Cel pe care l-ai ales (fiindcă tu l-ai ales!) are ceva să te învețe? Dacă îl părăsești fără a-ti fi desăvârșit relația cu el, sau dacă refuzi să o faci, aceeași situație se va repeta cu un altul. Va trebui, desigur, să-ti împlinesti relația cu altcineva și, de fiecare dată, va fi tot mai greu.

Ar fi mult mai înțelept din partea ta să înveți să iubești persoana respectivă așa cum este și să-i accepti felul de „a fi”. Dacă vei ajunge totuși la despărțire pentru că fiecare vrea să meargă pe drumul lui, e bine să vă despărțiți în armonie, cu consimțământul amândurora și convinși fiind că asta e cea mai bună soluție. Când un cuplu se destramă fiindcă cei doi nu se pot accepta sau suporta unul pe altul, despărțirea nu va fi decât o fugă. Vor trebui, la un moment dat, să facă față din nou acestei situații. Nu ne putem salva dintr-o situație de viață. Atâta vreme cât n-am învățat să iubim, situația se va repeta!

Iată acum exemplul unei persoane care crede că dăruiește din dragoste, dar care demonstrează de fapt, prin comportamentul său, că dăruiește cu mintea și astfel își creează anumite speranțe. Este aniversarea cuiva drag. Ea umblă din magazin în magazin pentru a-i cumpăra ceva ce și-a dorit întotdeauna să aibă. Cumpără, fiind hotărâtă dinainte că asta îi va face plăcere. Îi oferă cadoul și persoana nu reacționează cum se aștepta ea. Aceasta se simte dezamăgită, frustrată, doar a cheltuit atâția bani, a pierdut atâta timp umblând prin magazine... ***Asta înseamnă a iubi cu capul!***

Dacă vrei într-adevăr să faci plăcere cuiva cu ocazia aniversării sale, întreabă-l ce-si dorește: „As vrea să-ti fac un cadou, spune-mi, ce ti-ar plăcea?”. Chiar dacă nu ai prea multi bani, ideea e cea care contează. Îi ceri persoanei să-ti dea câteva sugestii. Astfel nu vei avea parte nici de speranțe, nici de dezamăgiri.

Poate că persoana preferă să nu primească nici un dar: „N-am nevoie de nimic, simpla ta prezentă o să-mi fie de ajuns.” N-ai decât să-i respecti alegerea: „Foarte bine. Nu vreau decât să fii fericit(ă). Dacă nu vrei nici un cadou, n-am să-ti fac nici unul.” Dacă în sufletul său și-ar fi dorit într-adevăr ceva, dar nu a știut să-si exprime dorința și și-a dat seama că tu îi vei respecta cererea, va trebui să învețe să se exprime când se va mai ivi ocazia.

Dimpotrivă, dacă vrei să-i faci cuiva o surpriză cumpărându-i ceva, trebuie să-ti dai seama că, în primul rând, tie îți faci plăcere. A ta e plăcerea de a colinda prin magazine, de a alege cadoul și de a-l împacheta. Fii cinstit: în primul rând tie îți faci plăcere! „Ti-am cumpărat ceva și m-am gândit că o să-ti placă, dar nu sunt absolut sigur. Oricum, nu e așa de grav; dacă nu-ti place, putem să mergem să-l schimbăm și să luăm altceva. Mi-a făcut plăcere să-ti fac o surpriză.” Situația devine foarte clară; nu mai apar de nici o parte speranțe și dezamăgiri.

Când cineva îți vorbește despre proiectele sale, înseamnă că a făcut o alegere și va trăi niste experiențe punându-le în aplicare. N-ai decât să accepti situația, mai ales dacă nu-ti cere părerea. Dacă vezi că insistă să o cunoască, dar tu arzi de nerăbdare să i-o spui, poți să-l întrebi: „Vrei să-ti spun ce cred eu despre asta?” dacă nu vrea, e mai bine să taci. La urma urmei, este vorba despre propria sa viață.

Există situații în care decizia altora te privește și pe tine și asta se întâmplă când intră în joc spațiul tău vital. Dacă esti părinte și băiatul tău vrea să-si invite prietenii la ora 2 dimineata să asculte muzică, asta îți

afectează spațiul vital. Ai dreptul să spui: „Nu, îmi pare rău, dar la ora asta eu dorm. Casa e a tuturor și trebuie să ne respectăm unii pe alții.” Oricum, poate asculta muzică cu prietenii în absența ta.

Dimpotrivă, dacă el decide să se întoarcă acasă târziu pe când tu ai prefera să vină mai devreme, îți faci probleme inutile pentru că asta nu te privește. E corpul lui, e viața lui. Dacă a doua zi va fi obosit, el singur va suporta consecințele.

Atunci când vrei să schimbi pe cineva sau să-l dirijezi, întreabă-te: „Dacă se va schimba, cu ce afectează asta viața mea? Cu ce se va schimba viața mea dacă fiul meu se culcă târziu și mâine va fi obosit?” Nu se va schimba cu nimic. A doua zi vei continua să desfășori aceleași activități și, în plus, spațiul tău vital rămâne neatins.

De ce să ne complicăm viața fiindcă cineva se piaptănă, se îmbracă altfel și nu are aceeași concepție despre fericire ca noi? Ne ocupăm atât de treburile altora, încât nu ne mai rămâne nici timp, nici energie pentru ale noastre.

Relațiile tale cu ceilalți vor deveni mult mai ușor de controlat când vei învăța să iubești. Nu e suficient să-i accepti pe ceilalți, trebuie să te accepti și pe tine așa cum ești și să te schimbi numai dacă asta îți face bine. Dacă vezi că unele lucruri te costă prea mult și nu poți să le plătești pretul, încearcă să-ți schimbi felul de a fi. Ai de trăit niste experiențe, ca fiecare dintre noi. Consecințele rezultă din opțiunile și hotărârile tale. Depinde numai de tine să vrei să înveți.

Important este să te iubești pe tine și să-i iubești pe ceilalți; să te respecti și să-i respecti pe alții. Nu-i lăsa pe ceilalți să te facă să te simți vinovat (vom discuta mai în detaliu despre vină într-un din capitolele următoare).

De vreme ce alegi ceea ce semeni, de ce să nu semeni dragoste pentru a culege ce-ți dorești? Vei replica spunând că un e drept ca tu să fii cel ce face acest efort. Probabil crezi că dacă ceilalți ar deveni mai binevoitori, mai răbdători și mai agreabili față de tine, ti-ar fi mult mai ușor să-ți schimbi atitudinea. Asta înseamnă că, dacă ceilalți decid să semene morcovi, tu îi vei mânca! Dar ce vei culege dacă n-ai semănat nimic? Dacă vrei morcovi, trebuie să-i semeni! E singurul mod de a avea recolta asigurată. Deci, dacă vrei să primești dragoste, trebuie să o semeni pentru a te putea bucura de ea.

Dragostea are o mare putere de vindecare. Dragostea vibrează. Când ești plin de dragoste, aceste vibrații emană din tine și oamenii se simt bine în prezența ta. Din acel moment încep să se poarte altfel cu tine. Vei avea impresia că toată lumea se schimbă în jurul tău, dar aceasta e numai rezultatul vibrațiilor tale.

Nu mai dori să-i schimbi pe ceilalți și nici pe tine; pe scurt, asta înseamnă a da drumul la strânsoare. Vei vedea cu ochii tăi că dragostea face miracole.

Pe măsură ce îți manifesti dragostea și obții victorii, îți va fi tot mai ușor. Nu uita că atunci când judeci și critici pe cineva, aceasta subînțelege „tu ești Dumnezeu și celălalt nu”. Fiecare om, chiar și cel mai mare criminal, s-a născut pentru a iubi și pentru a fi iubit.

În viață nu există oameni răi; există numai oameni care suferă.

Acceptând propria suferință și suferința altora, e mult mai ușor să acceptăm lucrurile care ni se par rele și violente. Văzând suferința la un criminal, îl vei accepta mult mai ușor, chiar dacă nu ești de acord cu comportamentul lui. Acceptă faptul că și el va culege ce a semănat. Când va fi suferit îndeajuns, se va transforma și va descoperi că e propriul stăpân al vieții sale.

Când își va da seama singur cât îl costă să fie așa cum este, va decide să se schimbe.

Învățând să iubești – pe ceilalți și pe tine însuți – vei „recolta” tot mai multă dragoste. Este ca și cum ai învăța să dansezi. Cu cât îți impui mai multă disciplină, cu cât participi mai mult, cu atât șansele de reușită vor fi în favoarea ta.

Exercițiul din acest capitol este de a găsi o situație în care trebuie să-ți pui următoarea întrebare: „Ce anume mă face fericit?”. Fă-ți plăcere, fă ceea ce-ți aduce într-adevăr bucurie. Găsește apoi o situație similară care implică pe altcineva. Întreabă-l: „Ce anume te face fericit?”. Dacă persoana vorbește de la nivelul lui „a fi”, foarte bine. Dacă însă își dorește ceva ce-l implică pe „a avea”, e preferabil să specifice

pretul pe care poti să-l plătești și timpul pe care poti să-l consacri. Deci, în rezumat, o situație ce te implică pe tine și o situație ce implică pe altcineva.

Iată afirmația pe care trebuie să o repeti:

RESPECT SI ACCEPT DORINTELE SI PĂRERILE CELORLALTI, CHIAI DACĂ NU SUNT DE ACORD CU ELE SI CHIAI DACĂ NU LE ÎNTELEG. ÎN CONSECINȚĂ, PRIMESC DIN CE ÎN CE MAI MULTĂ DRAGOSTE.

CAPITOLUL 5

CAUZĂ SI EFECT

Legea cauzei și efectului este aceeași cu legea „acțiune/reacțiune”, care spune: „Culegi ceea ce ai semănat”. Se mai numește și „bumerang” pentru că tot ce „lansezi” revine la tine. Este o lege importantă și trebuie să îți seama de ea în orice împrejurare. Ea te va ajuta să devii stăpân pe destinul tău.

Întotdeauna, în mod inevitabil, cauza antrenează după sine efectul. Este o lege imuabilă pe care o regăsim pe toate planurile – fizic, psihic, mintal, cosmic și spiritual.

A nu crede în ea e la fel de lipsit de sens ca a nega legea gravitației și a te arunca de pe o clădire de 60 de etaje, sau a bea un pahar cu otravă crezând că nu te vei otrăvi pentru că lichidul din pahar pare inofensiv.

Legea „cauză/efect” este ireversibilă. E firesc să crezi că, dacă semeni morcovi, vei culege morcovi și nu cartofi. Același fenomen se produce și în viața ta. Culegi ceea ce semeni. Toate urmările de aici îți se trag. Tot ceea ce culegi a fost semănat de gândurile tale conștiente și inconștiente.

Ți-ai putea cita mii de exemple în acest sens. În prezent, ai putea trăi într-o casă în valoare de o jumătate de milion de dolari? Nu. Nu e pentru tine, e numai pentru cei bogați? Exact. Este suficient pentru a culege ceea ce gândești. Dar cum se face că sunt atâția care trăiesc în castele? Există mii de milionari. De ce ei și nu tu? Pur și simplu pentru că ei cred în asta.

Te tentează să pleci într-o călătorie pentru un an? A, nu! Asta nu se face! Nu ai timp, nici bani! Atunci, asta vei culege. Rămâi acolo unde ești.

Crezi că ai o boală ereditară? Da? Ah, da, îmi dau seama. Nu ai de ales. Ai diabet, ca tot restul familiei. Nu vei recolta niciodată altceva pentru că ai acceptat în mod inconștient ideea că această boală e ereditară. Știi că e dovedit faptul că există foarte puține boli ereditare? Singura pe care eu o recunosc într-adevăr este modul de a gândi transmis din generație în generație...

„Nu pot. Nu sunt în stare”; iată cel mai bun mijloc de a trece pe lângă succes!

Legea cauză-efect acționează la fel asupra tuturor. Fie că ești sărac, bogat, papă, cersetor, bărbat, femeie, copil, această lege există pentru fiecare dintre noi. Și, de fiecare dată când i te împotrivesți, tu ești cel care suportă consecințele.

A fi capabil să cunoști efectul pe care-l provoacă o cauză este o dovadă de mare înțelepciune.

Dacă-ți petreci viața lenevind și așteptând să-ți pice totul din cer, n-ai să culegi niciodată aceleași lucruri ca cel care inventează și muncește continuu. Sunt atâția oameni preocupați să-și învidieze pe alții, să contemple succesul pe care-l au, resemnându-se cu gândul că ei nu vor avea niciodată **această sansă**. Ei vor culege ce au semănat, mai precis, **nimic**.

Dacă nu culegi destulă dragoste în viața ta, cine a uitat să-o semene? Dacă nu te bucuri de toată afecțiunea pe care o dorești, cine a uitat să-o semene? A-ți demonstra afecțiunea prin gesturi nu va determina în mod automat o recoltă bogată de dragoste. Totul depinde de felul în care o faci. Aici este vorba de adevărata afecțiune, adevărata dragoste, cea pe care o dăruiești din inimă, fără a aștepta nimic în schimb. Nu poți culege ceva din inimă altora dacă iubesti cu capul.

Dacă vrei să schimbi efectele și reacțiile din viața ta, tot ce ai de făcut e să schimbi cauza. Observă ceea ce culegi și adu-ți aminte ce ai semănat. Inevitabil, vei găsi cauza.

Poti verifica legea cauză-efect prin teste simple: dacă te apropii prea mult de foc, o să te arzi; dacă tii în mână un cub de gheață, îți îngheață degetele. Poate este prea simplu! Dar această lege importantă nu e cu nimic mai complicată.

Orice ai face, reacțiunea e la fel ca acțiunea, tot așa cum efectul e totuna cu cauza și ceea ce recoltezi e totuna cu ce ai semănat. Omul își complică deseori viața în fața simplității. Se îndoiește, își face griji și se simte derutat pentru a se regăsi, în final, tot în punctul de plecare. Și, pe tot parcursul acestui drum, s-a confruntat cu o multime de lucruri neplăcute pe care le-ar fi putut evita dacă ar fi căutat de la început în el însuși. Răspunsul este întotdeauna acolo.

Dacă anumite situații se repetă în mod regulat, fără să poți înțelege ce se întâmplă, acceptă ideea că această recoltă a fost semănată de tine, probabil chiar din fragedă copilărie. Ai decis încă de atunci să te ascunzi în tine însuți, iar astăzi continui să alegi aceleși rezultate. Această recoltă se poate manifesta printr-o sănătate fragilă, diferite boli, violentă etc. Tu nu-ți aduci aminte de aceste decizii pentru că ele sunt practic întotdeauna luate în mod inconștient.

Totusi, nu e nevoie să te întorci atât de mult în timp pentru a încerca să înțelegi. Nici măcar nu e nevoie să încerci să înțelegi. **Poti uita trecutul și să începi de azi o viață nouă.** Dacă vrei, poți schimba efectul din viața ta schimbând cauza chiar din această clipă. Decizia îți aparține. Dacă te hotărăști că de acum înainte vrei să alegi dragoste, poți începe să semeni când și unde vrei. Nu te mai preocupa de trecut și de cauzele care s-au pus în mișcare. Nu mai căuta să afli care situație a produs cutare sau cutare efect. O iei de la început. Uită trecutul; acestea nu sunt decât *experiențe* pe care le-ai trăit.

Seamănă ceea ce dorești să alegi. Dacă vrei să trăiești în bogăție, începe să te gândești la **bogăție**. Pretinde că ești bogat și că ai totii banii de care ai nevoie. Ce vei face acum? Vei merge să mănânci într-un mic restaurant amărât sau vei prefera unul de prima clasă? Dacă îl alegi pe acesta din urmă, asta trebuie să faci! O să-mi spui că n-ai destui bani și că, dacă vei merge la restaurant, n-o să mai ai cu ce plăti chiria. Acum vezi cauza pe care ai pus-o în mișcare prin aceste cuvinte? Ai spus că vei avea bani să-ți plătești chiria și chiar asta ti se va întâmpla. Trebuie să te „programezi” încontinuu afirmând: „Sunt bogat; îmi merg toate din plin; nu știu de unde va veni această bogăție, dar e toată numai pentru mine.”

Nu e nevoie să mergi până la extreme. Începe cu mici realizări, știind precis ce vrei să alegi. Fii gata să treci la acțiune.

E foarte important să treci la acțiune pentru a obține reacțiunea dorită. Dacă rămâi acasă și păstrezi totul în mintea ta, rezultatele vor veni foarte greu. Trebuie să pui energie în ceea ce faci, trebuie să te misti.

Dacă îți dorești o garderobă nouă, aruncă hainele pe care nu le mai vrei, pretextând că faci loc în dulap pentru ceea ce vei cumpăra. Începe, treptat, să cauți lucrurile pe care le dorești într-adevăr.

Fără îndoială, te gândești: „Ar fi prea frumos să fie adevărat; e aproape imposibil să mi se întâmple asta”. Vezi care e cauza pusă în mișcare? Fii conștient de toate gândurile tale. Ce gândești citind aceste gânduri? Crezi în ceea ce spun? Ești gata să trăiești în acest fel sau mai ai încă îndoieli? Dacă te îndoiești, nu vei obține niciodată ceea ce vrei.

Dacă vrei să ai mai mulți prieteni, să fii în mijlocul oamenilor și să ai o viață activă, începe prin a întreprinde ceva în acest sens. Găsește-ți prieteni; aproprie-ți oamenii, vorbește cu trecătorii de pe stradă, oriunde te-ai afla. Fă asta în fiecare zi. Astfel vei pune o nouă cauză în mișcare.

Deci, începi prin a vizualiza ceea ce vrei; apoi treci la acțiune, încredintat că vei obține ceea ce vrei. Recolta nu e mereu instantanee; de aceea, perseverența e un atribut indispensabil al ființei umane.

Legea cauză-efect există pentru fiecare om. Ea te face să alegi ceea ce ai semănat. Atunci, de ce să cauți să te răzbuni sau să pedepsești pe cineva? Ne supărăm, nu ne mai vorbim; ne îmbufnăm, ne simțim jigniti, ne înfuriem, ne spunem prostii; vrem să-l schimbăm pe celălalt, să-i arătăm că ... etc. Asta înseamnă: „Eu sunt **Dumnezeu** și tu nu ești; o să-ți arăt cum să fii!” **Dacă tu ești Dumnezeu, celălalt este de asemenea Dumnezeu.** Dacă ti s-a făcut o nedreptate, nu tu ești în măsură să pedepsești. Omul nu are dreptul să facă asta. **Legea cauză-efect se va ocupa de cealaltă persoană potrivit intențiilor pe care le are față de tine.** Îl

va face să culegă ce a semănat. De aceea, e important să ne ocupăm numai de treburile noastre și să învățăm să-i acceptăm pe oameni așa cum sunt.

Exercițiul din acest capitol constă în a face o listă cu lucruri pe care să le obții – mâine, săptămâna viitoare sau chiar anul următor. Gândește-te că poți avea tot ce-ți dorești. Nu e nici o limită pentru că tot ce există pe Pământ a fost creat pentru fiecare dintre noi. Deci, scrie ce vrei să culegi și treci la acțiune încă de pe acum.

În următoarele trei zile, încearcă să devii mai conștient de atitudinile tale negative care te pot împiedica să obții ceea ce vrei. Transformă-le în gânduri pozitive.

Iată afirmația pe care trebuie să o rostesti cât mai des posibil:

ÎNCEPÂND DE ACUM, SEMĂN ȘI CULEG CU GÂNDURILE, CUVINTELE ȘI ACȚIUNILE MELE NUMAI CEEA CE-MI ESTE BENEFIC.

CAPITOLUL 6

TĂIEREA LEGĂTURILOR/IERTAREA

Este vorba despre *legăturile invizibile* formate de-a lungul timpului, de la naștere până în prezent. Acestea au apărut ca urmare a reacțiilor tale față de o autoritate oarecare: tată, mamă, frate sau soră mai mare, bunic, bunică, unchi, mătușă, supraveghetore, vecin, profesor. Orice aspect al felului de *a fi* al acestor persoane pe care ai refuzat să-l accepti a dat naștere unei legături invizibile cu fiecare dintre ei. După părerea ta, cine a fost prezent în viața ta, de la 0 la 7 ani, comportându-se ca un părinte și exercitând o influență asupra ta?

De când se naște până la vârsta de 7 ani, copilul are un instinct animal. El nu gândește. Acceptă lucrurile așa cum le vede, exact cum fac și animalele. Totuși, desi instinctul primează, starea sa *conștientă* îi permite să ia decizii.

Prima decizie din viața ta a fost alegerea părinților. Alegându-i, ai acceptat să-i iubești așa cum sunt. Dar, după naștere, ai fi vrut să schimbi anumite trăsături ale caracterului lor pentru că ceva din felul lor de a fi te deranja. Fiecare atitudine neacceptată a dat naștere unei legături. Ea a rămas mereu prezentă și tu ai simțit-o ca pe o iritare interioară. Rolul ei este acela de a-ți atrage atenția că există în tine ceva exact la fel cu ceea ce nu-ți place la părintii tăi.

Orice atitudine neacceptată continuă să se repete. Să-ți dau câteva exemple: tatăl tău era o persoană închisă în sine. Nu-și exprima niciodată sentimentele, se retrăgea într-un colț și prefera să nu vorbească cu nimeni. Conversațiile cu el au fost aproape inexistente; n-a știut niciodată să-ți spună că te iubește. Neacceptând această atitudine, ai lăsat să apară în tine frustrarea. Privește-te pe tine în prezent. Te dezvăluie cu ușurință altora? Spui exact ceea ce gândești când vorbești cu oamenii? Sau spui mai curând ceea ce vor ei să audă? Vezi, ai devenit exact ca tatăl tău!

Mama ta avea obiceiul să se amestece în treburile tale? Îți limita spațiul personal? Te proteja și-ți spunea ce să faci? După tine, asta era prea mult, era inacceptabil... Privește ce faci tu acum. Acelasi lucru! Dacă ai vreo îndoială că te comporți așa, întreabă-i pe cei apropiați ce părere au. Îți vor răspunde că esti copia fidelă a mamei tale...

Dacă ai refuzat să accepti autoritatea tatălui tău, acum ti-ai însusit-o. Poate o exprimi altfel, dar e același lucru.

N-ai acceptat supunerea unuia dintre părinți? Observă cum te comporți în viață. Faci ceva din proprie inițiativă sau fiindcă esti obligat?

Mama ta era o maniacă cu curățenia? Te deranjează și pe tine dezordinea sau murdăria? E același lucru.

Poate că în urma acestei enumerări vei găsi ceva ce nu acceptai în atitudinea mamei tale, dar pe care nu-l regăsești în comportamentul tău actual. Chiar așa este, te vei grăbi să-mi spui. Am să-ți răspund că te

străduiești atât de mult să te porți altfel ca să nu-i semeni, încât te abții să fii tu însuți. Nu reusești decât să te opui la ceea ce tu nu ai acceptat. În acest caz, legătura va fi mult mai greu de rupt.

Dacă te porți astfel, acționezi împotriva legii fundamentale a dragostei. Câtă vreme vei căuta, constient sau nu, să fii altcineva decât esti numai pentru a nu semăna cu cei care te-au influențat, nu vei cunoaște niciodată pacea interioară. Telurile tale nu vor fi decât un talmes-balmes de proiecte confuze și prezenta ta pe pământ se va rezuma la o simplă rătăcire în van.

Situațiile cel mai greu de acceptat sunt cele ce implică violența. Dacă n-ai acceptat să fii bătut, gândind că ti s-a făcut o nedreptate sau că ai fost tratat cu violență, trebuie, cu orice pret, să rupi această legătură înainte să te umpli de venin. Poate n-ai simțit niciodată nevoia să te exprimi într-un mod violent, dar în străfundul tău e foarte probabil să existe ceva gata să explodeze de îndată ce s-ar ivi ocazia. Într-o zi, acest lucru te va face să acționezi într-un mod pe care-l vei regreta. Poate că încerci să tii totul în tine; atunci lupta interioară se va prelungi la nesfârșit și va face din tine o victimă. Singura sansă de a o învinge este să rupi această legătură.

Observă că tot ce n-ai acceptat se repetă în viața ta. Întâlnești oameni (sef, sot/sotie, copil, prieten) care te deranjează prin felul lor de a fi. Situația se va repeta până când vei înțelege că există o legătură care trebuie tăiată. Aminteste-ți cu acest prilej că tot ce ti se întâmplă are ca scop să te învețe ceva.

Trebuie să iubești în ciuda indiferenței, a violenței, a respingerii, a supraproiecției. Dacă în tinerețe te-ai simțit dat la o parte, ai simțit că oamenii se pot lipsi de tine, că nu esti acceptat, că nu esti iubit, vei trăi acest sentiment de respingere toată viața. Te vei simți în mod constant respins de oamenii din jurul tău. De aceea e necesar ruperea legăturilor. Aceasta îți va permite să evoluezi.

Dacă azi esti părinte, ce atitudine ai față de copiii tăi? Îți certi, îi pedepsești, le spui lucruri socante? Faci asta din dragoste, nu? Tu îi iubești, dar ei trebuie să înțeleagă unele lucruri. De multe ori vedem părinți pierzându-și răbdarea. Asta, pur și simplu fiindcă nu se poartă cum ar trebui. Ei nu iubesc cu inima; tot așa cum nici părintii lor nu i-au iubit din inimă. Pentru a rupe legătura cu părintii tăi și a deveni, în sfârșit, tu însuți, trebuie să accepti că cei care te-au crescut au făcut cum au crezut ei că e mai bine. S-au străduit să te iubească așa cum s-au priceput. Nu ti-au putut da mai mult fiindcă asta era singura formă de dragoste pe care o învățaseră.

Indiferența pe care ti se pare că o vezi la părinți poate fi un semn de încredere, nu crezi? Te iubesc atât de mult încât te lasă liber să faci ce vrei. Au atâta încredere în tine, încât te lasă să iei singur decizii. Această aparentă formă de indiferență este o mare dovadă de dragoste. Atunci de ce să crezi că nu le pasă de tine? Dacă-ți studiezi mai îndeaproape modul de a interpreta lucrurile, vei descoperi că poate acesta nu e cel mai bun.

Părintii severi sunt cei care vor prea mult de la copilul lor. Îl socotesc superior lor. De aceea, nu pot accepta ca el să facă ceva pe jumătate. Își pun în el foarte multe speranțe. Totuși, există dragoste în fiecare cuvânt care critică, de vreme ce-si consideră copilul în stare să facă totul bine.

Sunt foarte numerosi părintii care ar face orice pentru a evita ca vreunul din copii să le împărtășească soarta. Un om supus, slab în fața vicisitudinilor vieții, va face uz de violență în relațiile cu copiii săi pentru ca acestia să devină puternici și insensibili așa cum și-ar fi dorit el să fie. Va face asta din dragoste, nu? Este violent cu copiii săi pentru că nu-si iubeste propria viață, viața sa de *resemnat*. Mama foarte exigentă cu fiica sa ilustrează aceeași situație. Îi va cere fetei să reușească în toate, pentru a-i asigura o viață mai bună decât a ei.

Majoritatea părinților vor ca urmașii lor să aibă mai mult decât ei sau să fie mai buni. De aici se nasc mari speranțe nerealiste. Protecția excesivă sau severitatea față de copii este manifestarea unei iubiri *posesive*. ***Cu cât te feresti mai mult, cu atât iubești mai intens cu capul.***

Aminteste-ți de definiția dragostei. ***A iubi înseamnă a accepta un anumit lucru chiar dacă nu-l înțelegi și chiar dacă nu esti de acord cu el.*** Nici un copil din lume nu este total de acord cu notiunea de dragoste a părinților săi, pentru că fiecare persoană este unică. Orice copil ar fi preferat să fie iubit altfel oricare ar

fi nivelul lui social. Ar fi vrut mai multă sau mai puțină afecțiune, mai multă sau mai puțină atenție... dar nimeni nu poate fi schimbat. Fiecare părinte are felul său de a fi. Este așa cum a învățat el să fie.

Tu ai șansa să afli că există o formă de dragoste mult mai evoluată decât dragostea posesivă. Omul a ignorat ani în șir existența marii sale puteri interioare. Dragostea lui depinde de cei din jur. Atunci, cum i-ar fi putut învăța pe alții ceea ce nu cunoaște nici el?

Dacă aduni în tine tot ce ai vrut să schimbi la părintii tăi dacă-ți aduci aminte toate neînțelegerile și reproșurile primite vei constata că, de-a lungul timpului, legătura ta a atins o „grosime” considerabilă. Pe măsură ce-ți vei da seama că fiecare gest, fiecare cuvânt au fost motivate de dragoste, vei tăia, încetul cu încetul, această legătură, până când, într-o zi, te vei simți plin de dragoste față de ei. Îi vei vedea într-o altă lumină și vei realiza cât de mult te-au iubit.

Orice resentiment față de cei care au exercitat o influență asupra ta dă naștere unei legături care te înlăntuie. Este una din cauzele probabile ale insatisfacției pe care o simți în interior. Acum, când știi că există ceva mult mai important decât sentimentele tale față de aceste persoane, nu crezi că, eliberându-te, îți vei permite inimii tale să crească și mai mult?

Pentru a rupe legăturile, nu trebuie să-ți înțelegi pe părinți; asta înseamnă să muncești cu capul. Este suficient să trăiești sentimentul de dragoste pe care îl aveau ei pentru tine. Acest sentiment se găsește nu în capul, ci în inima ta. Lasă **rațiunea** de-o parte și **ascultă-ți inima**.

Trebuie să încerci să depășești următorul gen de raționament: „E adevărat, n-au avut o viață ușoară. Era o familie mare. Erau săraci. Mama a trecut prin momente grele.” Ne place atât de mult să ne folosim **mintea**, încât uităm că avem și o **inimă**. Când vei accepta că părintii te-au iubit cu adevărat (chiar dacă n-au făcut-o decât cu capul), vei simți o mare dragoste pentru ei.

Poate ești legat în felul arătat mai sus și de profesorii pe care i-ai avut în primii ani de școală. Poate ai devenit ca unul dintre ei? Gândește-te, ai fost mereu în conflict cu aceste persoane și atât de preocupat ca nu cumva să le semești, încât ai uitat să fii tu însuți. Ființa extraordinară care se află în tine este acolo, strigă pentru a fi descoperită. Nu auzi chemarea sufletului tău? Ești singurul care-o poate elibera de lanțurile sale, de singurătatea sa. Simte nevoia să evolueze, să respire, să aibă spațiul său.

Faptul că devii asemănător altcuiva în felul său de a fi se poate explica și altfel: în mod inconștient, l-ai lăsat să te domine prin atitudinea sa. Dacă n-ai acceptat autoritatea, înseamnă că ai fost dominat. În tine s-a născut un resentiment față de atitudinea autoritară și, fără să-ți dai seama, ai decis că pentru a supraviețui și a-i depăși pe alții trebuie să te comporti în același mod. Ai devenit prizonierul acestei hotărâri.

Dacă-ți păstrezi resentimentele față de părinți sau față de alți oameni, înseamnă că ești dominat de orgoliu. Fără îndoială, crezi că totul e nedrept și lipsit de sens. Dar, pretul pe care-l ai de plătit e foarte mare; fiindcă de fapt continui să provoci aceleași situații. Asta te costă foarte mult în ceea ce privește relațiile tale, dragostea pe care o primești, fericirea, sănătatea... Corpul și supraconștiința ta îți vor trimite neîncetat semnale pentru că acționează împotriva legii dragostei. Atunci nu mai ai cum să te salvezi.

Singura soluție este IERTAREA. În primul rând, cere-ți tie iertare că ai judecat persoana în cauză. Apoi, iartă-i persoanei ceea ce-i reproșai; nu ti-ai dat seama cât de mult te iubea. Când crezi că **ai iertat** cu adevărat în inima ta, poți să te duci la persoana respectivă și să-i spui. Povesteste-i prin ce-ai trecut (fără a intra neapărat în amănunte): „Iartă-mă că nu mi-am dat seama cât mă iubeai. Mi se părea că ești mult prea...” (menționează ceea ce nu-ți plăcea la el/ea).

Dacă persoana respectivă nu mai trăiește, retrage-te într-un loc liniștit și așază-te ca să te relaxezi. Relaxează-ți toată părțile corpului. Când te simți într-adevăr destins, imaginează-ți că ești într-o cameră împreună cu el sau ea. Vorbeste-i, spune-i ce simți și cere-i iertare. Chiar dacă nu-l poți percepe fizic, sufletul său este mereu acolo.

Orice resentiment față de cineva te face prizonier și te leagă de celălalt, așa cum și celălalt va fi legat de tine în același mod. Această legătură cere energie dintr-o parte și din cealaltă. Eliberându-te, îl vei elibera și pe celălalt. Îi dai energie și mai mult spațiu pentru propria evoluție și același lucru e valabil și pentru tine. Îl ajuti să-și urmeze drumul, chiar dacă el nu mai trăiește.

Dacă te gândești la el crezând că îți va fi milă de tine, tai legătura numai pe jumătate; dacă sperii să-l auzi spunând „Bietul de tine, nu mi-am dat seama că te-am făcut să suferi atât de mult”, nu ești sincer cu inima ta. Vrei ca celălalt să-și asume responsabilitatea sentimentelor tale, când, de fapt, tu ești cel care hotărăște că celălalt nu te iubeste.

Examinează ceea ce trăiești, ceea ce simți când vorbești cu persoana în cauză. Te exprimi pentru a învăța să-l iubești sau pentru a fi înțeles? ***A te exprima înseamnă a manifesta ceea ce simți, ceea ce vine din tine.*** N-are nici o importanță dacă celălalt înțelege sau nu, dacă este sau nu de acord cu tine. O faci pentru tine, pentru a te elibera, nu pentru celălalt, când eziti din teama de a nu răni, de a nu te face de râs, de a nu fi înțeles, acesta e un semn că ești stăpânit de orgoliu. Și iată, tot tu ești cel ce se pedepsește. Vrei să te eliberezi sau nu?

Dacă ești copilul cel mai mare din familie, ai probabil mai multe legături cu părintii tăi decât ceilalți copii. Primul copil are întotdeauna cel mai puțin spațiu vital pentru că părintii îl doresc perfect. Sunt, deci, mai exigenți față de el. Dacă unul dintre părinți și-ar fi dorit mai curând un băiat decât o fată sau invers, acesta este un indiciu că el/ea nu s-a realizat ca bărbat/femeie: atunci te vei simți respins, dar nu pentru că el sau ea nu te iubeste, ci pentru că lui sau ei nu-i place propriul mod de viață.

Fă-ți curaj. Observă fiecare situație și, treptat, vei ajunge să rupi toate legăturile.

O legătură des întâlnită este cea privitoare la atitudinea față de bani. Poate că pentru părintii noștri banii aveau o prea mare importanță. Era necesar să-și „chivernisească”. Fericirea lor depindea numai de bunurile lor materiale. Banii erau sinonimi cu ***siguranta***. Pentru a-ți asigura fericirea și tu trebuia să fii econom. Ei voiau să ai bani pentru că te doreau fericit. Aceasta era notiunea lor de dragoste. Dacă ai tendința să pui totii banii deoparte sau, dimpotrivă, să cheltuiesti tot, probabil e o reacție față de atitudinea pe care au avut-o părintii tăi.

Vezi, oricare ar fi situația, întotdeauna există un mijloc de a vedea că, de fapt, părintii te iubesc. Potrivit legilor fundamentale ale naturii, este imposibil ca părintii să nu-i iubească pe copii, după cum e imposibil ca aceștia din urmă să nu-i iubească pe părintii lor. Această dragoste le este foarte prețioasă. Părintii sunt prima alegere a sufletului tău, înainte de a veni pe lume. Sufletul tău știa deja ce vei învăța de la ei. Când vei reuși să rupi toate legăturile, când vei învăța să-ți iubești părintii și să-ți respecti, să te ierți și să-ți ierți pe ei, va fi minunat. Te vei simți eliberat, de parcă vei fi pierdut o greutate mare pe care erai obligat să-o duci în spate. Te vei simți ușor ca o pasăre gata să-și ia zborul către cer.

Dacă sentimentele tale s-au transformat deja în ură, trebuie să vezi foarte urgent ce e de făcut. Ura e tot ce poate fi mai distractiv pentru om. Ura îți dă tot atâta energie cât și dragostea, dar, în loc să vindece, ea distruge. Trăirea urii declanșează boli foarte violente. Ura își distruge stăpânul. S-a demonstrat științific că, administrând suflul unui om cuprins de ură în corpul unui soarece, moartea din urmă este instantanee. Fiecare gând încărcat de ură e ca o înghitură de otrăvă. Legătura provocată de ură e foarte rezistentă, așa că eforturile tale trebuie să fie mari și susținute.

Înainte de a trece la capitolul următor, ia o foaie de hârtie și scrie tot ce te-a nemulțumit, de la naștere până la 7 ani, la părintii tăi sau la orice altă persoană care au exercitat vreo influență asupra ta. Ia în considerare una din aceste atitudini, care reprezintă fiecare o legătură de tăiat, și urmează întregul procedeu descris: asumarea responsabilității, citirea dragostei în gesturi, exprimarea gândurilor față de persoana respectivă.

Dacă ai prea puține amintiri până la vârsta de 7 ani, fă o listă cu cei ce s-au ocupat de educația ta până la această vârstă și observă ce te-a nemulțumit la ei în perioada adolescenței; vei regăsi aceleși lucruri care te-au nemulțumit înainte de a avea 7 ani.

E foarte important să faci acest exercițiu înainte de a trece mai departe, nu pentru mine, ***ci pentru tine.***

Iată afirmația pe care trebuie să-o repeti cât mai des posibil:

ÎI IERT PE TOTI CEI PE CARE I-AM JUDECAT SI MĂ ELIBEREZ DE TOATE LEGĂTURILE CARE MĂ ÎMPIEDICĂ SĂ TRĂIESC ÎN ARMONIE. IUBESC DIN CE ÎN CE MAI MULT CU INIMA MEA.

Dacă există o persoană pe care, în mod special, ti-e foarte greu s-o privești cu dragoste, iată afirmația care te va ajuta să-ti deschizi inima.

**ÎL IERT ÎNTRU TOTUL PE CU PRIVIRE LA
(problema în cauză) SI NU-I DORESC DECÂT BINELE.**

ÎN CONSECINȚĂ, MĂ IERT SI PE MINE PENTRU ACEEASI ATITUDINE (pentru că am devenit ceea ce am gândit.)

CAPITOLUL 7

CREDINȚĂ/RUGĂCIUNE

Ce este credința? Multi confundă **credința** cu **convingerea**. A fi convins de ceva înseamnă a socoti acel ceva adevărat. Dacă tu crezi că știi adevărul, trăiești acest adevăr, dacă-ti este benefic, si împărtășești-l si celorlalti. Cei care îl acceptă îl vor adopta, cei care îl refuză n-au decât să-l ignore. Adevărul si convingerile se schimbă continuu. Fiecare are propriile sale adevăruri si convingeri.

Credința este ceva mult mai profund. Scripturile o definesc ca fiind „asigurarea lucrurilor pe care le sperăm si evidenta celor pe care nu le vedem”. Când motivat de credință, ai certitudinea că vei obtine ceea ce doresti. Prin asta se deosebeste credința de convingere.

Îisus a venit pe pământ pentru a-i învăța pe oameni **Dragostea** si **Credința**. E vremea să punem în practică învățăturile sale. Au trecut aproape 2000 de ani până ce oamenii au început să le înțeleagă si să creadă în puterea lor. ***A avea credință înseamnă a crede statornic în prezenta lui Dumnezeu în tine.*** Am fost învățați să ne rugăm spunând: „Dumnezeu meu ajută-mă”. Prin această formulare, ne adresăm Dumnezeului care există în noi. Dacă ne-am gândi la Dumnezeu ca la o entitate îndepărtată care trebuie să se ocupe de toată această lume, ar fi greu să credem că rugăciunile noastre vor fi ascultate. Când recunosti existenta propriului tău Dumnezeu interior, a lui Dumnezeu-Tatăl care este în inima ta si în inimile tuturor celor care te înconjoară, când te simți ca o manifestare vie a lui Dumnezeu si crezi în această mare putere din tine, atunci poti face tot ceea ce vrei. Aceasta este credința.

Iată o poveste care-mi place mult si care descrie foarte bine ce reprezintă credința. Într-un mic sat era o secetă cumplită si fermierii erau tare îngrijorati de soarta recoltelor lor. După slujba de duminică, s-au dus să ceară sfatul preotului. „Trebuie să facem ceva! N-a mai plouat de mai bine de o lună. O să se usuce tot ce-i pe câmp. Ce putem face?” Preotul le-a răspuns: „Nu trebuie decât să vă rugati cu credință. Nu uitati că o rugăciune fără credință nu este cu adevărat o rugăciune.” Fermierii s-au adunat de 2-3 ori pe zi pentru a se ruga si a cere să vină ploaia. Duminica următoare s-au dus iar să vorbească cu preotul: „N-a mers. Ne-am adunat în fiecare zi si ne-am rugat, dar ploaia n-a venit.” Preotul i-a întrebat: „Dar v-ati rugat cu credință, asa cum v-am spus?” Toti au răspuns afirmativ. Atunci preotul adaugă: „Eu știu cu nu va-ti rugat într-adevăr cu credință, pentru că nici unul din voi nu si-a adus umbrela azi dimineată.” Această poveste ilustrează foarte bine ce înseamnă a te ruga cu credință si a actiona în spiritul credinței.

Când ai credință, esti convins că vei obtine ceea ce doresti. De multe ori facem acte de credință fără să ne dăm seama. Faci un act de credință când apesi pe comutator pentru a aprinde lumina. Știi, fără nici o umbră de îndoială, că lumina va tîsni.

Când îți comanzi o nouă masină, alegi modelul, culoarea, accesoriile si semnezi contractul cu concesionarul. Acesta îți spune: „N-aveti nici o grijă, în 6 săptămâni masina dvs. va fi aici. Vă voi da de veste de îndată ce o primim.” Iată un alt act de credință. În cele 6 săptămâni ce urmează, ai certitudinea că masina îți va fi livrată exact asa cum ai cerut. În această perioadă, esti tentat să remarci automobilele

identice cu al tău și să-ți spui: „Masina asta e la fel ca a mea.” Deja poți să te imaginezi la volan. După ce trece timpul convenit, concesionarul te sună și te anunță că poți să vii să-ți ridici mașina. Ai făcut un act de credință, nu-i așa?

Poți face să se întâmple tot ce vrei în același fel: ceri o singură dată, știind că rezultatul este deja acolo. Când ceri același lucru de mai multe ori, deja te îndoiești că-l vei obține. Trebuie să ai răbdare și să le acorzi dorințelor tale timpul necesar pentru a se manifesta.

Dacă formulezi o afirmație generală fără a pune energie în asta, te rogi. Dacă, în plus, o și vizualizezi, te rogi cu credință. Imaginează-ți rezultatul dorit, și-l vei obține.

Iisus a grăit bine în „Evanghelia după Marcu”: **„Tot ceea ce cereți rugându-vă, să credeți că l-ați primit deja și atunci îl veți vedea împlinindu-se”**. Trebuie să-ți vezi dorințele deja împlinite. **„Totul este posibil pentru cel care crede”**; credința poate să miste muntii din loc.

Dumnezeul tău interior este legat de această mare putere universală care se ocupă de tot ceea ce există pe pământ, pe toate planetele, în tot cosmosul. Priveste o clipă în jurul tău. Credința ta nu poate decât să crească atunci când vezi armonia existentă în natura neatinsă de mâna omului. Te încântă frumusețea unui apus de soare, imensitatea oceanului, pacea cerului înstelat. Universul e armonios. Soarele răsare în fiecare zi, luna apare în fiecare seară, planetele evoluează în spațiu, mările urcă și coboară. Un mare plan divin conduce toată această armonie. De ce să nu faci și tu parte din ea?

Totul este deja aici; iată marea noastră moștenire divină! Dumnezeu ti-a dat liberul arbitru – te-a lăsat să-ți duci viața așa cum crezi de cuviință. Ai dreptul să ceri tot ceea ce dorești în viață, în afară de ceea ce aparține altuia. Într-un asemenea caz, cere și pentru tine ceva asemănător, universul este suficient de generos pentru a împlini nevoile fiecăruia dintre noi.

Sunt milioane de oameni care beneficiază de soare, de aer sau de electricitate și toate acestea există din plin pentru toți. Această lege a abundenței e valabilă pentru tot ce există. De ce bogățiile pământului, bijuteriile, mățăsurile, casele frumos decorate, sau calitățile sufletului omenesc, răbdarea, frumusețea interioară, **DRAGOSTEA**, n-ar exista decât pentru o mână de oameni? Totul ne aparține. Nu trebuie decât să ceri. Nu-ți fie teamă, nu iei nimic de la alții. Moștenirea divină este universală.

Singura diferență dintre tine și altcineva, dintre lucrurile frumoase pe care le are sau le face și cele care tie ti se par imposibile de realizat, este nivelul tău de credință. Nu trebuie decât să decizi: „Da, pot, am totul în mine pentru a reuși.” Unele lucruri nu te interesează, sunt destinate altora. Deci, tot ceea ce ai vrea să faci îți aparține, îți este accesibil.

Credința nu vine din cap. Ea vine din supraconștiința ta, cea prin care ești legat de Dumnezeu. Poți să ti-l imaginezi pe Dumnezeu ca pe un soare; credința este raza de soare care te uneste cu Dumnezeu. Contrar rațiunii, credința acceptă fără a întreba cum și de ce. Când ai credință, ai certitudine; știi că ceea ce-ți dorești este deja acolo și că poți face orice. Toate creațiile, toate marile opere au fost zămislite din credință. Celui care vrea să aibă ceva înainte de a crede îi lipsește credința. De fiecare dată când spui: „Când voi avea cutare sau cutare lucru, voi fi fericit, voi putea acționa”, îți lipsește credința. Dacă lumea ar fi gândit așa, pe pământ n-ar exista prea multe lucruri. Când ai credință, „a fi” trece întotdeauna înaintea lui „a avea”. Hotărăști ceea ce te-ar face fericit, acționezi în consecință și ești sigur că dorința ti se va împlini.

Dacă plecarea în vacanță împreună cu familia te-ar face fericit, actul de credință constă în a face rezervări chiar dacă nu ești sigur că ai destui bani. Odată ce ai luat hotărârea să pleci și dai un mic avans pentru a rezerva locurile, ai făcut deja un pas către vacanța visată. Este un act de credință.

Poate gândești că e ușor de crezut că soarele va răsări dimineața sau că, dacă semeni fasole, vei culege fasole. Crezi că acestea sunt evenimente naturale? A face să ti se întâmple ceea ce vrei în viață este ceva la fel de natural. Ai aceeași putere ca și Dumnezeu, de vreme ce ești o manifestare a Lui. Dacă Dumnezeu poate face să răsară soarele în fiecare zi sau să crească o plantă dintr-o sămânță, atunci și viața ta poate fi plină de minuni.

Dumnezeu este o mare putere universală pe care îmi place s-o compar cu electricitatea. Nu o poti vedea, nu stii de unde vine, dar stii că există. Dacă e întuneric când intri în cameră, asta înseamnă că nu există electricitate? Nu, pur și simplu ai uitat să apesi pe comutator. Fiecare act de credință pe care îl faci este ca și gestul de a apăsa pe comutator pentru a obtine lumina dorită. Fiecare act de credință împlinit reprezintă o lumină în plus. Crescând numărul actelor de credință, lumina crește în intensitate; totul devine din ce în ce mai clar, din ce în ce mai ușor.

E simplu, nu-i așa? Apăsând pe un buton, obții lumină. Același lucru se întâmplă și în viața ta. De fiecare dată când îți folosești credința, Dumnezeu este cel care se serveste de un intermediar pentru a crea. Toți oamenii au aceleași posibilități. Acceptându-l pe Dumnezeu în tine, accepti că Dumnezeu se serveste de tine pentru a se manifesta. Totuși, dacă folosești această forță pentru a face rău cuiva, va trebui să-ți primești pedeapsa cuvenită, ca și cum ai folosi electricitatea sau focul pentru a distruge. Dumnezeu ne lasă libertatea să-i folosim puterea în mod benefic sau nu.

Tot ce există în lumea vizibilă a luat mai întâi naștere în lumea invizibilă. Fie că e vorba de un mare hotel, un avion sau hainele pe care le porți, totul s-a născut în mintea cuiva înainte de a deveni realitate. Puterea omului constă în folosirea marii puteri universale pentru a crea.

Nu te poți gândi la ceva ce nu există pentru că gândul tău este legat de marele gând universal, tot așa cum celulele corpului uman sunt legate între ele. Dacă închizi ochii și-ți imaginezi o plajă frumoasă, ea există deja sau va exista cândva pe pământ. Nu ne putem imagina în lumea vizibilă ceea ce nu există deja sau n-a fost imaginat în lumea invizibilă. Orice gând se naște în lumea invizibilă, cu cât te gândești mai mult, cu cât pui mai multă energie, cu atât îl alimentezi mai mult și îl faci să se concretizeze în universul material și vizibil. Tu ești cel care îi dai formă, prin gândurile și acțiunile tale. Astfel se creează ceea ce numim un elementar (imagine mentală).

Pentru a realiza ceea ce ai creat în gând, vei întâlni persoanele potrivite, vei alege acțiunea de îndeplinit, vei găsi locul potrivit pentru a-l materializa. Vezi ... dacă ti se întâmplă lucruri care nu-ti sunt benefice, înseamnă că tu le-ai creat deja în lumea invizibilă. Folosește-ți credința pentru a da nașterea la lucruri bune. Sunt destule pentru toți. Nu trebuie decât să mergi să-ți cauți partea ta.

Imaginează-ți că în țara ta sunt rezerve imense de grâu. Faptul că oamenii se duc sau nu să-și ceară partea nu schimbă cu nimic cantitatea disponibilă. De îndată ce crezi o dorință, crezi și tot ce e necesar pentru a o materializa. N-ai decât să iei și tu din marea rezervă!

Fără să mai piezi o clipă, învață să te folosești de marea putere ce există în tine; dezvoltă-ți credința. Dacă începi să crezi lucruri plăcute, viața ta se va schimba, vei deveni mai fericit și-ți vei împărtăși fericirea cu ceilalți. Nu poți da ceea ce nu ai. Dacă ești plin de îndoieli, teamă, neliniști, nu poți face fericit pe altcineva. Începe prin a te gândi la tine și a face să ti se întâmple lucruri bune. În mod automat, le vei răspândi și în jurul tău.

Când te hotărăști să pleci într-o călătorie și îți cunoști destinația, n-ai nici o îndoială. Indiferent de mijlocul de transport ales – automobil, tren, avion – te lași condus. Stii că mașina va merge bine, că trenul sau avionul își cunosc itinerarul și te vor lăsa la destinația dorită – fericirea, dragostea, pacea interioară – și astfel te dăruiești total. Fii convins că ai în tine tot ce trebuie pentru a ajunge unde vrei. Cere și vei primi.

Când vei simți credința în tine, o vei putea împărtăși și celorlalți. Va fi minunat. Nu te vei mai lăsa influențat de cei care găsesc viața îngrozitoare. Îți vei da seama că totul se petrece în tine. Cei cu credință vor putea trece peste momentele dificile și vor cunoaște tărâmul dragostei care se apropie.

Iisus ne-a descris credința în acești termeni: „Nu fiți îngrijorati pentru viața voastră, nu vă preocupați să gândiți de mâncare sau de băut sau îmbrăcăminte. Oare viața nu este mai importantă decât hrana și trupul mai important decât hainele?”

Priviți păsările; nici nu seamănă, nici nu culeg, n-au nici pivniță, nici hambar, și totuși Tatăl Ceresc le hrănește. Oare nu valorati nici cât ele? Care dintre voi, neliniștindu-se astfel poate adăuga un cot la înălțimea lui? De ce vă îngrijorati cu privire la hainele voastre?

Priviti cum cresc crinii de pe câmp. Nu muncesc, nu tes; si totusi nici Solomon în plină glorie n-a purtat o îmbrăcăminte asa de bogată. Dacă Dumnezeu are grijă de o floare de pe câmp care va fi tăiată mâine, câtă grijă va avea să vă îmbrace pe voi, putini credinciosilor! Nu vă mai întrebat: „Ce-o să mâncăm, ce-o să bem si cu ce ne vom îmbrăca?” Numai păgânii de preocupă de asta. Tatăl vostru Ceresc vă cunoaste nevoile. Căutati Împărăția Domnului si Dreptatea Sa, iar restul vă va fi dat cu asupra de măsură. Să nu vă îngrijoreze ziua de mâine, căci ea singură va avea grijă de toate acestea. Fiecare zi cu suferinta ei.”

Cuvintele lui Iisus ne invită să trăim clipa prezentă. Nu serveste la nimic să-ti faci griji pentru ziua de mâine. Acceptând că ai puterea să faci în asa fel încât să primești tot ce-ti trebuie, pe măsură ce apar nevoile tale, lucrurile se vor desfășura mereu la fel.

N-ai nevoie să agonisesti averi pentru bătrânețe, nu e cazul să-ti iei polita de asigurare. Actionând astfel, crezi că în prezent ai destulă putere pentru a câștiga bani dar nu vei mai fi în măsură să o faci la 60, 65 sau 70 de ani. Accepti că îl ai pe Dumnezeu în tine, dar crezi că nu e permanent. Mai bine gândește-te că, pe măsură ce înaintezi în vârstă, experienta si înțelepciunea ta îți vor permite să obtii si mai usor ceea ce doresti. De ce să acumulezi în exces? Ceea ce contează este să ai acum tot ce ai nevoie. Chiar dacă ai avea 4 frigiderice ticsite, ai putea mânca totul într-o zi? Sigur că nu!

Cel mai important este să trăiești fericit, înconjurat de dragoste si să răspunzi nevoilor tale de astăzi. Multumind pentru ce primești în fiecare zi, trăind fiecare clipă, vei obtine tot ce-ti trebuie. Mâine depinde de astăzi. Dacă te îngrijorezi pentru ziua de mâine, vei trăi momente neplăcute. Dacă ai numai gânduri bune, știi că ziua de mâine va fi si mai frumoasă.

Pentru a încheia acest capitol, să trecem la actiune. Fă un act de credință, oricare ar fi el. alege ceva ce ti-ai dorit întotdeauna, care te-ar face fericit, si decide că ai toată puterea de care a nevoie pentru a-l obtine. Începe să te gândești de pe acum.

Poate trebuie să faci rezervări sau să intri în contact cu cineva. Actionează fără întârziere. În viață, în realitate, „a fi” trece înaintea lui „a avea”. Dacă te gândești: „Când voi câștiga o grămadă de bani la loterie, voi cumpăra casa pe care o visez si voi fi fericit”, actionezi împotriva legilor naturale. Mai întâi trebuie să fii fericit, apoi să faci o actiune în acest sens si, în final, vei avea ceea ce doresti.

Trecând la actiune, repetă cât de des afirmatia următoare, înainte de a citi capitolul următor:

CRED ÎN MAREA BOGĂTIE DIVINĂ CARE ESTE ÎN MINE SI IAU DIN EA ORICE AM NEVOIE, ORIUNDE SI ORICÂND.

CAPITOLUL 8

ENERGIA

Crezi că ai destulă energie? Ai dori poate mai multă? Un specialist din California ce efectuează cercetări cu privire la acest subiect a afirmat că într-un corp uman se găsește suficientă energie pentru a mentine iluminat un oras ca Montreal sau New York o lună întreagă. Impresionant, nu-i asa?

Probabil esti de acord cu mine că motivatia si satisfactia de a face ceea ce-ti place duc în mod automat la cresterea energiei din tine. Această energie favorizează împlinirea planurilor tale.

Exemplu: o tânără femeie sosește acasă după o zi de lucru. Este obosită frântă, nici nu-si mai ia masa de seară. Tocmai se pregătește să se odihnească si iată că sună telefonul. Un prieten pentru care are multă consideratie o anuntă că într-o jumătate de oră va fi la usa ei. E usor de imaginat ce grabă o cuprinde pe tânără: strânge patul, ascunde vesela nespălată, face ordine în apartament si aleargă să cumpere o sticlă de vin. Soneria se aude la ora anuntată. Tânăra e într-o formă excelentă, totul – în mod miraculos – este impecabil si gata de a-l primi pe prieten. De unde vine această energie? Fără nici o îndoială, motivatia este sursa ei.

Lipsa de energie este un semnal al corpului si al supraconstiintei tale ce te avertizează că în prezent actionezi, gândesti si trăiesti într-un mod care nu-ti este benefic si, de aceea, îți lipsesc motivatia si bucuria de a trăi.

Folosirea inadecvată a energiei duce si ea la lipsa de vitalitate. Corpul fizic este înconjurat de un alt corp subtil, invizibil, numit corp energetic sau corp vital. El este format din mii de linii micute ce înconjoară corpul fizic.

În 7 locuri precise situate pe corp, 21 dintre aceste linii se încrucisează formând câte un centru de energie. În aceste puncte energia este mult mai concentrată. În sanscrită ele se numesc „*chakras*”. Acestea sunt situate între baza coloanei vertebrale si vârful capului.

Primul punct este *centrul coccigian* si se află la baza coloanei vertebrale. Este sediul fortei fizice si al supravietuirii. Când simti mânie, durere, frică, iei din această rezervă de energie. Dacă te nelinistesc probleme legate de supravietuire – adică hrana si acoperisul de deasupra capului – energie ta va fi afectată în acest punct. Prea multă energie poate provoca dureri de spate si tulburări în parte inferioară a coloanei. De aceea centrul coccigian afectează direct glandele suprarenale care produc cortizon si adrenalină. Trăind sentimente de nesiguranță, frică, furie si iritare, îți epuizezi acest nivel de energie, când ai putea s-o folosesti în scopuri mai constructive.

Al doilea centru de energie, *centrul sacral*, este situat în spatele organelor genitale, între pubis si ombilic. Punctul de întretăiere a celor 21 de linii se situează în spatele coloanei vertebrale, de-a lungul spatelui. Este centrul care-ti dă puterea să-ti croiesti viata asa cum doresti. Această energie e utilizată si pentru activități sexuale.

Reproducerea este principalul scop al organelor sexuale. Ele există pentru a crea. Acest lucru îl afectează si pe cel al gâtului care si el la rândul său reprezintă centrul creativității. Când centrul sacral este prea activ, când energia este prea concentrată sau, dimpotrivă, insuficientă, atât glandele sexuale, cât si gâtul vor fi afectate. Energia din acest punct este utilizată pentru toate activitățile sexuale, precum si pentru pasiune, ură, furie, orgoliu, egoism si posesiune.

Dacă viata ta este dominată de sentimente ca furia, gelozia si ura, înseamnă că vrei să ai putere asupra celorlalti. Astfel reduci cantitatea de energie destinată creativității si vietii sexuale. Aceasta provoacă numeroase probleme în sfera genitală, atât la bărbați, cât si la femei. Se poate manifesta prin umflarea părții inferioare a stomacului. Când vei învăța să te eliberezi de aceste emotii distructive, să-ti schimbi felul de a fi si să-ti stăpânesti orgoliul, de aici se va ridica un val de energie până la centrul gâtului si te va ajuta să-ti dezvolti talentele si să-ti manifesti puterea de creatie.

Al treilea punct este *centrul solar*. Este situat deasupra ombilicului, între acesta si inimă. Este centrul emotiilor si dorintelor. Când trăiesti emotii sau dorinte puternice te lasi dominat de ele, nestiind să le exprimi, îți blochezi centrul solar. Astfel energia se concentrează într-un singur punct si nu mai poate circula în corp; de aici lipsa de energie pe care o simti de fiecare dată când trăiesti sentimente de vinovătie, dezamăgire, agresivitate. Centrul actionează direct asupra pancreasului si a întregului sistem digestiv.

Centrul coccigian, centrul sacral si centrul solar sunt primele trei centre în care activitatea este dominată la fiinta umană. Dacă cineva trăieste un sentiment de nesiguranță sau se lasă dominat de emotii, energia sa este canalizată spre parte inferioară a corpului, unde sunt situate cele trei centre.

Scopul fiintei umane este acela de a reusi să urce această energie către partea spirituală a eului său.

Primele două centre reprezintă instinctul animal la om. Centrul solar este la jumătatea drumului între instinct si trăirea spirituală. Primele trei centre îl reprezintă pe „a avea”, iar următoarele patru pe „a fi”.

Al patrulea centru este *centrul inimii* care este situat în această regiune. Este un centru foarte important. Este sursa dragostei si a compasiunii. Centrul afectează glanda numită timus, care ajută organismul să creeze imunitatea față de boli. Constatăm cu tristete că la foarte multi oameni centrul inimii este blocat. Există prea multă energie la nivelul emotiilor si al intelectului. Totul e blocat față de inimă, este închis. Pe măsură ce înveti să accepti notiunea de responsabilitate, să-ti stăpânesti emotiile si să-i iubesti pe cei din

jurul tău, energia din centrul emotiilor va urca spre centrul inimii. Cu cât energia circulă mai liber în jos și în sus prin corpul tău, cu atât vei putea consuma mai multă pentru a-ți exprima dorintele. Fiecare act de dragoste pe care-l faci produce o mică deschidere care lasă energia să circule liber la nivelul inimii.

Al cincilea centru se numește **centrul laringian**. Este situat la nivelul gâtului. Afectează direct glanda tiroidă care, la rândul ei, afectează întregul sistem nervos, metabolismul, controlul muscular și producerea căldurii în corp. Este centrul exprimării și al creativității.

Acest centru este legat de centrul sacral, unde se găsește energie sexuală. După cum se știe, aceasta este cea mai mare energie a ființei umane. O parte din ea urcă spre centrul laringian. Dacă nivelul tău de creativitate nu este exploatat suficient în viața ta de zi cu zi și nu știi să te exprimi pe tine cu adevărat, energia de aici va fi inadecvat folosită. Această carență se manifestă la nivelul gâtului și poate provoca dureri în gât, laringe, afecțiuni ale vocii și ale glandei tiroide.

Pentru armonizarea acestui centru, trebuie să-ți pui în valoare latura creatoare. Creatia poate fi de ordin artistic, literar, muzical sau chiar floral. Poate să se exprime la serviciu, la distracție sau, cel mai important, când îți creezi viața așa cum vrei. Pentru a aprofunda această armonie, trebuie să rămâi sincer în ceea ce exprimi: în gânduri, vorbe sau fapte. Fă zilnic eforturi și vei fi răsplătit din plin. Rareori întâlnești oameni care să fie 100% sinceri, dar este posibil. E vorba de implicare. Conceperea, interpretarea și executia unui lucru trebuie să fie una și aceeași de la început până la sfârșit. Centrul se mai numește și usa eliberării. Când vei învăța să iubești cu inima și să fii tu, cel adevărat, energie ta va circula liber și va urca spre latura cea mai spirituală: ultimele două centre.

Al șaselea centru este **centrul frontal**. Este situat deasupra nasului, între arcadele sprâncenelor, în punctul numit și „al treilea ochi”. Este sursa harurilor, a puterilor paranormale, a marii intuiții și a clarviziunii. Principala sa funcție este dezvoltarea adevăratei individualități a omului. Individualitatea începe să prindă formă de la nivelul centrului laringian. Centrele solar, cardiac, laringian reprezintă individualitatea ființei umane. Dacă omul rămâne la nivelul centrelor inferioare, nu-și va dezvolta decât personalitatea. Dacă încerci să-i copiezi pe alții, înseamnă că nu ai propria individualitate. Trebuie să o cucerești pentru a deveni, propriul tău stăpân.

Al șaptelea centru este **centrul coronal**. Este situat în vârful capului. Este centrul marii iluminări. Este sursa halo-ului, a aureolei ce înconjoară capetele sfinților și a fiintelor cu o viață spirituală foarte bogată. Existența acesteia a fost pusă în evidență de multe ori la anumite reproduceri cu caracter religios. Când acest centru este dezvoltat la maximum, ființa umană poate trăi experiența lui **EU SUNT**, uniunea totală cu Dumnezeu. **Iisus** a atins această unire.

Ultimele două centre, frontal și coronal, îți permit să ajungi la un nivel superior prin practica meditației și prin dăruirea către ceilalți. Aceasta din urmă trebuie însă îndeplinită fără a aștepta nimic în schimb, numai prin dragoste impersonală, care îți permite să te dezvolti foarte mult spiritual.

După cum vezi, energia corpului uman provine din mai multe surse: apa pe care o bei, aerul pe care îl respiri, alimentele pe care le mănânci, gândurile pe care le nutrești și prin activitatea corpului energetic (parte sa de energie fiind cea mai mare).

Generațiile trecute n-au fost suficient de conștiente pentru a-și da seama că-și pot procura energie prin puterea gândului. Nevoia lor de hrană era foarte mare. Cu cât cineva se înalță pe plan spiritual, cu atât se purifică mai mult și nevoia lui de hrană devine din ce în ce mai mică. Dacă ai un corp energetic armonios, energia circulă liber prin el și îți dă mult mai mult decât ceea ce găsești în aer și în apă.

Tot ce există e energie. E foarte important ca ea să fie împărțită echitabil, adică ceea ce dai să fie în echilibru cu ceea ce primești.

Dacă dai altora continuu din energie ta și refuzi să primești în schimb, îți va fi greu să atingi armonia interioară. Cu cât circulația energiei este mai corectă, cu atât va fi mai bine pentru tine. Cu cât pui mai multă energie în realizarea dorintelor tale, cu atât mai repede se vor împlini. Cei care vor să primească fără a face nici un efort ignoră existența legii energiei, puterea acesteia. Trebuie să existe permanent un schimb de energie. Un cuplu în interiorul căruia schimbul de energie este inegal nu va dura mult. Cei doi

parteneri trebuie să se completeze și nu să aibă nevoie unul de celălalt. Sunt împreună pentru a se ajuta să evolueze. Același lucru este valabil și pentru părinți și copii. Trebuie să existe un schimb de energie egal repartizat. Probabil ai învățat deja asta din propriile experiențe.

Sentimentul că trăiești într-o casă ce ti-a fost dăruită nu te va satisface atât de mult cât acela că trăiești într-o casă câștigată sau construită de tine. Cu cât pui mai multă energie pentru a realiza ceva, cu atât crește valoarea aceluia lucru.

Este trist să constati că anumiți oameni sunt convinși că totul li se cuvine, că pot obține orice nefăcând nimic. De altfel, de asta există atâta dezechilibru. Să luăm ca exemplu o tânără handicapată, imobilizată în fotoliul ei pe roțile. Este supărată pe întreaga lume din cauza lucrurilor la care nu poate aspira în viață. Ar vrea să primească totul. Ar vrea ca întreaga societate și guvernul să se ocupe de ea. Se izolează în scaunul său pentru că nu știe să facă altceva. Nu-și dă seama că trebuie să investească din propria-i energie pentru ca situația ei să devină o sursă de bogăție interioară. Este prea ocupată să-și întretină ura împotriva societății și a lui Dumnezeu. Astfel, se simte din ce în ce mai nenorocită, din ce în ce mai bolnavă și nu face decât să-și agraveze handicapul pe zi ce trece.

În finalul acestui capitol, te invit să te așezi și să faci o scurtă introspecție – să-ți privești viața de zi cu zi, viața afectivă, profesională, viața interioară. Ai impresia că te golesti de energie pentru ceilalți? Accepti să faci totul pentru alții și astfel nu mai ai suficientă energie pentru tine? Dacă esti în această situație, înseamnă că dai așteptând ceva în schimb și ti-e greu să primești, ceea ce duce la un stres interior, și deci la o insatisfacție cronică.

Dacă ai copii și le dai totul, fără să ceri nimic în schimb de teamă să nu-i rănești sau să nu-i deranjezi în vreun fel, trebuie să schimbi imediat acest tip de relație. Cu siguranță nu-ți este benefică. Mai întâi, explică-le copiilor de unde vine noua ta decizie, povesteste-le că trebuie să existe un schimb de energie între voi. Dacă apare aceeași situație și în legătură cu partenerul de viață sau cu cei de la serviciu, tie îți revine decizia de a face schimbări, fără să-ți fie teamă de ce vor gândi ceilalți. O faci pentru tine și numai tu vei beneficia de ea.

După ce ai luat hotărârea să-ți echilibrezi ceva mai mult energie în toate domeniile vieții, poți trece la capitolul următor. Iată afirmația pe care trebuie s-o repeti cât mai des îți este posibil:

SUNT MAI CONSTIENT/Ă DE MAREA ENERGIE CARE SE GĂSESTE ÎN MINE ȘI REÎNVĂȚ S-O FOLOSESC CU ÎNTELEPCIUNE.

Parte a doua

ASCULTAREA CORPULUI FIZIC

CAPITOLUL 9

BOLI/ACCIDENTE

Nu știi ce reprezintă pentru tine o boală sau un accident, dar realitatea nu este niciodată ceea ce se crede a fi. Majoritatea oamenilor privesc boala ca pe un ghinion în viața lor, o nedreptate, mai ales dacă e vorba de o boală ereditară sau e luată de la altcineva. Acest fel de a gândi vine în contradicție cu legea responsabilității despre care am mai vorbit.

Orice boală sau accident apărut în viața ta a fost provocat de tine însuți. „Cui crezi că-i place să se îmbolnăvească?”, mă vei întreba. O faci în mod inconștient. Boala este pur și simplu un semnal al corpului tău. Supraconștiința ta, latura ta divină, **Dumnezeul** tău interior îți trimite un mesaj ca să-ți atragă atenția supra faptului că în acțiunile, vorbele și gândurile tale este ceva care se opune legii dragostei, **legii responsabilității**. Nu servește la nimic să te superi pe natură sau să te simți ofensat din cauza unei boli. Mai bine încearcă să captezi mesajul și multumeste-i supraconștiinței tale că ti l-a transmis. Când vei

înțelege despre ce e vorba, e suficient să-ti spui: „Te rog, ajută-mă să prind mesajul, nu reusesc să-l înțeleg”. Acceptând să procedezi astfel, îndeplinești astfel un act de dragoste față de tine însuți. „De ce am făcut din nou gripă? M-am săturat de gripele astea!”, „Iar mă doare capul”, „Durerea mea de spate nu vrea deloc să-mi treacă”. Prin exclamații de acest fel, îți asumi sau refuzi propria răspundere. Pune întrebările potrivite și supraconștiința îți va răspunde. Astfel, bolile și accidentele tale nu vor face decât să se intensifice.

Când crezi că ai înțeles, trebuie să acționezi în consecință.

Iată un exemplu care explică destul de bine ce vreau să spun: este noapte; vecinul vine la tine și îți atrage atenția că ai uitat să stingi farurile de la mașină. Dacă refuzi să răspunzi, el va căuta în continuare să-ti atragă atenția. Va reveni și va suna din nou, nu pentru a te deranja, ci pentru că tine la tine și vrea să te ajute. Dacă după mai multe avertismente tot nu te hotărăști să faci ceva, tu ești cel care a doua zi va găsi bateria de mașină descărcată.

Supraconștiința ta procedeză cu tine în același mod. Dacă nu prinzi primul mesaj sau nu-l înțelegi, ea îți va trimite un altul, și încă unul, până într-o zi când va face să se întâmple ceva destul de grav ca să te scuture bine și să te facă să reacționezi: un cancer sau o criză cardiacă. Și dacă refuzi în continuare să acționezi, vei muri, la fel ca bateria de automobil!

n-ar fi mai bine să dai mai multă atenția mesajelor, înainte ca ele să devină prea puternice?

Dacă îți mulțumești vecinului pentru avertisment și-i promiți că o se te ocupi de problemă, trebuie să faci imediat ceva: îți pui pardesiul, ieși afară și stingi farurile de la mașină. Dacă te prefaci numai, va reveni să-ti atragă din nou atenția: „M-ai înțeles bine adineauri?”. Supraconștiința procedeză la fel. Trimitându-ti continuu mesaje, îți arată cum să revii pe drumul cel bun.

Nu e extraordinar să ai în tine un astfel de prieten care te călăuzeste la nevoie, care e acolo numai pentru tine?

Fiecare indispoziție, fiecare boală reprezintă prin sine însuși un mesaj. Dar răul nu este numai de ordin fizic. Metafizica – știința de a vedea dincolo de nivelul fizic – o dovedește. Îți voi explica prin exemple. Probabil că la început vei fi sceptic, dar, de fapt, ce ai de pierdut dacă te deschizi mai mult și verifici tu însuși?

O boală este pe atât de gravă pe cât este de important mesajul de transmis. Când starea de rău persistă, e timpul să vezi neapărat despre ce e vorba! Dacă boala e puternică, înseamnă că s-a instalat în tine de multă vreme. Este sufletul tău care strigă „Ajutor!”. Trebuie să revii pe drumul cel bun, pe drumul dragostei.

Iată care sunt cauzele probabile ale anumitor boli sau indispozițiilor. Dacă suferi de **artrită**, ai convingerea că oamenii profită de tine, dar nu-ti exprimi niciodată sentimentele pe față. Artrita atinge în general persoanele care nu știu să refuze și transmit aceasta prin vibrațiile lor. Oamenii se poartă cu ele în conformitate cu ceea ce primesc: iau și mai mult. Mesajul artritei se poate citi astfel: „Nu mai crede că toată lumea profită de tine... Afirmă-te, spune nu atunci când ai ocazia. Dacă vrei să faci un serviciu cuiva, poți să-l faci, dar fără să aștepti ceva în schimb. Încetează să mai critici și nu încerca să-i schimbi pe ceilalți”.

Durerea de **genunchi** indică încăpățănare și lipsă de flexibilitate. De multe ori, e un semn că ești dominat de orgoliu. Unei persoane foarte autoritare, care refuză să-si schimbe părerile, îi este teamă de aceea ce ar putea gândi ceilalți despre ea. Tine cu înversunare la propriile-i idei. Dacă simți dureri la nivelul genunchilor, acesta e un semnal că trebuie să fii mai flexibil, să nu-ti mai fie teamă de „se va spune că...” și să înțelegi și părerea celorlalți. Există în viața ta cineva care ai dori să aibă aceeași părere cu tine? Corpul tău îți spune că nu e o atitudine bună și te împotrivesc dragostei.

O durere la nivelul **gurii** indică faptul că ai idei foarte limitate și un spirit foarte închis în sine. Refuzi să recunoști un mesaj în părerile celorlalți. Dacă ai probleme cu **dintii**, înseamnă că e timpul să iei o decizie. Dacă eziti, înseamnă că ti-e teamă de rezultate. Probabil în viața ta există o situație cu privire la care trebuie să iei o hotărâre importantă. Corpul tău îți spune: „Nu-ti fie teamă de nimic. Oricare ar fi alegerea ta, ea vine din tine și vei fi în stare să-i faci față. Poti determina evenimentele care te vor ajuta”. Dacă

durerea e la nivelul **gingiilor**, înseamnă că trebuie să-ti întărești hotărârea luată. Ti se spune: „Nu te teme. Ai o hotărâre, acum actionează în consecință”.

Dacă ai impresia că-ti lipsește un sprijin în viață și asta te deranjează, corpul tău te va avertiza printr-o durere de **spate**. Coloana vertebrală este susținătorul întregului corp. Probabil ești genul de individ care ia asupra sa responsabilitatea tuturor și care se simte răspunzător de fericirea și necazurile celorlalți. Dar această responsabilitate e atât de mare, încât simți că ai avea nevoie de un sprijin în plus. Asta nu reușești să obții. Supraconștiința îți trimite mesajul: „Nu te mai crede răspunzător de soarta celorlalți. Dacă vrei să ajuti pe cineva, fă-o, dar din toată inima, din dragoste, nu pentru că te simți obligat. Ești singurul sprijin al hotărârii tale”. Dacă asumarea responsabilității îți permite să te realizezi, înseamnă că ești capabil să faci asta, la serviciu sau în alte domenii de activitate. În acest caz, n-ai nevoie de nici un sprijin. Dacă n-ai putea să îndeplinești ceea ce vrei, nici nu ti-ar trece prin cap să te apuci de o multime de lucruri.

Când cineva simte că nu are destul sprijin, înseamnă că e „de nesustinut”, adică dorește ca toți să îl sprijine, dar când ceilalți îi oferă ajutorul, niciodată nu-i e pe plac. Cei apropiați se descurajează și nici nu mai încearcă să-l ajute în vreun fel.

Dacă partea de sus a spatelui e cea care te deranjează, înseamnă că e implicată partea ta afectivă, pe când partea inferioară a spatelui e legată mai curând de sprijinul material și bănesc.

Când faci **febră** este un semn de furie interioară gata să explodeze. Singura cale de eliberare este un puseu de febră. Toate dorințele înăbusite, închise în tine explodează. Corpul tău vrea să te facă să înțelegi că trebuie „să spui ce ai de spus la timp, pe măsură ce apar situațiile respective. Încetează să aduni totul în tine. Supărarea, furia nu-ti sunt benefice. Te pedepsești singur”.

Când ai probleme cu **bratele** sau **mâinile**, înseamnă că nu ești conștient de propria ta valoare. De multe ori îți imaginezi că nu ești apreciat așa cum ar trebui. Crezi că ești mai puțin valoros decât alții. În acest caz, corpul tău vrea să-ti transmită mesajul: „Uite cât ești de valoros, acolo unde te afli. Cei din jur au nevoie de tine, te apreciază”. Această manifestare poate indica și faptul că în viața ta a apărut o situație benefică pentru tine pe care nu îndrăznești s-o valorifici. Sau poate că modul în care te folosești de mâini și brate nu te mai satisface; ai dori să faci altceva. Aceasta se întâmplă frecvent în ceea ce privește munca. Practici într-adevăr profesia care corespunde aspirațiilor tale? Observă momentul când a apărut durerea. Mesajul interior este „Dă-i drumul, ascultă-ti dorințele interioare, nu-ti mai fie teamă”.

Picioarele îți folosesc pentru a te duce acolo unde vrei, pentru a avansa. O problemă în ceea ce te privește semnifică faptul că ti-e teamă să mergi înainte, ti-e teamă de viitor. Atunci supraconștiința încearcă să-ti spună că nu ai de ce să-ti faci griji. Ești în stare să-ti realizezi dorințele. Mergi înainte, poți face să se întâmple ceea ce vrei în momentul în care ai nevoie. Dacă te gândești să-ti schimbi slujba, dar te neliniștește siguranța ta financiară, durerea de picior îți spune că e momentul potrivit pentru a-ti pune în practică hotărârea.

Multe persoane pun durerea de **gât** pe seama unei răceli sau a folosirii în exces a corzilor vocale. Gâtul reprezintă centrul exprimării. Supraconștiința ta te sfătuiește să vorbești cu cineva cu care, în prezent, ti-e teamă să o faci. În tine există o mânie ascunsă. Ti s-au spus probabil cuvinte jignitoare și asta te-a surprins într-atât, încât pe moment n-ai știut ce să răspunzi. Ai înghitit totul, n-ai reușit să vezi dragostea în fiecare cuvânt. De multe ori, nu suntem conștienți când ne rănesc anumite cuvinte. Preferăm să credem că ne lășă indiferenți. E mai puțin nociv să gândim astfel, dar sufletul tău știe ce s-a întâmplat. Și iată că această comportare s-a transformat într-o durere de gât. Trebuie să te duci să vorbești cu persoana respectivă și să-i spui ce ai simțit când te-au rănit cuvintele sale.

În cazul unei **laringite**, nu numai că ti-e teamă să te exprimi, dar nu te simți în stare să-ti spui părerea. Probabil ai „înghitit” o replică atunci când a trebuit să faci față unei anumite autorități. Nu ti-ai spus părerea de teama reacției pe care a-i fi provocat-o. Nu trebuie să te lași impresionat. Spune ceea ce crezi și interlocutorul tău va fi încântat de interesul manifestat și de onestitatea vorbelor tale.

Dacă laringita ta ascunde supărare și furie, trebuie să le exprimi față de cine trebuie. Iată ce-ti sugerez să spui: „Mi-e teamă de reacția ta. Mi-e teamă că vorbele mele te-ar putea răni, dar trebuie să-ti vorbesc. O

fac pentru mine. Trebuie să-mi spun părerea”. Dacă întârzi să o exprimi, furia va crește în tine. Și, în plus, știi că nu e bine pentru tine să procedezi astfel. Dacă laringita persistă, înseamnă că nu vrei să-ți asculti trupul.

Incontinenta urinară la copil indică faptul că acestuia îi este teamă de cineva. Poate de mamă, de tată sau de orice altă persoană reprezentând autoritatea. Teamă nu este neapărat fizică. Copilul o iubeste atât de mult pe persoana respectivă, încât îi e teamă să n-o supere. Nu îndrăznește să se împotrivescă dorintelor acesteia. Atitudinea asta este gresită – copilul nu se simte niciodată bine, nu se simte el însuși. E foarte important să recunoască acest fenomen și să încerce să „rupă legătura” cu părintele respectiv.

Dacă ai un copil cu asemenea probleme, spune-i că nu trebuie să facă plăcere nimănui, nici mamei, nici tatălui. Experiențele sale îi aparțin și, orice ar face, nu e cazul să-i fie teamă că ar supăra pe cineva. Încurajează-l în loc să-l certi. Astfel, el va fi mult mai deschis.

Cineva care **tusește** tot timpul este o ființă sufocată de viață. Trece printr-o stare de mare nervozitate. Se simte strivită de o situație oarecare. Dimpotrivă, o tuse ocazională este un semn de plictiseală sau de dorința de ceartă. Tusea survine chiar în momentul în care persoana se simte plictisită și își reproșează ceva sau îl ceartă pe altcineva în gând. Trupul vrea să-i spună: „Încetează să mai critici sau să te mai simți plictisit. Încearcă mai curând să înțelegi mesajul care-ți este transmis sau să accepti ce se întâmplă în prezent”.

Intestinele reprezintă partea din corp în care sunt asimilate alimentele pentru a fi transformate în substanțe nutritive. Același este și drumul ideilor. Când cineva suferă de **constipație**, înseamnă că se agată prea mult de vechile sale idei și păreri. Nu vrea să facă loc la ceva nou. Poate fi și un semn de meschinărie la cineva care ține să păstreze cu orice pret tot ce are, toate bunurile materiale. Supraconștiința îi spune să se dezlege, să lase trecutul și să meargă mai departe.

A avea **diaree** indică tocmai contrariul. Lăși să treacă prea repede ideile pe lângă tine, refuzi să accepti ideile noi. Ti-e teamă de ce poate apărea. Ai dori ca totul să se petreacă mai repede, ca totul să fie deja făcut, deja trăit. Diareea mai indică de multe ori respingerea – a te respinge pe tine însuși sau a-ți fi teamă că vei fi respins de altcineva. Corpul îți transmite că teama e inutilă, e numai rodul imaginației tale.

Uneori în viață e bine să-ți fie frică. De exemplu: te pregătești să treci strada, dar se apropie un camion. E bine pentru tine să-ți fie frică – asta te face să te retragi pentru a nu fi lovit. Primești semnale de la trupul tău numai când trăiești o teamă care nu-ți este benefică.

Problemele legate de **rinichi** afectează persoanele certărețe și care sunt de multe ori dezamăgite sau frustrate. Sunt convinse că nu le reușește nimic și-si plâng de milă. Aceste gânduri nu sunt sănătoase, acesta este mesajul supraconștiinței. Și dat fiind că tot ce ni se întâmplă este rezultatul gândurilor și acțiunilor noastre, trebuie să ne asumăm întreaga lor responsabilitate.

Durerile de **sâni** sunt datorate unei atitudini prea autoritare, prea transante față de cineva. Nu este bine pentru nici una din persoanele implicate.

O boală a **ochiului** indică faptul că te lași afectat de ceea ce vezi în jurul tău. Trupul îți spune că asta nu te privește pe tine. Dacă este ceva care-ți afectează direct spațiul vital, ia măsurile necesare pentru a schimba situația. Același lucru în ceea ce privește **urechile**. Te lași afectat de ceea ce auzi. Același lucru e valabil și pentru **nas** – te deranjează ceva sau cineva pe care nu poți să-l suporti. Toate sunt semnale ale corpului tău care-ți spun că nu e bine ce faci, că nu trebuie să te lași afectat.

Un **accident** indică un sentiment de vinovăție. Exemplu: te lovești la o mână, din întâmplare zici tu! Te doare, dar faptul că ti-ai provocat acest accident indică prezenta unui sentiment de vinovăție. Omul are acest reflex, de a se autodepăși pentru a-și ispăși vina. Exemplu: cureți cartofi și în acest timp te gândești la altceva; deodată exclami: „Iar an uitat de chestia aia, ce prost pot să fiu!”. Ești atât de supărat, încât reușești să te tai la deget. De îndată ce te simți vinovat de ceva, corpul tău îți trimite un semnal printr-un incident de acest fel.

Un accident este un avertisment în plus pentru a deveni constient de faptul că e inutil să te simți vinovat. Îți petreci viața găsindu-te vinovat chiar și pentru ceea ce nu ești. Dacă-ți faci bilanțul accidentelor, vei înțelege.

Ceea ce ai citit acum este o mică mostră de metafizică – știința prin care vezi dincolo de planul fizic. Când ai de-a face cu o indispoziție sau o boală, reușești să o înfrunți mai bine dacă înțelegi nu numai cauza fizică, ci și pe cea metafizică.

Într-o carte viitoare, vei putea citi o descriere mai completă a bolilor și indispozițiilor, precum și a cauzelor lor.

Pentru a termina cu bine acest capitol, fă mai întâi o listă cu toate indispozițiile și bolile tale. În al doilea rând, mulțumește-i lui Dumnezeu pentru mesaje și cere-i supraconștiinței tale să te facă să le înțelegi semnificatia.

Vezi, fiecare boală, indispoziție sau accident nu este decât un semnal. Boala încetează de îndată ce ai înțeles mesajul. Nu trebuie mai multă energie pentru a o opri decât pentru a o provoca. Nu era decât energie prost utilizată. Odată boala dispărută, vezi că toată energie suplimentară reapare. Îți trebuie multă energie pentru a fi bolnav...

O boală care tinde să dureze la nesfârșit e un semn că vrei să ai putere asupra cuiva prin aceasta. Dacă e cazul tău, află cine e persoana respectivă. Nu e bine să încerci să te impui prin intermediul unei boli. Adevărata putere este cea a dragostei!

Înainte de a trece la capitolul următor, ocupă-te de cel puțin o boală sau indispoziție de-a ta, fie ea cât de ușoară. Găsește-i semnificatia și fă-o să dispară. Astfel vei crede mai mult în ceea ce ti-am spus.

Iată afirmația pe care trebuie s-o rostesti cât mai des posibil:

AM TOT MAI MULTĂ ÎNCREDERE ÎN CORPUL MEU, CEL CARE MĂ ÎNDRUMĂ ȘI. ÎN SCHIMB, EL ÎNCETEAZĂ SĂ SE MAI REVOLTE ȘI SĂ REACȚIONEZE, AJUTÂNDU-MĂ SĂ-MI REGĂSESC PACEA, SĂNĂTATEA, DRAGOSTEA ȘI ARMONIA.

CAPITOLUL 10

ÎȚI HRĂNEȘTI CORPUL FIZIC ASA CUM ÎȚI TRĂIEȘTI VIATA

Corpul tău este cea mai extraordinară mașinărie care există pe pământ. Nimeni n-a reușit până acum să conceapă sau să construiască o replică a acestei minunății. S-a demonstrat că, dacă s-ar încerca construirea unui calculator care să aibă aceleași funcții cu creierul uman, acesta ar atinge dimensiunile pământului. Până în prezent, omul folosește cam 5 – 10% din capacitatea creierului său, o parte infimă a corpului său fizic.

Încă de la naștere, corpul știe ce să facă. Nu e nevoie să fie învățat să doarmă, să-i fie sete sau foame, frig sau cald, să plângă, să râdă, să se miste, să transpire, să caste, să înghită, să digere, să elimine, să sângereze, să se cicatrizeze etc. Instinctiv, el știe deja totul. Își cunoaște și adevăratele necesități: somn, hrană, elemente nutritive. Dar noi, pur și simplu, neglijăm faptul că trebuie să avem încredere în el.

Mama are încredere în copilul abia născut. Așteaptă să-i ceară biberonul, știe de ce plânge, îi veghează somnul. Totuși, odată ce aparitia primilor dinți, ea decide că el trebuie să ia **cel puțin trei mese pe zi**.

Astfel, după câteva luni de viață, nu-i mai permite copilului să se încreadă în corpul său. Totuși, el își cunoaște principalele nevoi. Deși până la 7 ani nu gândește, copilul acumulează tot ce îl învață oamenii. Învată să-si hrănească trupul în conformitate cu aceea ce decid părintii. Neacordându-i încredere, aceștia îl împiedică să descopere ce are nevoie cu adevărat.

Când devine adult, acest copil nu mai știe să recunoască adevăratele necesități ale corpului său.

De aceea este interesant să constatăm acum că felul în care ne hrănim corespunde modului nostru de viață.

Tu cum te hrănesti? În mod obisnuit – mic dejun, prânz si cină, luate la ore fixe? Mănânci fără să-ti pui prea multe întrebări, fiind convins că așa trebuie să fie? Înseamnă că astfel te comporti si în viață. În multe situatii, nu esti tu cel care conduce. Multe lucruri le faci crezând că trebuie să procedezi astfel. Nu stii de ce: pur si simplu presupui că așa trebuie să fie.

Cu privire la acest subiect, îmi place să spun povestea unei tinere căsătorite care întotdeauna tăia capetele bucății de carne înainte de a o pune în cratiță, la prăjit. Intrigat, sotul său o întreabă de ce procedează astfel. Ea răspunde: „Nu stiu, mama prăjea întotdeauna carnea așa.” Tânărul o întreabă într-o zi pe soacra sa de ce taie capetele fripturii. „Nu stiu, mama făcea așa”, răspunde ea. Tânărul profită de o reuniune a întregii familii pentru a pune aceeași întrebare bunicii. Ea îi spune: „Stii, în tinerețea mea, eram o familie tare săracă. Nu aveam decât o cratiță, prea mică pentru a prăji o burată de carne întreagă, așa că îi tăiam capetele.” Această poveste ilustrează foarte bine cum acționăm în viață fără să stim prea bine de ce. Din obisnuință, repetăm aceleși gesturi.

Esti o persoană care acordă multă importanță principiilor si tradițiilor? Dacă răspunsul e da, verifică-ti modul de a te hrăni. Probabil că mănânci mereu la aceleși ore. Mănânci din principiu, stiind că trebuie să mănânci. Ti-e teamă să nu-ti fie foame. Dacă într-o seară trebuie să pleci undeva si mănânci bine înainte de teamă să nu ti se facă foame mai târziu, înseamnă că si în viață te comporti la fel. Faci ceva de teamă să nu... Acționează fiindcă ti-e teamă de ce vor spune sau vor crede ceilalți. Nu esti tu însuti. Ca si în cazul alimentatiei, decizi dinainte ce ar trebui să faci.

Corpului tău stie foarte bine când îi este foame. Poate rămâne săptămâni întregi fără hrană si tu să nu te îmbolnăvesti. Dacă ti-e foame si nu poti mânca în momentul respectiv, vorbește trupului tău astfel: „Așteaptă, n-o să dureze mult. O să-ti dau să mănânci puțin mai târziu.” De asemenea, să nu te îngrijoreze faptul că ai putea mânca prea mult. Când trupul tău primește ceea ce are nevoie, la momentul potrivit, stie când să se oprească.

Dacă descoperi că esti o persoană cu multe tabieturi în ce priveste alimentatia, vei descoperi de asemenea că întrebările de genul „Ce-o să se creadă?”, „Ce-o să se spună?”, „Ce vor face?” au mare importanță pentru tine. Atunci, în loc să gândești, să te comporti, să te îmbraci potrivit felului tău de a fi, chiar dacă acesta nu corespunde unui stil „obisnuit”, te temi de reactia celorlalti si nu mai esti tu însuti. Toate aceste mici detalii creează în tine o insatisfactie... căreia nu trebuie să-i mai cauți motivul! Învată să-ti cunosti propriile necesități.

Faptul că te hrănesti din obisnuință îți va demonstra si că notiunile de „bine si rău” au o mare influență asupra ta. Probabil că esti prea categoric. Hotărăști că ceva este bine sau rău, când de fapt, în viață, nu există bine sau rău absolut. Ce e bine pentru cineva poate fi rău pentru altul. De aceea te sfătuiesc să folosești cuvântul „benefic” în loc de „bine”. Observă ceea ce este sau benefic pentru **tine**. **Ceilalti își au propria lor viață**. Vor învăța prin ei însisi. Chiar dacă felul lor de a fi sau de a acționa corespunde notiunilor tale de „rău”, poate că lor acest fel de a fi le permite să descopere ceva fantastic.

Poti să te hrănesti si să acționezi din obisnuință. Aceasta tine de dimensiunea mentală. Dar, observând felul în care te hrănesti, poti descoperi că te situezi mai curând în dimensiunea emotională.

Când erai mic, deseori mâncai si beai din cauza tulburărilor emotionale, hrana fiind în aceste cazuri compensatoare. Observă atitudinea ta de astăzi... Când un copil se lovește, i se dă o bomboană sau o prăjitură pentru a-l consola. Când are nevoie de atentie, i se dă ceva de mâncat. Dacă e prost dispus, supărat sau se ceartă cu un prieten, încercăm să-l manipulăm dându-i ceva de mâncare, spunându-i: „Dacă esti cuminte, o să te duc la cofetărie sau o să-ti dau înghetată.” Alteori îl pedepsim, luându-i desertul sau chiar nedându-i să mănânce. Cele mai multe mame fac așa si aceste obiceiuri capătă o mare importanță în viata copilului si, în consecință, în viata lor de adulti. Ce te-a impresionat de la 0 la 7 ani are un mare efect asupra dimensiunii tale mentale, psihice si emotionale din viata ta de azi. Reactiile tale de ieri (0-7 ani) sunt indicii care te ajută să descoperi originea modului tău de a te comporta astăzi.

Ce faci în prezent? Bei sau mănânci din cauza agitatiei, pentru a trece timpul, pentru a te consola sau recompensa? În acest caz, lasi dimensiunea emotională să-ti controleze viata, desi tu ar trebui să-i fii

singurul stăpân. Într-unul din capitolele următoare, îți voi explica în ce fel poți reuși să-ți stăpânești emoțiile.

Dacă mănânci sau bei fiindcă ti-e poftă, asupra ta acționează în principal dimensiunea fizică. Ce înseamnă a mânca din poftă? Înseamnă că dorești ceva pentru a-ți satisface simțurile. De exemplu: mergi pe stradă și nu ti-e foame deloc. Dar, trecând prin fața unei cofetării, vezi o multime de cornete de înghetată apetisante. Neputând rezista, te hotărăști să cumperi unul, deși cu câteva minute mai devreme nici nu te gândeași la așa ceva. Când unul din simțuri te îndeamnă să mănânci sau să bei ceva la care nu te-ai fi gândit înainte să-l vezi, să-l simți, să auzi vorbindu-se despre el, să-l gusti sau să-l atingi, atunci simțurile tale preiau conducerea. Alt exemplu: intri la cinema după un prânz copios, simțindu-te sătul. Dar mirosul de floricele de porumb îți excită simțurile și te duci imediat să cumperi. Iată ce înseamnă a mânca din poftă.

Dimpotrivă, dacă ești la serviciu la ora 11 dimineața și simți că ai chef de un pateu sau o prăjitură, nu e vorba de poftă. Nu simțurile tale au făcut să se nască în tine dorința de a mânca. Ai dorit prăjitura înainte să o vezi, să-i simți mirosul sau să auzi vorbindu-se despre ea. Te-ai gândit la ea mai înainte ce simțurile tale să te îndemne dintr-o dată la asta. Totuși, e bine să verifici dacă într-adevăr ti-e foame și, dacă răspunsul e nu, probabil că pofta de o prăjitură a fost provocată de o emoție.

Sunt o multime de lucruri pe care le poți face din poftă. Poti să mergi la cumpărături, poti să dormi sau să faci dragoste din poftă. Studiază-te puțin pe tine însuți. Care sunt lucrurile pe care le faci din poftă? Ti-e greu să-ți stăpânești simțurile? În acest caz, dimensiunea ta fizică nu e sub control, nu e în armonie.

Când îți dai seama că de multe ori faci ce te îndeamnă simțurile, înseamnă că supraconștiința îți trimite un mesaj pentru a-ți spune că unul sau mai multe din simțurile tale nu sunt satisfăcute din punct de vedere psihologic. Poate fi vorba despre vâz, auz, miros, gust sau pipăit.

Vâzul: ești afectat de ceea ce vezi la un moment dat. corpul tău îți spune: „Ce te deranjează în ceea ce vezi nu e treaba ta”, sau „Fă ceva în legătură cu asta, nu te mai lăsa afectat.”

Auzul: ești afectat de ceea ce auzi, acasă sau în altă parte. E timpul să te ocupi de asta.

Mirosul: există ceva sau cineva pe care nu îl poți mirosi? Vecina, seful sau mobila din sufragerie?

Pipăitul: ești satisfăcut de viața ta afectivă? Dacă nu primești destulă afecțiune, cine a uitat să semene? Dacă vrei să culegi, trebuie să semeni! Sunt multe semne simple de afecțiune pe care poți să le dai: o privire, o floare, un cuvânt de dragoste, un gest afectuos. Poti să-ți dăruiești tie însuți afecțiuni din belșug, nu uita! Începe prin a o semăna în jurul tău și o vei primi și tu în schimb.

Gustul: dacă mănânci de poftă, pentru a-ți satisface gustul, viața ta sexuală e nesatisfăcătoare. Tie îți revine sarcina să faci schimbările necesare.

De fiecare dată când unul din simțurile tale nu e satisfăcut și la mijloc sunt probleme ce te privesc pe tine, treci la acțiune. Dacă e vorba de altceva, pe care vrei să-l schimbi pentru a fi tu însuți fericit, trupul tău îți spune să te ocupi de treburile tale și să-l lași pe celălalt să-și ducă viața cum crede de cuviință. E foarte periculos ca fericirea ta să depindă de altcineva”

Oricare ar fi dimensiunea care te influențează mai mult (fizică, emoțională, mentală), trebuie să-ți stăpânești. Dacă e vorba de dimensiunea mentală, încearcă să te observi mai îndeaproape. Fără îndoială, faci multe lucruri din obisnuiță. Prin urmare, e foarte important să te oprești înainte de a vorbi sau acționa și să te întreb: „Oare asta e ceea ce vreau cu adevărat? Asta mă va face fericit? Am într-adevăr nevoie de acest lucru?” Fă-ți timp pentru a-ți pune întrebări.

Dacă e vorba de dimensiunea emoțională, învață să-ți exprimi emoțiile (vom vorbi asta mai târziu).

Dacă e implicată dimensiunea fizică, oprește-te și întreabă-te: „care din simțurile mele nu sunt satisfăcute?”. Trece-le pe toate în revistă, unul câte unul, și încearcă să-ți dai seama ce nu merge. Poate fi în legătură cu ceea ce vezi, ce auzi, ce simți, cu viața ta afectivă sau sexuală. Caută în tine însuți și vei afla răspunsul.

Vei descoperi multe lucruri despre tine urmând această metodă. Vei vedea că te plimbi de la o dimensiune la alta, dar întotdeauna una din ele e mai puțin armonioasă, are unele deficiente.

Eventual, vei constata că impulsurile tale alimentare sunt provocate de foame. Din acel moment, vei ști că în interiorul tău s-au produs unele transformări. Pe măsură ce-ți schimbi modul de a gândi, ti se vor schimba și gusturile în ce privește alimentatia.

Corpul tău este atât de desăvârșit încât îți cunoaște foarte bine nevoile și știe în ce moment trebuie să le manifeste. Corpul este compus din 6 elemente esențiale: apă, proteine, vitamine, glucide (zahăr și hidrați de carbon), lipide (grăsimi esențiale) și minerale. De fiecare dată când unul sau mai multe din aceste elemente este deficitar, corpul trimite un mesaj către creier. Atunci acesta îți dă dorința de a mânca ceva care corespunde elementelor care lipsesc.

Vezi, nu trebuie să te preocupe ce și când trebuie să mănânci. Dacă ai încredere în trupul tău, vei ști exact când să mănânci. Dacă ai încredere în trupul tău, vei ști exact când îți este foame și de ce anume ai nevoie. Este inutil să-ți hrănești corpul ca să nu-ți fie foame dacă pe moment nu-i lipsește nimic. Oricare ar fi carenta sa (fier, calciu, proteine, grăsime sau zahăr), corpul tău are sarcina de a-ți oferi pofta de a mânca ceea ce îi lipsește. Creierul tău, acest mare calculator, a înregistrat tot ce a gustat de la nașterea ta și știe exact ce conține fiecare aliment. Da îndată ce corpul are nevoie de ceva, el transmite mesajul către creier.

N-ai nici o hotărâre de luat în ceea ce privește corpul tău. Lui îi revine responsabilitatea de a avertiza creierul asupra necesităților tale. O persoană care ține regim îți dictează trupului ce să mănânce și când să o facă. Aceasta acționează împotriva legilor naturii. Urmând un regim, îi transmiți corpului un mesaj de genul: „Începând de astăzi, eu hotărâsc ceea ce ai nevoie, la ora convenită și cu frecvența hotărâtă.” E mult mai simplu să ai încredere în acest bun prieten al tău!

Unele persoane iau o singură masă pe zi. Altele nu au nevoie de micul dejun. Alții preferă să ia micul dejun și prânzul, fără să se mai preocupe de cină. Alții au nevoie de 5 mese pe zi sau preferă să ronțăie câte puțin atunci când se manifestă foamea. Tie îți revine sarcina de a descoperi modul de alimentație care îți convine. Fiecare om este unic. Ce e bine pentru unul nu este neapărat bine pentru altul.

Corpul tău poate să asimileze calciul sau să elimine o parte din el. De asemenea, poate să aibă dificultăți în a elimina colesterolul. Acestea sunt numai două exemple prin care îți demonstrează că nu ești conștient de toate funcțiile corpului. Nu ai atins încă un nivel de conștiință suficient de ridicat pentru a realiza ce se întâmplă în interiorul tău. Nu trebuie să-i dai trupului indicații în ceea ce privește digestia. Nu e nevoie să-ți spui să coboare mâncarea prin stomac, până în intestine, sau să faci să funcționeze ficatul, apoi pancreasul... Această sarcină îți revine supraconștiinței tale. Ea veghează asupra digestiei, asimilării și dezasimilării.

Singura ta responsabilitate este aceea de a-ți ajuta corpul prin tot ce poți face în mod conștient. Ești singurul care răspunde de el. Pe măsură ce nivelul tău de conștiință va crește, îți va fi mult mai ușor să recunoști mesajele și să acționezi în consecință. Fă-ți treaba ta și corpul o va face pe a lui. Astfel, energia va fi egal distribuită. Vei trăi în armonie și asta te va menține sănătos.

Multi oameni folosesc în alimentația zilnică anumite elemente pe care corpul nu le recunoaște printre elementele nutritive de care are nevoie. Acestea sunt numite otrăvurile corpului, fiindcă scot afară energia din corp în loc să o producă. Dintre aceste otrăvuri fac parte alcoolul, zahărul alb (și tot ce e rafinat, ca făina albă, orezul alb, pâinea albă), cafeina, sarea, tutunul, grăsimile neesențiale și toate produsele chimice, ca medicamentele și substanțele folosite pentru conservarea sau colorarea alimentelor.

Această carte n-a fost concepută pentru a prezenta notiuni despre importanța valorii nutritive a alimentelor, așa că, dacă subiectul te interesează, îți sugerez să consulți niste materiale potrivite. Te vor ajuta mult.

Cum te hrănești? Îți dai corpului tău alimente ce contin cele 6 elemente nutritive? Dacă da, înseamnă că-ți iubești corpul fizic. Poate că la nivel emotional și mental n-ai atins încă echilibrul necesar, dar cel puțin aspectul fizic al corpului este respectat. Este un pas în direcția cea bună.

Unele persoane vegetariene sunt încredintate că si-au echilibrat viața și au atins marea pace și armonie interioară... Dar alimentația e numai o dimensiune a ființei umane.

O bună alimentație fizică este deja un mare pas înainte. Îți ajuti astfel trupul să se mențină sănătos și asta îți permite să te deschizi mai mult și să vezi cum îți poți ameliora celelalte dimensiuni – cea emoțională și cea mentală.

Tot ce a fost menționat de la începutul cărții afectează celulele corpului.

O masă compusă din friptură, cartofi prăjiți, sare și castraveci murari dă foarte mult de lucru corpului. Digestia se face greu fiindcă nu i-ai dat decât „otrăvuri”. Dacă îl faci să asimileze băuturi, sucuri dulci, alimente ce contin zahăr și multe produse chimice, asta reprezintă un semnal că există ceva în tine care te nemulțumește. E o lipsă de respect față de trupul tău să-i dai atât de lucru. Așa că să nu te miri dacă se va revolta în loc să răspundă cererilor tale. Chiar și el e în stare să se supere: „Ce faci tu din mine? De ce eu trebuie să fac mereu ceva pentru mine?”. Dimpotrivă, dacă devii conștient de ceea ce stă în puterile tale să faci, poți să-ți ajuti corpul și să te ajuti astfel pe tine însuși.

Dacă mănânci prea multe dulciuri, înseamnă că din viața ta lipsește desfătarea. Nu-ți permiti unele lucruri care ti-ar face plăcere. Dacă mănânci prea sărat, ești o persoană pusă pe ceartă. Dacă preferi alimentele puternic condimentate, viața ta nu e destul de „picantă”. Prea multă cafea - în viața ta lipsește un stimulent.

Înainte de a trece mai departe, te sfătuiesc să aștepti o săptămână. Recitește cu atenție întregul capitol și observă tot ce mănânci și bei în acest timp. Întrebă-te în fiecare zi, înainte de a mânca, dacă ti-e într-adevăr foame și dacă mănânci ceea ce ai nevoie. La sfârșitul zilei, notează totul, menționând dacă ai acționat din foame, emoție, obisnuință sau poftă. Nu trebuie să-ți impui un regim, e de-ajuns să observi. Acesta îți va permite să vezi ce anume îți domină viața, cu care parte din tine – trebuie să lucrezi mai mult. Este un mijloc de a te cunoaște mai bine.

Iată afirmația:

SUNT TOT MAI CONȘTIENT DE FELUL ÎN CARE MĂ HRĂNESC ȘI AȘTEPT CA TRUPUL MEU SĂ-MI ÎMPĂRTĂȘEASCĂ NEVOILE SALE ÎN MOMENTUL ÎN CARE ÎMI ESTE FOAME.

CAPITOLUL 11

PROBLEME LEGATE DE GREUTATEA CORPORALĂ

Când se fac referiri la problemele provocate de greutatea corporală, nu e vorba numai de kilogramele în plus, ci și de cele în minus. A fi excesiv de slab e un semn că viața ta materială nu atinge un nivel satisfăcător. Probabil că, în forul tău interior, ești dominat de un sentiment de vinovăție atunci când admiri lucrurile materiale sau când simți nevoia să-ți satisfaci o plăcere materială.

Aceasta poate revela și faptul că te neliniștește prea mult problemele întregii lumi. Îți faci pentru tot ce te înconjoară și corpul tău, slăbind, îți transmite astfel un semnal. Îți spune că felul tău de a fi nu e cel potrivit, că problemele celorlalți trebuie rezolvate de ei înșiși. Nu e treaba ta să te ocupi de ele.

O a treia posibilitate ar fi aceea că dai mai mult decât primești. Trebuie să înveți să primești mai mult în viața ta. Pe măsură ce-ți vei schimba felul de a fi, vei reveni la greutatea normală. E foarte important să te adaptezi la ritmul corpului tău.

Problema opusă, cea a excesului ponderal, are la rândul ei mai multe semnificații. O persoană care încearcă să urmeze un regim pentru a slăbi refuză astfel să-și asume răspunderea propriei sale vieți. Ea vrea să înlăture efectul fără a căuta să afle cauza. Va reuși să urmeze un regim sau poate chiar mai multe, dar corpul său se va revolta și toate kilogramele pierdute vor fi puse la loc. Potrivit statisticilor, 98% din persoanele care au slăbit în urma unui regim se îngrășă din nou în cursul anului și ajung din nou ca înainte, ba chiar mai rău. Succesul temporar e numai o iluzie.

De fiecare dată când slăbesti și te îngrăși din nou, iei câteva kilograme în plus. Este felul prin care corpul tău se revoltă pentru ceea ce-l faci să îndure. Aminteste-ti că trupul îți vorbește prin mesaje de acest gen. Dar tu, în loc să-i multumesti, te revolti, vrei să îl schimbi; ajungi să detesti imaginea propriului corp. Dacă îl faci să se supună unui regim, înăbuzi mesajele transmise, nu vrei să le asculti. Încearcă mai degrabă să identifici cauza și, treptat, vei percepe mesajul tot mai clar și greutatea ta va scădea în ritmul ideal pentru corpul tău. Acesta variază de la o persoană la alta; unii pot pierde 20-30 de kilograme într-o lună, iar alții numai 2. Dar asta nu contează, important este să descoperi cauza. De ce ai tine cu tot dinadinsul să pierzi în două luni kilogramele acumulate pe parcursul mai multor ani? Acordă-i trupului tău timpul necesar pentru a se adapta schimbărilor interioare. De ele depinde totul. De îndată ce ti-ai schimbat felul de a gândi, restul vine de la sine.

Mesajele – deci cauzele – variază de la o persoană la alta. Excesul de greutate poate proveni din faptul că mănânci fie din obisnuită, fie din cauza tulburărilor emotionale, fie din poftă, după cum am menționat în capitolul precedent. Este firesc ca o alimentație care depășește necesitățile corpului să se transforme în grăsime. Această manifestare nu e aceeași pentru toți, dar e un fel de a ti se transmite un mesaj din care ai ceva de înțeles. Dacă cineva se hrănește în exces fără a se îngrăși, înseamnă că are un metabolism foarte rapid. Arde toate caloriiile, pe măsură ce le primește. Corpul muncește continuu într-un ritm foarte ridicat și sistemul digestiv e tot timpul activ. O asemenea persoană are tendința de a se uza și a îmbătrâni mult prea repede. Vezi, fiecare primește mesajul său. Corpul, bunul tău prieten, găsește întotdeauna un mod de a-ti vorbi dacă acționezi împotriva propriilor nevoi.

Prima soluție ar fi să mănânci numai când îți este foame și punându-ti tot timpul întrebări. Va fi suficient pentru a începe să dai jos kilogramele în plus. Nu servește la nimic să te bazezi pe speranțe, atâta vreme cât supraconștiința este îndrumătorul tău. Nu-ti mai rămâne decât să-i urmezi sfaturile.

Greutatea excedentară poate fi și o expresie a tendințelor acumulative. Aceasta nu se referă numai la acumularea de obiecte materiale, ci și la acumularea de gânduri. Ti-e teamă să nu-ti lipsească ceva. Vrei mereu să ai mai mult. Poate fi vorba și despre cineva care, în prezent, nu duce lipsă de nimic, dar îi e teamă că îi va lipsi într-o bună zi. Așa sunt cei care, în fiecare an, îți fac nenumărate asigurări. Alții îți cumpără o casă, două, trei sau strâng cantități imense de bunuri materiale. Dacă aceasta îți e benefic, nu vei primi nici un mesaj. Dimpotrivă, dacă bunurile materiale, banii și asigurările au o prea mare influență asupra ta, vei fi atenționat că această formă de nesiguranță te împiedică să evoluezi.

Poate că ti-ai dori multe lucruri, dar nu-ti permiti să le ai. Te amăgești cu ideea că bunurile materiale nu au nici o importanță pentru tine, dar, în realitate, te bucuri de ceea ce poți cumpăra cu bani. Iată mesajul tău: „Ai dreptul la toate acestea. Lucrurile materiale fac și ele parte din spiritualitate”.

A altă explicație ar fi faptul că nu te accepti sau nu te iubești pe tine însuți. Mereu cauți dragostea celorlalți, ti-e teamă să nu fii respins, crezi că alții sunt mai iubiți decât tine și că tu nu valorezi mare lucru. Respingerea există numai în mintea ta. Primești atâta dragoste câtă dăruiești. Privește bine în jurul tău, vei descoperi că ești iubit mult mai mult decât îți închipui.

Excesul de greutate poate fi provocat și de frustrări sexuale, de faptul că nu-ti accepti sexul. Cauza poate proveni încă de la naștere, când părintii ar fi preferat un copil de sex opus. Ai simțit asta și ai ajuns să crezi că te iubesc mai puțin. Crezi că dacă erai de sex opus viața ta ar fi fost mai ușoară? Ti-ai auzit părintii spunând că ar fi preferat un băiat în locul unei fete sau invers? I-ai auzit plângându-se de viața lor de bărbat sau de femeie? Aceste frustrări sexuale se manifestă de multe ori începând din adolescență. Te simți intimidat de sexul opus. Îți neglijezi aspectul fizic (spate curbat, greutate excedentară) pentru a evita atracția sexului opus.

În acest caz, supraconștiința îți spune să-ti accepti sexul. Dacă ai ales să vii pe lume ca bărbat sau femeie, înseamnă că trebuie să trăiești în acest fel. Dacă în tinerețe te gândeați de multe ori că te-ai simți mai fericit dacă ai fi de sex opus, această hotărâre nu-ti este benefică. Acum îi suporti consecințele. E vremea să-ti accepti sexul.

Greutatea excedentară poate fi și o legătură ce trebuie tăiată. Influența poate proveni de la cineva din familie (mamă, tată, bunic etc.) pe care nu voiai să-l accepti și respectivul avea un surplus de kilograme.

Ti-a fost teamă să nu-i semeni și tocmai asta ai reușit să faci. Trebuie să accepti această persoană așa cum este: fizic și mental.

Poate fi vorba și de cineva care a avut o mare influență asupra ta, cineva cu care dorești să te asemeni. Dacă îți admiri calitățile, le poți accepta fără a-i accepta și caracteristicile fizice.

Dacă suferi de aceste probleme încă de la naștere, cauza poate proveni dintr-o viață anterioară. Ca orice persoană care se naște cu un handicap oarecare, acesta este necesar evoluției sale. Trebuie să înveți să te iubești și să te accepti așa cum ești. Vei trăi astfel până când vei descoperi ce mesaj îți parvine prin intermediul acestui handicap fizic, mental sau emotional. În clipa aceea totul se poate rezolva. Persoana care are un handicap fizic poate face un miracol și se poate restabili complet. Același fenomen este valabil și în cazul excesului de greutate. Omul nu e obligat să-și trăiască întreaga viață în conformitate cu așa-zisa „karma” sau urmându-și destinul provenit dintr-o viață anterioară. Tu singur poți hotărî când să-ți pui capăt.

Unele persoane foarte credincioase, foarte spiritualizate, pot avea probleme cu greutatea pentru că în sufletul lor există vagi amintiri despre dimensiunile anterioare vieții pe pământ și ar dori să trăiască în altă parte. Ele se întreabă de multe ori așa: „Ce caut eu aici pe pământ?” Deseori se spune despre ele că sunt „cu capul în nori”. Se roagă de multe ori căci sunt pioase prin natura lor. Poate că gândesc: „Mi se pare că e mai bine să fii mort decât viu”. Nu se gândesc neapărat la sinucidere, dar știu că există un loc mult mai minunat decât pământul.

Greutatea suplimentară le permite să rămână ancorate pe pământ. Mesajul supraconștiinței este: „Acceptă, o dată pentru totdeauna, că trăiești pe pământ. Ai ceva de făcut aici. Trebuie să înveți să te iubești pe tine și pe ceilalți”. Dacă aceasta e problema ta, încearcă să privești frumusețea acestei lumi, natura. Începe să te iubești pe tine și tot ce te înconjoară.

Iată o altă posibilitate: primești mai mult decât dai. Ti-e teamă să te destăinuie altora? Ti-e teamă să împărtășești cu alții ceea ce știi? Ești genul de persoană care spune: „Dacă vor să știe, n-au decât să învețe! Eu n-o să le spun...” De ce păstrezi totul în tine? Ti-e teamă să nu rănești pe cineva? Ti-e teamă că n-o să fii acceptat sau iubit? Ești persoana care ascultă confidențele și problemele tuturor, dar nu le împărtășești niciodată pe ale tale? Înseamnă că acumulezi prea mult, primești prea mult în raport cu ceea ce dai. Corpul tău are și el tendința de a acumula.

Oricare ar fi semnificația, corpul tău are o mie și una de modalități de a-ți vorbi pentru ca să devii conștient de acțiunile, gândurile și vorbele tale. Supraconștiința poate folosi și alte metode decât greutatea, respectiv acneea sau roseata feței, bolile vizibile sau nu cu ochiul liber. Sunt multe feluri de a transmite un mesaj. Tu trebuie să-l primești și să-l înțelegi.

E mai important să te oprești și să vezi ce te afectează în interior decât să încerci să vindeci efectul, urmând un regim. Vei fi mai câștigat mergând direct la cauză. Acționând asupra efectului nu se rezolvă problema. De exemplu: cineva are o problemă și, pentru a uita de ea, se duce să bea un pahar cu vin. Se îmbată toată noaptea și, a doua zi, problema lui e tot acolo, încă mai greu de rezolvat.

Urmarea unui regim duce la același rezultat. Chiar dacă temporar vindeci efectul, cauza rămâne prezentă și te face să simți o continuă insatisfacție interioară. Atunci, de ce nu te duci direct la cauză, la însăși sursa mesajului?

Nu-ți face griji în ce privește timpul de care are nevoie trupul tău pentru a reveni la normal. Mergi în propriul tău ritm. Cel mai important e că înveți să devii propriul tău stăpân pentru a ajunge să cunosti fericirea adevărată.

Exercițiul pentru acest capitol presupune, în primul rând, să uiti cuvintele „*regim*” și „*a trisa*”. Nimeni nu trisează în viață. Dacă crezi că trisezi, înseamnă că în interior ești încă la regim. Acest fel de a fi nu-ți este benefic. Cere-i iertare corpului tău că nu i-ai dat ceea ce avea nevoie: „Iartă-mă. Ti-am dat prea multă hrană, nu te-am ascultat. Îți cer iertare, o să văd ce e de făcut. Vei vedea, voi reuși să rezolv problema. O să ne înțelegem noi doi până la urmă”.

Astfel nu te vei mai simți vinovat. Sentimentul de vinovăție ne face să o luăm de la capăt. Oprește-te și fă o listă cu toate alimentele pe care nu ți le permiti în prezent. Această enumerare trebuie să cuprindă tot ce ai dori să mănânci sau să bei, dar nu îndrăznești, de teamă să nu trisezi și să nu te îngrăsi din nou. E o parte din tine care ține mereu regim. Trebuie să accepti ideea că poți mânca ceea ce vrei și când vrei. E vorba de corpul tău. ***Nu trebuie să dai socoteală nimănui, ci numai ție însuți.*** Spune-ți: „Da, pot să mănânc tot ce vreau și când vreau. Dar simt într-adevăr nevoia să mănânc? Sunt pregătit să-mi asum riscul?” Prin urmare tu ești cel care hotărăște. E o metodă mult mai eficientă decât să spui: „Nu trebuie... nu trebuie... nu trebuie!” O afirmație de genul acesta ne obsedează și ne face să acționăm tocmai în sensul opus.

Cel mai înțelept ar fi să uiti cuvântul „regim” precum și verbul „a trisa”. Sunt cuvinte care nu mai fac parte din vocabularul tău”

Repetă afirmația:

MĂ ACCEPT ASA CUM SUNT ÎN PREZENT. MAREA MEA PUTERE INTERIOARĂ MĂ AJUTĂ SĂ ATING SI SĂ-MI MENTIN GREUTATEA IDEALĂ.

CAPITOLUL 12

SEXUALITATEA

E întotdeauna o problemă delicată să vorbești despre sexualitate. Oricât de surprinzător ar părea, în ziua de azi sunt foarte puțini cei care acceptă sexualitatea. Din generație în generație, s-au transmis teama și sentimentul de vinovăție față de cuvântul „sexualitate”. Până nu demult, cuvântul „sex” era el însuși un păcat. Confesionalul era deschis pentru a primi mărturisirea păcatelor, dar gândurile despre sex sau actele sexuale considerate păcate nu-i treceau pragul. Și astfel mulți se simteau vinovați fiindcă nu se spovediseră.

De unde această importanță pe care o are sexul în viața oamenilor? Repet că tot ce există în planul vizibil există și în cel invizibil. Tot ce este sus este analog cu ceea ce e jos și tot ce e jos este asemenea cu ce e sus.

Actul sexual reprezintă expresia fizică a fuziunii dintre suflet și spirit. Scopul ființei umane este unirea corpului inferior cu cel superior. De aceea actul sexual are atâta importanță. Sufletul vrea să atingă această fuziune. Vrea să se ridice către fericirea totală pe care o reprezintă unirea cu spiritul.

Din această cauză, oamenii așteaptă mult de la viața sexuală și deseori sunt decepționați. Din tinerețe îi auzim pe adulți, inclusiv pe părinții noștri, vorbind despre dezamăgiri și frustrări sexuale. Pentru a-i feri pe copiii lor de această frustrare, încearcă să le întârzie dezvoltarea sexuală. Acești copii, ajunși la vârsta adultă, vor proceda la fel cu copiii lor. Privindu-se pe ei însuși și privindu-i și pe copii, devin tot mai obsedați de sex și se simt din ce în ce mai vinovați. Comportamentul lor devine excesiv: prea multe sau prea puține activități sexuale.

Actul sexual nu este un mod de a te apropia sau a te lega de cineva. Sexualitatea nu este o bază solidă pentru o relație. Un cuplu este cu atât mai solid cu cât a cultivat mai mult relațiile de prietenie înainte de începerea relațiilor sexuale.

Problemele sexuale sunt numeroase, după cum o indică și multitudinea de boli ale organelor genitale ale femeii și ale bărbatului. Problemele legate de menstruație indică un anumit refuz la nivelul sexualității. Fiind o funcție naturală a corpului feminin, n-ar trebui să producă indispoziții sau boli.

După cum am spus la începutul cărții, omul are o energie sexuală foarte mare. Aceasta nu poate fi folosită tot timpul pentru activități de natură sexuală. De aceea, ea urcă la nivelul gâtului pentru a activa impulsurile creatoare. E foarte important să crezi ceva. Cei din generațiile trecute erau destul de puțin creatori. Trăiau mai mult din rutină și monotonie și își utilizau destul de puțin energie sexuală, fie pentru a face dragoste sau pentru a avea.

Din acest motiv oamenii aveau atâtea gânduri sexuale. Viata de astăzi ne oferă din plin posibilitatea de a crea, acum fiind acceptate mult mai multe lucruri. Tinerii îți folosesc mult creativitatea în ce privește tinuta vestimentară, coafura etc.

Se constată că sentimentele de vinovăție sexuală sunt prezente mai mult la fete decât la băieți. În timpul copilăriei, ele sunt tinute mai din scurt. De exemplu, băieții aveau voie să se plimbe dezbrăcați, dar ele nu. Părintii erau îngrijorati să nu li de întâmplă ceva, în timp ce pentru băieți riscul era minim. Ele puteau să rămână însărcinate...

La nivelul inconstientului există nenumărate tabuuri sexuale. Trebuie să scâpăm de ele fiindcă ne împiedică să atingem pacea interioară atât de mult căutată. Încă din copilărie, omul ia decizii importante în ce privește sexualitatea. Dacă un copil își surprinde părintii făcând dragoste și aceștia încearcă să-l pedepsească sau să se ascundă, este suficient pentru ca el să ajungă la concluzia că se întâmplă ceva „rău”. Începând de atunci, noțiunile sale de „bine” și „rău” vor fi deformate.

Complexul lui Oedip este un fenomen curent întâlnit la copiii între 3 și 6 ani. La această vârstă începe să se dezvolte energie sexuală și băiețelul să îndrăgosteste de mama sa, iar fetita de tată – aceasta din toate punctele de vedere, inclusiv fizic. Băiețelul devine gelos pe tatăl său. Pe de o parte el îți admiră tatăl, pe de alta ar vrea să-l înlocuiască. E prins între aceste două aspecte. Complexul oedipian nu trebuie încurajat, lăsându-l pe copil să se culce tot timpul cu mama lui. Astfel nu facem decât să răspundem dorintelor sale. E mai bine să-i explicăm cu delicatete că el are propria lui cameră, așa cum și părintii o au pe a lor.

În ceea ce privește pe fetiță, ea se arată foarte senzuală față de tatăl său. Îl îmbrățișează și îl mângâie de multe ori. Poate chiar să se supere dacă acesta nu îi acordă mai multă atenție ei. Nu trebuie încurajată această atitudine! Trebuie să-i explicăm frumos, fără s-o bruscăm, că nu e nimic rău în ceea ce face, dar fiecare lucru își are rostul său. Îi sfătuiesc de multe ori pe părinți să discute cu copiii lor ca și cum ar fi adulți, să le explice ce se întâmplă. Ei înțeleg mult mai mult decât ne imaginăm.

Complexul lui Oedip dispare treptat când copilul ajunge la 6 ani. Și fata și băiețelul își vor respecta mai mult tatăl sau mama, iar gelozia față de părintele de același sex va fi înlocuită cu admirația. Copilul începe să se identifice cu părintele de același sex, încercând să-l iubească și să-l imite mai curând decât să-l respingă.

Multe probleme sexuale provin din faptul că acest complex nu a dispărut nici la vârsta adultă. Tânăra își caută sexual tatăl, iar bărbatul mama. Dacă acesta este cazul tău, nu trebuie să te temi că e rău. Mai degrabă trebuie să tai legătura cu părintele tău și să accepti că un părinte nu poate fi și un amant. Dragostea paternă sau maternă și cea intimă sunt două lucruri diferite. Acesta e motivul pentru care, în ziua de azi, sunt atâtea cazuri de incest. Trebuie să mărturisesc că am fost foarte surprinsă să constat că o persoană din cinci, dintre cei ce frecventează Centrul „Ascultă-ti corpul”, spun că au avut o experiență incestuoasă în tinerețe. Totuși, oamenii sunt acum mai deschisi și acceptă să vorbească despre asta.

De unde provin experiențele incestuoase? Fetita nu e conștientă de senzualitatea pe care o degajă. Aceasta provoacă la tată o reacție. Nu încerc să găsesc o scuză acestui gen de experiențe, dar vreau să spun că, de cele mai multe ori, numai tatăl este acuzat. Cel care trăiește o asemenea experiență cu fiica sa nu mai reușește să se controleze. E un om care suferă, se simte nenorocit. Face ceva care e contra legilor naturii. Îl traumatizează pe copil. De ce trăiește experiența cu fiica sa și nu cu altcineva? Pentru că între cei doi există o vibrație. De multe ori e vorba de un om căruia îi este teamă să nu fie respins și, în plus este imatur din punct de vedere sexual. Relațiile sexuale cu soția nu sunt satisfăcătoare și e mai ușor să caute o împlinire acasă decât în altă parte. Riscul de a fi respins e mai mic. Paradoxal, e un om care acordă mare importanță vieții de familie.

Munca mea îmi dă ocazia să întâlnesc mulți oameni și unii dintre cei care au trăit asemenea experiențe dau vina numai pe tată... Fii atent însă când acuzi pe altcineva, căci întotdeauna culegem ce am semănat!

Cunosc cazuri în care incestul a început la o vârstă foarte fragedă, continuând apoi până la 18 ani! O adolescentă mi-a mărturisit că îi era teamă de tatăl său și singura cale de a reuși să iasă din casă și să întâlnească noi prieteni era să-i facă pe plac. Vă puteți imagina că la 18 ani o tânără nu îndrăznește să

spună „nu” acestei situatii? Se întâmplă ceva la nivelul inconstientului. Problema provine, în general, dintr-o nevoie de dragoste, foarte firească de altfel, din partea copilului, dar care, rămânând nesatisfăcută, își pierde măsura. Fetita își adoră tatăl, dar nu se simte iubită de el. Aceasta explică faptul că atunci când dragostea tatălui se manifestă prin incest, copilului, la început, îi place.

Totusi, mai târziu, copilul începe să se simtă vinovat că îi place această formă de dragoste pentru că notiunea lui de „bine/rău” îi spune că este mai curând rău. În plus, tânăra fată se simte vinovată de faptul că ia locul mamei. Pe de altă parte, aceasta din urmă preferă să nu vadă nimic din teama de a nu descoperi adevărul. Prin urmare, copilul ajunge de multe ori să-si urască mama pentru că ea nu a vrut să privească în fată situația și nu a încercat să-l ajute.

Mult mai rare sunt cazurile de incest între mamă și fiu. Totusi, când apar, experiența este cu atât mai traumatizantă, căci distruge legătura „mamă-copil”. După cum știi, principiul „mamă” simbolizează sursa vieții. Pierzând-o, un copil se simte complet singur.

Dacă ai trăit o experiență de acest gen cu tatăl, mama, un frate sau o soră mai mare, un bunic, un unchi etc., e foarte important să îl ierti, să accepti că și el a suferit. Trebuie să te ierti și pe tine însuși și să accepti că aveai dreptul să-ți placă această unică formă de dragoste pe care o primeai de la părintele sau ruda respectivă.

Ura pe care o păstrezi în tine îți otrăvește viața și nu face bine nimănui. De asta e atât de important să ierti (vezi capitolul 6, pagina 28). E esențial să tai această legătură, pentru a rupe cercul vicios. Purificarea trebuie să înceapă de undeva și tu poți iniția această transformare. Nu trebuie să-i judeci pe cei implicați. E mai înțelept să accepti că în viață **nu există oameni răi, există numai oameni care suferă.**

Actul sexual trebuie înfăptuit numai din dragoste. A iubi o persoană înseamnă a dori să te unesti cu ea pentru a o simți mai bine. Actul sexual nu trebuie să fie niciodată obiect de comerț. Mii de femei **se supun** actului crezând că astfel vor obține o recompensă. Și câți bărbați nu se simt anormali dacă nu au o aparentă seducătoare și se simt obligați să facă ei primii pași către o femeie, crezând că ele asta așteaptă!

Când începi o relație cu cineva, e bine să păsești cu dreptul. Nu considera sexul ca pe un mijloc de înrobire a unei anumite persoane; nu acest aspect va reține pe cineva lângă tine. Dacă relația durează deja de câțiva ani, ar fi bine să aveți o discuție cu privire la intențiile voastre sexuale. Spuneți-vă exact ce simțiți în prezent față de sex și ce ati simțit în tinerețe.

E important să înveți să te destăinuiești cu privire la acest subiect. Ai vorbit vreodată cu sotul tău/sotia ta pentru a-i dezvălui detalii despre prima ta relație sexuală sau cu privire la ceea ce-ți face plăcere? Îți amintesti data, locul și persoana? Dacă nu, probabil că ai un blocaj la acest nivel.

E bine să accepti că a face dragoste e una dintre cele mai mari plăceri de pe pământ; este simbolul material al unirii spirituale cu Dumnezeu. Dorința de a face dragoste nu este ceva animalic. Poate deveni astfel dacă e vorba de o simplă plăcere senzuală, fără a avea sentimente reciproce unul față de celălalt. În acel moment, numai corpul tău inferior e în acțiune. În schimb, a face dragoste când iubesti permite corpului tău superior să-ți aducă o mare bucurie interioară, chiar după terminarea actului sexual.

Se observă că pentru unele persoane – mai ales pentru femeile foarte credincioase – a face dragoste e sinonim cu înjosirea. Te-ai născut pe pământ și a face dragoste e o plăcere terestră. N-ai de ce să te simți vinovat, pentru că în dragoste nu există nici bine, nici rău.

De asemenea, e foarte important cum îți alegi partenerul. În timpul actului sexual, femeia primește mult de la bărbat, așa cum bărbatul primește mult de la femeie. Nu numai sub aspect fizic, dar și emoțional, prin corpul astral. De aceea e esențial să-l cunoști pe cel cu care faci dragoste. Dacă această persoană nutrește sentimente de ură sau teamă, poți fi influențat și tu. Bărbatul și femeia primesc vibrații unul de la celălalt prin corpurile lor subtile, invizibile.

E ușor să constati că pe pământ există multă insatisfacție sexuală. Oamenii caută continuu în sex o compensație pentru ceea ce le lipsește. În această lume materială, unirea sexuală este o senzație anterioară unirii spirituale dintre suflet și spirit.

În ceea ce privește homosexualitatea, aceasta provine din complexul Oedip nefinalizat. Într-adevăr, copilul (băiat sau fată) se îndrăgosteste de părintele de sex opus (etapă normală în dezvoltarea lui) și se identifică cu acesta, în loc să se identifice cu părintele de același sex.

Homosexualul, în loc să iubească precum tatăl lui, vrea să fie iubit de el în același fel acționând cu mama lui. Experiențele homosexuale antrenează de obicei multe tulburări la nivel emoțional. Homosexualitatea este însă o experiență ca atâtea altele, pentru că cel care o trăiește să se regăsească pe sine și pentru a atinge pacea interioară. Nu e ușor să trăiești așa ceva. În loc să accepți să te supui, încearcă să mergi mai departe, să-ți găsești cauza. Învată să privești în interiorul tău, să-ți găsești motivațiile și să vezi cum poți să îndrepti situația.

Nu trebuie să judecăm pe nimeni. Cei care practică prostituția, cei care trăiesc experiențe incestuoase sau homosexuale au ceva de învățat din alegerea lor. Hotărârea respectivă îi privește numai pe ei. Dacă judeci cu asprime pe cineva, încearcă să observi ce trezeste în tine acest fapt. Ce încerci să ascunzi? Ar fi mai bine pentru tine să găsești o soluție, căci îți va fi mai ușor să îndrepti ceea ce nu-ți este benefic.

Desigur că unele experiențe creează momente dificile pentru persoana în cauză, dar ea va ieși din această încercare mai întărită. Cel mai bine pentru tine ar fi ca, în loc să-ți judeci pe ceilalți, să observi care sunt problemele din viața ta sexuală. Ești singurul ei stăpân.

În finalul acestui capitol, ar fi bine să-ți faci un examen de conștiință și să-ți examinezi viața sexuală, cea de acum și cea din trecut. Dacă aceste încercări nu te satisfac îndeajuns, încearcă să te afirmi mai mult. Este una din cele mai importante experiențe din viața ta sexuală, s-ar putea schimba multe aspecte ale vieții tale în general. Fă-ți acest examen de conștiință începând chiar de mâine sau în clipele ce urmează viitoarei tale relații sexuale. O accepți? E născută din dragoste? Notiunile tale de **bine** și **rău** te împiedică cumva să o trăiești din plin?

Repetă afirmația:

SUNT O MANIFESTARE A LUI DUMNEZEU PE PĂMÂNT, DECI SEXUALITATEA MEA ESTE ȘI EA O MANIFESTARE A LUI DUMNEZEU, ÎMI FOLOSESC SEXUALITATEA PENTRU A MĂ ÎNĂLȚA.

CAPITOLUL 13

NECESITĂȚILE CORPULUI FIZIC

Necesitățile fundamentale ale corpului fizic încheie partea „fizică” a acestei cărți. Dacă nu ținem seama de aceste nevoi, acționăm împotriva legilor naturii. Corpul se revoltă și apare o indispoziție sau chiar o boală.

Prima necesitate, în ordinea importanței, este **respirația**.

Dacă încetezi să respiri pentru câteva secunde sau chiar câteva minute, știi ce se va întâmpla. Corpul fizic are nevoie de aer, nu e nici o îndoială în această privință. Aerul conține toate elementele nutritive de care are nevoie corpul. Respirând **bine**, vei absorbi viața, energie din aer. Aceasta este PRANA (de care vorbeau indienii) și este concepută pentru corpul tău fizic. Aerul e atât de hrănitor încât, dacă știi să respiri corect, te poți lipsi de una din mese în fiecare zi. Poți realiza acest lucru prin felul în care respiri.

A respira corect înseamnă să inspire puternic, să reții aerul și apoi să expiri într-un timp de două ori mai lung decât inspirația. Dacă numeri până la 2 în timp ce inspiri, trebuie să numeri până la 4 în cursul expirației. Prin exerciții regulate, poți eventual mări acest număr. Respiră adânc, simțind aerul în piept și în abdomen, și gândește-te: „Mă las pătruns de toată această energie”. Fiecare respirație profundă aduce schimbări în felul tău de a fi.

Nu e suficient să respiri pentru a răspunde nevoilor fizice, trebuie să respiri în tine **viata**. Dacă te simți sufocat de evenimente, dacă ai probleme cu plămânii și cu respirația, înseamnă că nu știi să te bucuri de viață. Poți ajunge să ai probleme cu inima, ca cei care iau viața prea în serios și nu văd în ea decât muncă.

Când inima sau plămâni îți vorbesc, este un semn că nu inspiri viața îndeajuns. Este o nevoie fizică indispensabilă.

A doua necesitate: **ingerarea**.

Ingerarea înseamnă introducerea hranei și apei în corp. Lipsa apei poate provoca moartea, ca și o prea mare lipsă a hranei. Nu cred că e nevoie să te conving câtă nevoie ai de apă. Ce bei de obicei? Din păcate, apa de la robinet e de o calitate destul de proastă, în general. Există însă pe piață multe feluri de ape minerale și sucuri. Poți să-ți dai seama singur care e cel mai potrivit pentru tine. Cantitatea de apă pe care o bei este la fel importantă ca și calitatea. Ar trebui să bei în jur de 2-3 litri pe zi.

Despre hrană am vorbit într-un capitol anterior; vreau numai să adaug că hrana animalelor PE CARE LE MÂNCĂM este superioară hranei noastre! Dacă animalele ar fi hrănite numai cu făină albă, zahăr rafinat și pâine albă, ar muri toate foarte repede.

Ai observat că mănânci carne provenind de la animale erbivore? De fapt, a te hrăni cu carne înseamnă a mânca un cadavru. Animalul, înainte de a fi omorât, trece printr-o teamă groznică; la abator, mirosul de sânge îți provoacă reacții de teamă și acestea stimulează secreția de adrenalină. Aceasta rămâne în corp timp de mai multe luni și devine o otrăvă pentru cel care o mănâncă. Introduci în tine, o dată cu carnea, și emoțiile animalului ucis: frică, furie, agresivitate. Din acest motiv, cei care consumă multă carne au, în general, tendința de a fi agresivi.

Atunci, înainte de a introduce în gură orice aliment pentru a te hrăni, gândește-te câteva clipe care sunt adevăratele nevoi ale corpului tău. Nu-ți spun să devii de mâine vegetarian și să nu bei apă de la robinet. Nu vreau să te sperii, ci să te fac să devii mai conștient. Trebuie să acționezi în mod gradat. Pe măsură ce îți purifici eul interior și înveți să te iubești mai mult, gusturile tale se vor schimba, vei mânca porții de carne tot mai mici pentru că, în final, să renunți la ea cu totul. De asemenea, vei pierde obiceiul de a bea apă poluată. Nu trebuie decât să fii atent pentru a descoperi de ce anume are nevoie corpul tău cu adevărat. Nu te grăbi și nu-ți fie teamă să-ți pui întrebări dacă nu ești lămurit. Dacă ai chef deodată să mănânci ceva anume, întreabă-te dacă aceasta este o nevoie reală sau provine dintr-o influență exterioară. Dacă, după ce ai reflectat, încă mai vrei să mănânci respectivul aliment, dă-i drumul!

Toate ideile care ne vin ne afectează corpul, la fel ca și hrana sau apa ingerată. Dacă ti-e greu să accepti idei noi (care ti-ar putea fi benefice), venind de la tine sau de la altcineva, poți avea probleme la nivelul cavității bucale.

Iată un exemplu referitor la ce mi s-a întâmplat acum câțiva ani. Mă aflu împreună cu mai multe persoane și aveam niste hotărâri de luat, dintre care unele privind viitorul Centrului „Ascultă-ți corpul”. Cineva a venit cu o idee nouă și m-am surprins gândind: „Ce idee! Foarte ciudată” În orice caz, nu e grav, căci în ultimă instanță eu decid!” Nu voiam să accept ideea. Foarte curând am început să simt o mică ulceratie în gură. Am reactionat imediat: „Ia te uită, a început să mă doară așa, dintr-o dată”. Peste câteva minute, ulceratia crescuse simțitor. Am înțeles că ideea pe care refuzam s-o ascult îmi putea fi benefică. Dacă ești atent, observi imediat semnalele. Este extraordinar. Prietenul meu interior mă sfătuia să nu las ideea să treacă pe lângă mine. Atunci am examinat-o mai bine, cu mai multă deschidere, și mi-am dat seama că îmi oferea mai multe posibilități. După o jumătate de oră, ulceratia dispăruse...

Corpul îți vorbește, fii atent de la primele semnale. Astfel vei reuși să revii pe drumul cel bun.

A treia necesitate: **digestia**.

Digerarea hranei este esențială pentru corpul tău. Nu este vorba numai despre hrana fizică, despre alimente, ci și despre ideile noi. Poate ai acceptat ideea cuiva, ai înghițit-o. Dar, după ce te gândești puțin, hotărăști să i te opui: „Nu, n-are nici un sens”. Refuzând să digeri ce e nou, risti să provoci o indigestie – respingerea ideii. Corpul te atenționează că nu e bine pentru tine. Atitudinea ta de respingere duce la tulburări digestive și, dacă nu iei măsuri, aceasta poate cuprinde întregul sistem digestiv – stomacul, ficatul și pancreasul.

Ficatul este depozitul furiei reprimată. A te înfuria înseamnă a te împotrivi legii fundamentale a dragostei. Trebuie să înveți că oamenii sunt atât de perfecți pe cât pot fi în fiecare clipă a existenței lor. Fiecare din

vorbele si gesturile lor exprimă felul lor de a iubi. Acceptând că în fiecare cuvânt, în fiecare actiune există dragoste, nu te vei mai înfuria si astfel vor dispărea si problemele tale digestive. Nu vei mai întâmpina nici un obstacol în a asimila ideile noi.

Problemele pancreasului se manifestă prin diabet sau hipoglicemie. Regăsim aceste boli în special la persoanele care cred că nu merită să se bucure de nimic în viață. De multe ori fac plăcere altora, dar niciodată lor însisi. De aceea viața lor e mai degrabă ternă, plictisitoare. În ei e o mare tristete pe care o disimulează prin bufonerie sau prefăcătorie. Nu acceptă să „digere” situatiile agreabile prezente în jur. Aspiră la fericire, dar se îndoiesc că pot ajunge la ea.

Am avut ocazia, în ultimii ani, să văd mai multe persoane scăpând de hipoglicemie prin simplul gest de a si face o anumită plăcere. Diabetul e mai greu de vindecat, fiind o boală mai gravă, deci mesajul e mai puternic. Dar nimic nu este imposibil. Chiar eu am fost martora câtorva vindecări.

Masticatia bună favorizează digestia. E bine să mestecati hrana până când își pierde savoarea si devine lichidă. Astfel, efortul de a înghiti va fi minim. Acest obicei va fi foarte apreciat de corp. Saliva contine enzime de care corpul tău are nevoie pentru a ajuta la digestia hranei (mai ales hidratii de carbon). De aceea, mestecarea prelungită aduce alimentele în stare lichidă si ajută foarte mult digestia la nivelul stomacului.

De fiecare dată când înghiti fără să mesteci, chiar alimentele care nu necesită multă masticatie (cum ar fi pastele făinoase, jeleurile si deserturile), digestia devine mai dificilă. E foarte important să mesteci cât se poate de mult, să amesteci bine hrana cu saliva, înainte de a înghiti.

A patra necesitate: **excretia**.

O masticatie si o digestie bună sunt esentiale pentru o excretie bună. Fibrele – părți ale alimentelor care nu sunt digerate de corp – joacă aici un rol important. Ele sunt ca niste perii care ajută la curățirea intestinelor.

Este foarte important să stii să elimini idei, să le lasi deoparte. Lumea de astăzi evoluează foarte rapid si persoanele care tin prea mult la vechile lor idei pot fi depășite de evenimente, nu se pot adapta la noile împrejurări. Atunci apar probleme manifestate prin constipatie, hemoroizi, probleme de vezică, umflare a corpului si retentie de apă în organism, căci eliminarea se face nu numai prin intestine, ci si prin rinichi. Aceste neplăceri organice indică un blocaj la nivelul gândurilor si ideilor. Problemele legate de rinichi (retentia apei, umflarea, constipatia) pot semnala faptul că ti-e teamă să pierzi un bun material de care esti foarte atasat, dar poate fi vorba si despre niste idei meschine.

Aceste probleme reprezintă un mesaj al supraconstiintei tale. Ea îți spune: „Nu trebuie să-ti fie teamă să pierzi ceva. Ceea ce ai acum, poti obtine în orice moment”. Cu cât dai mai mult în viață, cu atât mai mult primesti. Asa ar trebui să reproducă schimbul de energie. Tii prea mult la bunurile tale materiale, la gândurile tale. Nu îndrăznesti să faci loc la ceva nou. Dacă suferi de hemoroizi, probabil că ti-e frică să dai drumul la strânsoare; simti că se exercită o presiune puternică asupra ta. Te simti depășit de câte se întâmplă în prezent în viața ta. Ai multe resentimente. Dacă suferi de diaree, ti-e teamă să nu fii respins. Atunci supraconstiinta îți sugerează să nu te mai înfrânezi, să te lasi în voia soartei, să-i lasi si pe ceilalti să aibă propriile lor idei. Acceptă ajutorul lor si eliberează-te de orice tendință de a te opune care nu-ti este benefică.

A cincea necesitate: **explorarea**.

A explora este o necesitate fundamentală a fiintei umane. Cel care nu se miscă, cel care nu-si foloseste simturile pentru a progresa este în mod iremediabil bolnav. Dacă ti s-a întâmplat să petreci câteva săptămâni în pat probabil stii despre ce vorbesc. Omul simte nevoia să fie activ. Are o mare energie pe care trebuie s-o utilizeze. E foarte bine să ai în fiecare săptămână o activitate fizică regulată.

Exercitiul fizic este mersul. Este cel mai simplu, cel mai puțin costisitor, cel mai puțin violent. Redă echilibrul întregului corp. Este nu numai un exercitiu fizic, ci si o modalitate de relaxare, de destindere. Face să lucreze muschii picioarelor, ai abdomenului si ai toracelui. Oxigenează si întăreste inima. Vibratiile declansate la fiecare pas masează ficatul, pancreasul, splina si intestinele, ceea ce favorizează

circulația sângelui. Este indispensabil bunei funcționări a articulațiilor. E ușor de practicat și te poți opri la cel mai mic semn de oboseală. Este foarte eficient în lupta împotriva lenevirii corpului și minții. Ameliorează funcțiile de apărare naturală ale organismului și încetinește într-o oarecare măsură îmbătrânirea. Te ajută să te menții în formă și reduce la minimum riscul de infarct și arteroscleroză. Miscările automate permit o eliberare, păstrând în același timp mintea închisă.

Orice activitate fizică desfășori, frecvența sa trebuie să fie de cel puțin patru ori pe săptămână sau potrivit necesităților corpului tău.

Explorarea psihică este, de asemenea, foarte importantă pentru sănătatea corpului fizic. Dacă gândurile, vorbele și acțiunile tale te împiedică să progresezi în viață, apar probleme la nivelul bratelor, picioarelor, ochilor, urechilor sau nasului. O durere a soldurilor indică faptul că ceva nu merge în explorarea ta. Corpul îți semnalizează că ti-e teamă să ieși în întâmpinarea unor decizii importante. Ești conștient de ce anume ai de făcut, dar te temi, căci supraconștiința ta veghează asupra fiecărei hotărâri. Dacă ai dureri la nivelul picioarelor, ti-e teamă de viitor. Probabil trebuie să faci o schimbare care îți va afecta viitorul – de exemplu, în ceea ce privește serviciul. Ti-e teamă să-ți asumi o nouă răspundere și aceasta este sursa indispozițiilor tale. Eziti să progresezi.

Problemele legate de tălpi sau degetele de la picioare au aceeași semnificație. Degetele se referă la mici detalii privind viitorul. Dacă ai bătăături, înseamnă că nu gândești și nu acționezi așa cum ar trebui.

Orice indispoziție îți indică faptul că acțiunile și gândurile tale nu-ti sunt benefice.

Durerile de brate sunt un semn că nu-ti trăiești cu bucurie experiențele prezente. Ce vrei să faci de fapt? E vremea să-ți dai seama de ce anume ai nevoie cu adevărat. O durere la nivelul cotului te face atent că nu ești suficient de flexibil pentru a accepta o nouă experiență. Nu-ti fie teamă că nu vei face față, totul se va aranja.

Artrita indică faptul că nu simți că trăiești în armonie. Dacă este prezentă la nivelul mâinilor, bratelor, picioarelor și soldurilor, ești încredințat că oamenii se folosesc de tine. În realitate, nu exprimi ceea ce vrei. Accepti întotdeauna să te sacrifici pentru ceilalți și apoi începi să critici; corpul tău îți spune că e vremea să te afirmi pe tine însuți.

Îți dai seama cât e de minunat corpul tău? (După cum vezi, nu există bine sau rău, așa că n-ai de ce să-ți mai bati capul). Orice faci, spui, gândești sau simți, dacă ceva nu e bine, primești un semnal. Singura ta grijă este aceea de a rămâne atent. Supraveghează-ti indispozițiile, bolile, lipsa de energie, emoțiile, felul în care te hrănești. De îndată ce apare un semnal, înseamnă că se întâmplă ceva. E o indicație că ai luat-o pe un drum greșit. Atunci ești rechemat pe drumul cel bun, cel al dragostei! Ceva din tine știe că astfel vei fi mai fericit.

Sunt sigură că această teorie referitoare la necesitățile corpului fizic îți este, cel puțin în parte, cunoscută. Poate chiar te pregătești să reclami: „Toată lumea știe de ce anume are nevoie corpul!” Sunt de acord, dar la ce serveste să ai atâtea cunostinte dacă nu le aplici?!

Majoritatea oamenilor știu multe lucruri, dar toate rămân la nivelul de cunostinte. A cunoaște totul nu-ti schimbă viața cu nimic. Numai prin practică poți transforma „*a cunoaște*” în „*a ști*”. Sunt multe persoane care au diplome peste diplome, urmează cursuri în nestire și sunt foarte buni la teorie, dar nu reușesc să facă în viața lor schimbările necesare. Motivul? Nu pun nimic în practică. Îți folosesc cunostintele numai pentru a-i impresiona pe ceilalți sau pentru a încerca să-i schimbe.

Odată ajuns la acest nivel, probabil că ai început deja să faci anumite schimbări în viața ta. Încet-încet, începi să-ți dai seama de marea ta forță interioară.

Înainte de a termina acest capitol, fă o listă cu cele cinci necesități fundamentale ale corpului fizic. În dreptul fiecăreia, indică semnalele pe care le-ai regăsit în tine. Depinde numai de tine să iei deciziile potrivite și să-ți dai trupului ce are nevoie cu adevărat. Vei avea numai de câștigat. Nu ai nimic de pierdut. Ascultându-ti corpul fizic, îți vei schimba viața.

Dar suntem la început, mai avem de explorat partea mentală și cea emoțională. ***Fii tot timpul atent.*** E cel mai bun sfat pe care ti-l pot da.

Iată afirmatia:

AM HOTĂRÂT SĂ RESPECT DE ACUM ÎNAINTE NECESITĂȚILE CORPULUI MEU FIZIC SI ASTFEL AJUNG SĂ-MI REGĂSESC SĂNĂTATEA FIZICĂ.

Partea a treia

ASCULTAREA CORPULUI MENTAL

CAPITOLUL 14

BINELE / RĂUL

Binele si răul au condus dintotdeauna. Este trist să constati că aceste notiuni tin de latura noastră umană si nu de cea divină. **Răul** s-a născut din **frică**. Totul se întâmplă la nivelul capului. Dacă tu consideri ceva ca fiind „**rău**”, acesta devine rău în mod automat. De aceea se spune „**devii ceea ce gândești**”. Dar altcineva poate interpreta acest rău ca fiind bine. Deci, acelasi lucru e bine sau rău în functie de felul în care îl percepe fiecare individ.

În realitate, tot ce este considerat „rău” face parte din planul divin si este permis pe pământ pentru a ajuta omul să evolueze.

Iată, exemplul unui individ care își face alegerea de dimineată sub razele soarelui de iarnă. Aleargă gol până la brâu si, în ciuda frigului, se simte foarte bine. Îi place să simtă soarele pe trup. În cursul alergării, frigul nu îl afectează. Se umple de energie pentru noua zi care începe. La un moment dat, se întâlnește cu un pieton care rămâne stupefiat de tinuta sa. Probabil acesta exclamă în sinea lui: „Dumnezeule, e înspăimântător! O să facă gripă...” Reactia sa indică faptul că, dacă el ar face acelasi lucru, chiar si numai pentru câteva secunde, s-ar îmbolnăvi imediat. În mintea sa, a ajuns la concluzia că ce a văzut e rău.

Se pot da nenumărate exemple privind binele si răul. Se stie că e bine să mănânci. O faci pentru a te hrăni, pentru a furniza energie corpului fizic. Atunci, dacă e bine să mănânci, poate e si mai bine să mănânci mai mult. Nu. Alimentatia în exces nu e favorabilă nimănui, căci astfel trupul va avea mult mai mult de lucru.

Binele si răul sunt numai o născocire a fiintei umane. Câte ore pe zi stai să-ti dirijezi viata după bine sau rău? De câte ori nu eziti să faci ceea ce ti-ar plăcea, din credinta că e ceva rău sau fiindcă te nelinisteste ce vor spune sau vor gândi ceilalti? Faptul că nu ai curajul să realizezi ceea ce ti-ai dori te face să revii la vechile obiceiuri. Procedând astfel, accepti o notiune de bine sau rău venită din exterior!

Să analizăm, de exemplu, obiceiul de a lua un mic dejun consistent în fiecare dimineată. Se spune că e foarte bine pentru tine. Dar de unde vine acest principiu? Pentru generatiile trecute era, fără îndoială, ideal. Bunicii si strămosii nostri trăiau la țară si se trezeau de obicei foarte devreme, pe la 3-4 dimineata. Evident, către ora 8 simteau nevoia să mănânce ceva consistent. Trebuie să ne amintim că si ei își luau din hrană toată energia de care aveau nevoie. **Nu stiau că pot câștiga energie prin puterea gândului.** Facultățile lor mentale erau mai puțin dezvoltate. Noi am continuat să acceptăm această notiune, asa cum au acceptat-o si părintii nostri. Pentru anumite persoane poate fi esential să-si ia micul dejun devreme, la scolare, dar pentru altele se dovedeste valabil exact contrariul. Dacă mănâncă imediat după ce se trezeste, corpul încă nu a terminat asimilarea hranei din ziua precedentă si va avea prea mult de lucru. Îl obligă să digere, să asimileze ceea ce el nici măcar nu a cerut.

Te lasi afectat de nenumărate lucruri care trezesc în tine emotii diverse, teamă si vinovătie? Înseamnă că, în mintea ta, le consideri ca fiind ceva rău. A te lăsa furat de gânduri sau actiuni pe care le consideri rele denotă o mare tulburare interioară.

Cuvinte ca păcat, drac, diavol, demon sau notiuni din planul mental al fiintei umane. Pentru că Dumnezeu este dragoste. Este perfect si este pretutindeni. Dacă Dumnezeu este pretutindeni, atunci unde mai e loc si pentru diavol? E posibil ca jumătate din cosmos să fie stăpânit de Dumnezeu si cealaltă de diavol? Atunci,

cum poti accepta faptul că Dumnezeu este peste tot si, în acelasi timp, crezi si în existenta diavolului? Fereste-te de cei care vorbesc despre „diavol” si „păcat”. Ei încearcă să trezească în tine frica. Oare Dumnezeu încearcă să te înfricoseze în vreun fel? Nu. Dumnezeu este drept si iubeste pe toată lumea.

Toti vrem să trăim în pace si armonie, fără să ne fie teamă de nimic. Singurele momente când omul trebuie să plătească pentru ceva sunt cele în care încalcă legile naturii, legile care guvernează cosmosul. Efectul produs de gândurile noastre nu poate fi numit nici păcat, nici rău. Este vorba, pur si simplu, de **legea cauzei si efectului**, marea lege care ne învată si ne ajută să devenim mai constienti. Nu există greseli; există numai experiente.

Cuvântul „**greseală**” este o altă inventie a fiintei umane. Dacă n-ar fi existat cuvinte ca păcat, diavol, rău, greseală si atâtea altele de acest gen, dacă na-r fi apărut în dictionar, te-ai fi gândit vreodată la asa ceva? Acest vocabular a fost inventat si acceptat cu multă vreme în urmă. Au fost oameni care, crezând că ei cunosteau legile naturii mai bine decât însusi Dumnezeu, au început să-si facă propriile lor legi. Setea de putere a pus stăpânire asupra oamenilor. Si acum iată că omul simte nevoia să regăsească perfectiunea de la începuturile existentei sale. Perfectiunea ce corespunde armoniei naturale, singura care ar trebui să existe.

Oamenii si-au creat, de-a lungul timpului, un sistem de valori, metode, obiceiuri si principii care a ajuns să le conducă viata.

E timpul să te opresti, să încerci să te privești prin propriul tău sistem de valori. Corespunde el ambitiilor tale? Crezi în el cu adevărat? Te face fericit? Prezenta unui asemenea sistem de valori, principii, metode si obiceiuri indică faptul că notiunile de bine si rău au încă o mare putere asupra ta. Ele ne limitează dorintele si dau nastere le dese conflicte interioare. Ne împiedicăm singuri să dorim ceva: „Nu trebuie, nu e bine”. Este un sindrom al personalităților puternice, al celor care nu vor să tină cont de dorintele, de latura lor copilărească.

Oamenii cu o personalitate puternică au o trăsătură comună: se supraestimează. Între altele, sunt convinsi că ei sunt mai „buni” în comparatie cu altii. Tot timpul vor să-i schimbe pe ceilalti. Sunt foarte influentati de propriile notiuni de bine si rău. De aceea le e foarte greu să-i accepte pe ceilalti asa cum sunt.

Adevărul – un alt concept al fiintei umane – e ceva foarte relativ. Adevărul e proportional cu gradul de dezvoltare al fiecărui om. Fiecare este convins că detine adevărul absolut. Fiecare om a atins un anumit nivel în evolutia sa, deci adevărul lui nu este mai puțin bun decât al altuia. Adevărul urmărește dezvoltarea persoanei în cauză. În loc să încercăm să-i schimbăm pe ceilalti, trebuie să-i acceptăm asa cum sunt în adevărul lor. Fiecare nouă experientă ne învată ceva, deci ne ajută să ne schimbăm, să evoluăm. Si tu vei trece prin multe schimbări pe măsură ce avansezi în viață.

Dacă notiunile de bine si rău sunt prea pronuntate, devii foarte rigid față de tine însuti si față de ceilalti. Lasi să treacă pe lângă tine ocazii fantastice, care te-ar putea face să trăiesti momente dintre cele mai fericite. Esti atât de ocupat să-i judeci si să-i critici pe ceilalti, încât nu esti atent la propria ta viață, la ceea ce poti să faci pentru tine. Ce se întâmplă cu o persoană ajunsă într-o asemenea situatie? Nu mai e în stare să se bucure de viață si se simte tot timpul agitată.

Dacă tu crezi că ceva e bine si auzi pe cineva exprimându-si dezaprobarea totală față de acest lucru, nu te simți dezamăgit, frustrat? Nu te înfurii? Nu încerci să schimbi persoana respectivă? Asa cum procedezi cu ceilalti, procedezi si cu tine. Cum reactionezi când îți dai seama că ai făcut ceva „rău”? Nu poti accepta, te superi pe tine însuti si nu încetezi să te învinovătesti. Astfel actionezi împotriva legii dragostei care te învată că trebuie să te accepti asa cum esti.

Ti-ai ales modul de viață si obiceiurile actuale din credinta că asa era bine pentru tine. A fost într-adevăr hotărârea ta? Sau ai fost sub o influență exterioară?

Să luăm un exemplu: **somnul**. Se spune că sunt necesare 8 ore de somn pe noapte. Cine a hotărât astfel? Tu de câte ore de somn ai nevoie? Corpul tău trebuie să doarmă atunci când îi e somn si nu când îi spune ceasul. Multi oameni se culcă în mod regulat în fiecare seară la aceeasi oră, convinsi că au nevoie de un număr fix de ore de somn pe noapte. Oamenii generatiilor trecute, majoritatea tărani, stiau cu un an înainte

ce urmează să facă. Viata lor era reglată ca un ceas. Se culcau foarte devreme și aveau nevoie de o perioadă lungă de somn. În zilele noastre n-ar mai trebui să fie așa. Fiecare zi e altfel. Orele de somn necesare fiecărui individ variază în funcție de tipul de activitate pe care o desfășoară și de energie consumată. Multe persoane trăiesc încă după modelul mostenit de la bunici, fără a dori totuși să se reîntorcă la acea perioadă. De aceea persistă atâtea conflicte. E important să trăim în prezent, nu în trecut.

Înainte de culcare, ar fi bine să-ti pui întrebarea dacă într-adevăr ti-e somn. Dacă esti obosit, nu ai neapărată nevoie de somn, ci mai curând de odihnă. Atunci alege-ti o activitate care te relaxează. Poti asculta muzică, poti să faci o baie caldă, să faci gimnastică, să iesi afară, să te plimbi sau chiar să te duci să dansezi. În fine, tu stii mai bine ce te relaxează mai mult.

Când esti obosit, te odihnesti. Când simti că ti se închid ochii de somn, te culci. Când ti-e foame, mănânci. Aceasta înseamnă **să-ti asculti trupul**. Fii mereu atent la nevoile tale personale și nu la ce „se spune”.

Acelasi fenomen se întâmplă și la deșteptare. Când trupul te trezeste la ora 6 dimineata și crezi că e prea devreme să te scoli, înseamnă că nu vrei să-l asculti. Dacă te trezeste, înseamnă că e vremea să te scoli! În acest caz, ar fi mai bine să te ocupi de activitățile pe care le găsești potrivite. Te poti odihni ceva mai târziu, în cursul zilei. Dacă dormi mai mult decât ai nevoie, te vei simti anchilozat, greoi, s-ar putea chiar să te doară spatele. Țti va fi mai greu să te urnesti din loc.

Probabil ai observat că multi adoptă o serie de obiceiuri fără ca măcar să caute să afle dacă asta e ceea ce vor cu adevărat. Iată câteva exemple: la masă ocupă întotdeauna acelasi loc, dorm întotdeauna pe aceeasi parte a patului, în concediu frecventează mereu aceleasi locuri, fac curățenie în aceeasi zi, își fac cumpărăturile în acelasi loc și în aceeasi zi a săptămânii, mănâncă mereu la aceleasi ore, se duc să-si vadă socrii în fiecare duminică, îi telefonează mamei o dată pe zi... Există și unii care au obiceiul să se plângă de tot și de toate atunci când îi întrebi ce mai fac...

Ai obiceiul să le spui întotdeauna copiilor ce să facă, când să facă sau de ce să nu facă? Ai obiceiul să te plângi sotului sau sotiei de fiecare dată când vine acasă de la lucru? Observă-te. Dă-ti seama care sunt obiceiurile tale.

Cu cât ai mai multe obiceiuri, cu atât notiunile de bine și rău sunt mai puternic ancorate în tine. Învățând să devii mai flexibil, acceptând ideea că nu există nici bine nici rău, vei trăi mai multe experiente și vei avea ce învăța din ele.

Sunt lucruri pe care probabil le consideri rele: a ucide pe cineva, a fi homosexual, a te purta cu violență. Dar nu trebuie să judeci pe nimeni, orice ar face. Persoanele în cauză au ceva de învățat din aceste experiente. Nici tu, nici altcineva nu are dreptul să decidă pentru ele. Numai ele stiu cu adevărat ce simt în interiorul lor. Cei ce acionează împotriva legilor naturale, a legii dragostei și răspunderii, vor culege întotdeauna ce au semănat.

Culegem și ceea ce se ascunde în spatele faptelor noastre și ceea ce le motivează, nu numai urmările actului în sine.

Dacă recolta ta e bună, sământa pe care ai pus-o este cauza. Și tu stii asta. Cel mai bun mijloc de a învăța să-ti păstrezi echilibrul este **să accepti că esti atât de perfect pe cât poti fi în fiecare moment al vietii tale.**

Unii cred că a fi perfectionist este o calitate. Dacă esti o persoană perfectionistă, înseamnă că nu-ti accepti propria perfectiune. Perfectionistul nu e niciodată multumit. Îi e foarte greu să se accepte pe sine însusi. Niciodată, nimic nu e suficient de bun. Fii o clipă atent la ceea ce numesti „greselile” tale. În momentul în care ai înfăptuit așa-zisa „greseală” ai fost constient de ea? Sau ai realizat mai târziu că, dacă procedai altfel, ai fi obtinut rezultate mai bune? În momentul în care ai actionat, ai fost convins că făceai ce e bine. Atunci, de ce te superi? Asa se întâmplă cu fiecare dintre noi. În fiecare moment din viață, fiecare om face așa cum stie că e mai bine. Aceasta înseamnă a vedea în fiecare om pe Dumnezeu. **Dumnezeu înseamnă Perfectiunea.**

E posibil ca unii oameni să-si piardă controlul. Sunt ca și obsedati de ceva sau cineva, care îi împinge să facă acte abominabile, de exemplu, o crimă. Dar, în momentul comiterii faptei, acea persoană nu era ea

însăși. Era sub influența unei forte invizibile. Omul trebuie să lupte cu aceste forțe care îl înconjoară. E unul din lucrurile pe care trebuie să le înveți aici, pe pământ.

Pe măsură ce înveți să fii propriul stăpân al vieții tale, vei fi tot mai puțin influențat de persoane, evenimente sau vibrații exterioare. Probabil ai trecut prin anumite situații când ti-ai spus: „Nu știu ce m-a apucat, era ceva mai tare decât mine”. Nu ești singurul care a trăit acest gen de experiențe. Stăpânirea de sine la va face să dispară, încetul cu încetul. Cel care se lasă condus de asemenea impulsuri nu trebuie judecat. E mai bine să acceptăm că ***fiecare e atât de perfect pe cât poate fi în fiecare clipă a existenței sale.***

De fiecare dată când îți faci griji că n-ai reuși să faci ceva atât de bine pe cât ai fi vrut, te comporți ca un copil de 6 ani care se supără fiindcă nu poate să scrie la fel de bine ca sora lui mai mare, care e la universitate! Copilul din clasa I scrie atât de bine pe cât știe. Profesorul îi dă o notă conform cu nivelul lui. Nu se poate compara munca sa cu cea a cuiva care merge la universitate. Acesta poate obține nota 10, chiar dacă scrisul lui e abia lizibil. Totuși, dacă acest copil ajunge la universitate cu același scris, nu mai e același lucru.

Putem compara această situație cu persoana care, deși a devenit conștientă că anumite lucruri sunt contrare legilor naturale, se încăpățânează să le repete. Evident, aceasta va avea de plătit un pret mult mai mare.

Dacă faci ceva pe măsura cunoștințelor tale, trebuie să accepti că ești atât de perfect pe cât poți să fii. Vei avea de plătit doar atunci când continui, în mod conștient, să faci lucruri care nu-ți sunt benefice, deși cunoști rezultatele experiențelor anterioare. Se întâmplă totuși destul de rar ca o persoană să repete, în mod conștient, acțiuni care nu-i fac bine, ei sau altora.

Fiecare zi din viață îți oferă noi experiențe, îți dă ocazia să mergi mai departe către perfecțiune. Când vei accepta acesta în ceea ce te privește, o vei accepta și la ceilalți. Vei înceta să mai critici, să judeci, să condamni sau să fii supărat pe cineva, oricine ar fi acesta. Vezi, totul e conceput pentru ca viața ta să meargă spre mai bine.

Pesimistul poate fi comparat cu perfecționistul. Vede întotdeauna parte neagră a lucrurilor. Nu acceptă propria sa perfecțiune și nici pe a altora. A fi pesimist sau perfecționist ține de dimensiunea mentală, de noțiunile de bine și rău ale fiecăruia dintre noi. Pământul este o școală uriasă în care progresezi continuu, din clasă în clasă. Acceptă faptul că fiecare om se află la nivel diferit și fiecare e atât de perfect pe cât îi permite gradul de dezvoltare atins. Unii sunt în clasa I, în timp ce alții abia se pregătesc să înceapă școala. Alții sunt deja la universitate. Nimeni nu e mai bun decât celălalt.

Copilul din clasa I care își dă toată osteneala să învețe să scrie nu e cu nimic mai prejos decât studentul care se străduiește și el în munca sa. Un copil având cunoștințe și un nivel de conștiință inferioare studentului la universitate face uneori eforturi mai mari decât cei aflați la un nivel cu mult mai ridicat. Atunci, cu ce drept îi judeci pe alții? ***Suntem atât de perfecți pe cât putem fi în orice moment al vieții noastre.***

„Trebuie”. Un cuvânt care indică foarte clar că noțiunile de bine și rău au încă o mare importanță pentru tine. În general, această afirmație nu vine din tine, ci din ceea ce crezi tu despre bine și rău: „trebuie” sau „nu trebuie”. De exemplu: lucrezi toată săptămâna. Sâmbătă dimineată, la trezire, îți spui: „Astăzi trebuie să fac curat”. Această sarcină devine o adevărată corvoadă. E mai bine să-l înlocuiești pe „trebuie” cu întrebări de genul: „Chiar am chef să fac ordine astăzi?”, „Dacă nu fac astăzi curat, ce se va întâmpla?”. Dacă pretul e prea mare – abia sâmbăta viitoare vei avea timp pentru curățenie, spălat și călcat – îți spui „De fapt știu că altădată n-o să am timp să mă ocup de treaba asta, așa că o să mă simt mai bine dacă o voi face astăzi”. Astfel, ti-ai făcut alegerea. Chiar dacă nu e ceea ce-ai prefera, este totuși ALEGEREA TA. E ceva total diferit. Vei vedea că toată munca îți va cere mai puțin efort și energie.

Ti se întâmplă să te gândești: „Si astăzi trebuie să mă duc la lucru?” ***Nu trebuie*** nu există... întreaga viață este o alegere! Poti alege să nu te duci la lucru, dar ești pregătit să plătești pretul? Dacă îți dai seama că te

va costa prea mult, căci risți să-ți pierzi slujba, atunci iei o hotărâre, care devine o alegere: „Mă duc să lucrez”.

De fiecare dată când te auzi spunând „trebuie”, opreste-te și afirmă contrariul: „Nu, nu trebuie. Întotdeauna pot să fac o alegere. Nu am de dat socoteală nimănui, ci doar mie însumi”. După ce te-ai gândit și ai constatat că pretul e prea mare și nu ești pregătit să suporti consecințele alegerii tale, acționează în consecință! Așa trebuie să faci întotdeauna, chiar și în ceea ce privește legile omenești. Exemplu: n-ai chef să te oprești la semafor – e alegerea ta. Dar ești gata să-ți asumi riscurile? Ești pregătit să risți producerea unui accident sau plata unei amenzi?

Vezi, nu **trebuie** să faci nimic; totul e o alegere care vine din tine. Singurul lucru pe care **trebuie** să-l faci în această lume este să evoluezi, adică să iubești și să acționezi conform legilor naturale și spirituale. Astfel îți va fi mult mai ușor. Ocupă-te de tine, de viața ta și restul va veni de la sine. Asta e tot ce contează pe acest pământ. Minte nu-ți servește pentru a-ți înțelege, analiza sau judeca pe ceilalți, ci pentru a te ajuta să înțelegi că menirea ta este **PERFECTIUNEA**.

Înainte de a trece la capitolul următor, fă o listă cu tot ce consideri că este bine sau rău în viața ta. Notiunea ta de bine și rău este aceeași cu a altora? Notiunile tale despre valoare sunt identice cu cele pe care le atribui altora? E important să observi asta. Dacă pierzi sau ți se fură lucruri, înseamnă că notiunea ta de valoare diferă de a celorlalți.

În timp, ce întocmești această listă, observă dacă **binele** e într-adevăr bine, iar **răul** este într-adevăr rău. Anumite lucruri pe care tu le consideri rele ti-ar putea fi benefice. Gândește-te că toate lucrurile de pe listă pot fi uneori bune, alteori rele, adică uneori benefice și alteori nu, în funcție de persoană, eveniment, situație, moment. Nu există cu adevărat bine sau rău.

Fă încă o listă care să contină toate obiceiurile tale. În următoarele trei zile, schimbă-ți cel puțin un obicei! Pentru a schimba un obicei care nu-ți este benefic (ca fumatul, de exemplu), înlocuiește-l cu ceva care-ți face bine. Trebuie să fie alegerea ta, nu uita. Obiceiurile proaste vin, de cele mai multe ori, din exterior, din educație, din școală, din deciziile luate în tinerețe. Un obicei bun te tonifică, te energizează. Cel mai important este ca el să se nască dintr-o decizie conștientă!

Iată afirmația:

Iată afirmația:

OBSERV TOATE OBICEIURILE MELE PENTRU A FI ÎN MĂSURĂ SĂ STIU CARE DINTRE ELE MĂ AJUTĂ ÎN EVOLUTIA MEA, PENTRU A ATINGE ECHILIBRUL SI ARMONIA. ACCEPT FAPTUL CĂ A TRĂI ESTE O ALEGERE.

CAPITOLUL 15

ORGOLIUL

Sunt foarte puțini oameni cărora le place să audă vorbindu-se despre orgoliu. N-am întâlnit încă pe nimeni care să fi reușit să-l stăpânească în întregime. Orgoliul este una din numeroasele manifestări ale fricii, dar acesta are și o latură care ține de aspirația spre perfecțiune a omului. Acesta este conștient de perfecțiunea divină care există în el, dar o exploatează în mod greșit din dorința de a avea întotdeauna dreptate, în detrimentul celorlalți. Orgoliul este o altă greșală a planului mental, a intelectului.

Orgoliosul se recunoaște după felul în care vrea, în orice împrejurare, să aibă dreptate și să le arate celor din jur că ei greșesc. Vrea să dea impresia că el este singurul câștigător. Dar puterea ce pare să vină din orgoliu nu este decât o iluzie, căci, în realitate, orgoliosul pierde întotdeauna. Se spune că orgoliul este cea mai mare nenorocire a umanității. El stă la originea marilor tulburări din viața socială, a rivalității între popoare, a războaielor, intrigilor, urii și ranchiunei manifestate față de alții. Orgoliul dă naștere la ambiții pentru putere, dar înăsprește inima și ne împiedică să ne iubim semenii. Orgoliosul e convins că el e întotdeauna drept și ceilalți nu. A încerca să schimbi pe cineva e o formă de orgoliu. Când, în sine ta,

crezi că esti corect si ai dreptate în comparatie cu altul care, după tine, nu numai că greseste, dar modul lui de gândire e complet deplasat, tu esti singurul care are de pierdut.

Dacă te lasi stăpânit de orgoliu, asta *te va costa foarte mult în ceea ce priveste dragostea, relatiile, sănătatea si fericirea!* Oare chiar merită?

Orgoliosul e cel care se cunoaste cel mai putin pe sine. E atât de plin de el, încât orice tentativă de a-l lămuri va fi sortită esecului. Nu vrea să stie nimic. Nu suportă să fie contrazis. Îi place compania oamenilor care îl flatează. Binele pe care-l înfăptuieste cineva cu dorinta secretă de a fi aplaudat si glorificat se întoarce întotdeauna împotriva autorului său.

Din acest motiv, atâta oameni încep un lucru cu bune intentii care, în final, se întorc împotriva lor, căci, pe parcurs, orgoliul a pus stăpânire pe ei.

Există două forme de orgoliu: *mental* si *spiritual*.

Orgoliul mental îl caracterizează pe cel care crede că stie totul. De îndată ce i se pun la îndoială cunostintele, orgoliul iese la suprafată si acesta este începutul unei îndelungi lupte obstinate pentru a-l face pe interlocutor să-i înțeleagă punctul de vedere. Îl putem recunoaste pe orgolios după felul lui de a fi. Vorbeste repede, într-un stil grăbit. Vrea cu orice pret să aibă dreptate si încearcă în toate felurile să se facă înteles, până când interlocutorul exclamă: „Aha, am înteles”. Trebuie să-i dai dreptate!

O lată trăsătură specifică orgoliosului este folosirea în mod curent a cuvintelor: „Da, stiam”. El stie totul. Dacă într-adevăr stie totul, de ce se simte obligat să spună? Ti se întâmplă de multe ori să rostesti această frază? În această situatie, cel mai important este să fii tu însuti convins că stii. Tu si numai tu!

Dacă ai fost întrebat „Stiai?”, era cu totul altceva. Era o întrebare care astepta un răspuns. Nevoia de a spune că stiai ceva, fără a fi fost întrebat, se naste din orgoliu.

Orgoliul te face să rezisti oricărei transformări interioare. Încearcă mereu să te împiedice să-l vezi pe Dumnezeu în fiecare om, să ierti, să-ti exprimi emotiile si sentimentele, să fii tu cu adevărat, să înveti să te cunosti si să evoluezi. Dacă în prezent esti supărat pe cineva si simti că ti-e imposibil să-i ceri iertare, în primul rând fiindcă-i porti pică si fiindcă n-ai încercat să recunosti dragostea în gesturile sau cuvintele sale, înseamnă că lasi orgoliul să te împiedice. Probabil gândești în felul următor: „Dar dacă i-as cere iertare, asta ar însemna, nici mai mult nici mai putin, să-i dau dreptate si să recunosc că am gresit!”

Încearcă să privesti orgoliul ca pe o entitate exterioară care nu vrea decât să te influenteze. Imaginează-ti că e o voce din capul tău care te deranjează continuu si nu te lasă să trăiesti. Hotărăște că, de acum înainte, vrei să-ti dirijezi singur viata, fără a mai asculta de vocea aceea.

Îti sugerez să-i dai, ca si supraconstiintei tale, un nume, de exemplu, CANTA. De fiecare dată când îi simti prezenta, spune-i: „CANTA, pleacă de aici, nu te-am invitat, dispari imediat!” Vei vedea că foarte eficient. Când esti stăpânit de orgoliu, nu mai esti tu însuti, nu-l mai exprimi pe Dumnezeul tău interior. Te lasi influentat.

Orgoliul tău va face orice pentru a supravietui. Se va întoarce împotriva ta din momentul în care ai hotărât că vrei să-l stăpânești. Te va ataca mai ales în primele săptămâni ce urmează deciziei tale. După observatiile si experientele personale, pot să-ti spun că în primele trei săptămâni va fi cel mai rău. Apoi, treptat, rezistenta sa începe să slăbească si totul devine mult mai usor.

Orgoliului îi este frică. Îl putem compara cu o vecină care vine mereu la tine să-ti împuie capul cu povesti înfricosătoare. Tu o lasi să te ametească astfel în orice moment al zilei. Când, în sfârșit, te decizi să-i spui: „Pleacă de aici, nu mai am chef de povestile tale”, ea intră în panică. Îti pierde teritoriul unde putea oricând să se defuleze. Dar va reveni, pentru a verifica adevărul spuselor tale. Asa se întâmplă si cu orgoliul. O vreme va face orice ca să supravietuiască, pentru a dispărea apoi cu totul. Trebuie să rămâi în permanentă atent, să fii stăpân pe situatie.

E bine să fii mai constient, pentru că omul e în general foarte orgolios. Nu ne putem debarasa de azi pe mâine de această boală care există de generatii întregi. Începe prin a câștiga mici victorii în fiecare zi, făcând acte de dragoste!

Orgoliul reprezintă de fapt exaltarea eului inferior, a personalității, în contradicție cu eul superior, individualitatea. Pe măsură ce o vei dezvolta pe aceasta din urmă, orgoliul va avea tot mai puțină putere asupra ta.

Atenție și la orgoliul spiritual. Pe măsură ce o persoană evoluează, ea devine tot mai conștientă și pericolul de a se lăsa stăpânită de orgoliu va fi tot mai mare. Începe să se simtă superioară celorlalți: „Eu sunt mai bun decât tine. El nu e atât de evoluat ca mine”. Aceste gânduri se nasc din orgoliul spiritual. Am cunoscut persoane care atinseseră un grad de evoluție ridicat dar, în momentul în care era vorba să le fie de folos altora, s-au lăsat stăpânite de orgoliu și totul s-a întors împotriva lor.

Este foarte important să fii atent *în special când devii mai conștient*. Faptul că ai ajuns la un nivel mai ridicat decât altcineva nu înseamnă neapărat că acesta îți este inferior. Gradul lui de conștiință e inferior, dar puritatea sufletului său e la fel de perfectă ca a ta. Numai exprimarea e diferită.

Dacă îi privești pe ceilalți ca fiind mai mici decât tine e ca și cum te-ai compara cu un elefant și i-ai considera pe ceilalți niște soareci. Crezi că un elefant e mai valoros, ca animal, decât un soarece? E primejdios să gândești astfel. E ca și cum ai spune că tu ești Dumnezeu și celălalt nu. Dar trebuie să-l vezi pe Dumnezeu în fiecare om.

Ceea ce face deosebit de dificilă munca pentru stăpânirea orgoliului este faptul că, de îndată ce cineva se lasă cuprins de orgoliu, aceasta tinde să scoată la iveală și orgoliul celuilalt. Când doi orgoliosi se înfruntă, rezultatul este inevitabil „doi învinși”.

Cel mai bun mijloc de a învăța să-ți stăpânești orgoliul atunci când discuți cu cineva care tine neapărat să aibă dreptate este să nu te încâpățânezi. Acceptă ideea că, în momentul respectiv partenerul tău de discuție detine un adevăr important pentru el. La fel de important ca al tău. Cine are dreptate? Amândoi, fără îndoială.

Deci, accepti în forul tău interior că celălalt are dreptate, dar că și adevărul tău e la fel de important. Îți sugerez să-ți răspunzi următoarele: „Accept punctul tău de vedere, chiar dacă este diferit de al meu și chiar dacă nu-l înțeleg. Accept că pentru tine e important”. Celălalt va fi complet năucit. Orgoliosul vrea întotdeauna să câștige, să aibă dreptate, să aibă impresia că celălalt a pierdut. Dar, după aceste cuvinte, se va găsi într-o situație în care adevărul său este acceptat fără ca celălalt să piardă. Vorbindu-i astfel, eviți să te certi cu el sau să i te supui.

Supunerea înseamnă a-ți schimba punctul de vedere pentru a fi de acord cu celălalt. Și în acest caz, amândoi aveți de pierdut: tu fiindcă, supunându-te, ai impresia că ti-ai pierdut toată energia, și celălalt, care se crede câștigător, dar și-a câștigat o falsă putere. Puterea lui trebuie să vină din el însuși, nu din ceilalți. Oricine câștigă prin orgoliu este în mod automat un învins.

Contrariul orgoliului îl reprezintă umilinta. Dar, atenție, mulți oameni se consideră umili pentru a-și ascunde teama, căci în realitate ei sunt slabi. Le e atât de teamă să nu greșească, încât se supun de bună voie. Dă-le putere și vei vedea că se schimbă imediat; umilinta lor dispare ca prin farmec... Este ceea ce numim falsă umilintă.

Sunt și oameni care se umilesc mereu și nu-și pot accepta talentele și calitățile. Se simt foarte încurcați când cineva le face un compliment. Fac totul cu umilintă... Și asta este tot falsă umilintă, de fapt, tot o formă de orgoliu.

Cel mai bine este să te compari cu cei care-ți sunt cu mult superiori și să-ți dai seama că, pur și simplu, ei știu mai bine să-l exprime pe Dumnezeu. Astfel realizezi că mereu mai ai ceva de învățat și accepti mai ușor că orice om e atât de perfect pe cât poate fi el.

Orgoliul atrage după sine ipocrizia, vanitatea, setea de putere și alte stări de spirit care nu sunt benefice. Există două forme de ipocrizie: cea a omului puternic care se dă drept un oarecare și cea a omului obișnuit care se dă mare. Ambele forme ne pun în încurcătură: unul prin falsă umilintă, celălalt prin vanitate.

Dacă orgoliosul ar ști ce-l așteaptă după moarte... și ce își pregătește pentru viața viitoare...! Aceasta nu e o carte de spiritism, dar e bine să reflectezi la tot ce ti-am spus. De aceea e important să-ți stăpânești

orgoliul, să devii mai constient de motivatiile tale. Vrei să te bucuri de glorie si să fii flatat de ceilalti? Dacă e asa, totul se va întoarce împotriva ta. E chiar asa de important să ai întotdeauna dreptate? Observă cât te poate costa asta!

Poate ajuti pe cineva în speranta că-ti va spune cât esti de bun si de minunat? Speri ca ajutorul pe care-l dai să fie strigat în gura mare pe stradă, de toată lumea? Observă ce se întâmplă cu tine! Să presupunem că ai ajutat pe cineva, dar persoana respectivă ti s-a părut ingrată, nerecunoscătoare. Nici măcar nu ti-a multumit, în schimb a început să povestească tuturor cum si-a luat viata în propriile mâini si, astfel, s-a schimbat nebănuit de mult. Despre ajutorul tău n-a suflat nici o vorbă! Te demoralizează, nu-i asa! Ai fi preferat să spună că totul ti se datorează tie? **A astepta recunostință din partea cuiva este o formă de orgoliu.**

Poate vei fi tulburat citind aceste rânduri, dându-ti seama cât esti de orgolios! Dar scopul meu nu este să te tulbur, ci să te fac să devii constient. Dacă îți vei da seama că esti o persoană orgolioasă, e vremea să începi să lupți cu orgoliul tău, căci el este cel care te împiedică să iubești.

Tot mai multi oameni sunt afectati de boli grave de inimă cum ar fi scleroza multiplă. Orgoliul face ravagii. Ideal pentru ei ar fi să-si lase inima liberă să iubească. Să fie mai puțin duri față de ei însisi si față de ceilalti.

Latura mentală trebuie folosită pentru a evolua si nu pentru a te umili pe tine si pe altii. **Sinceritatea te va face să trăiești o fericire cu mult mai mare decât aceea de a avea totdeauna dreptate.**

Dacă îți vei da seama că n-ai tăiat legăturile cu părintii tăi, după ce ai trecut printr-o asemenea fază, si încă eziti să o faci, e un semn de orgoliu. A cere iertare si a-ti arăta dragostea față de cineva nu te face să pierzi nimic. Toti cei implicati sunt atât de perfecti pe cât stiu să fie. Fiecare a făcut asa cum s-a priceput mai bine. Pur si simplu, n-a stiut să-si exprime dragostea. Pentru a o lua de la început, unul sau altul trebuie să-si deschidă inima si să-si lase orgoliul deoparte. E cel mai bun lucru pe care îl poate face un om pentru celălalt. A gândi sau a vorbi cu capul e o formă de orgoliu. În acel moment intri în contact cu mintea celuilalt si el îți răspunde tot cu **capul**, nu cu **inima**.

Totul revine mereu la acelasi lucru: dragostea. Fiecare semn de dragoste sfârsește prin a rezolva toate problemele si transformă totul în viață. Dragostea are o mare putere de vindecare fizică, mentală, emotională si spirituală.

Acum îți dai seama probabil că în spatele orgoliului se ascunde întotdeauna frica. Frica de a nu fi iubit, de a fi respins, judecat, criticat. Tema de a nu fi la înăltime într-o situatie, teama de a pierde pe cineva sau ceva. Dacă ai de-a face cu o persoană orgolioasă, încearcă să observi toată suferinta si teama ascunse în comportamentul său. Poate că va încerca să te schimbe, să-ti provoace teamă prin atitudinea sa autoritară, transantă. Dar să nu te lasi impresionat, căci în realitate este, probabil, mai speriată decât tine. Nu încerca să-i răspunzi tot cu mintea. Văzându-i suferinta, vei fi în măsură să ajungi la inima ei.

La sfârșitul acestui capitol, te sfătuiesc să faci o retrospectivă a ultimelor trei zile. Scrie tot ce-ti amintesti în legătură cu contactele pe cate le-ai avut (ci cei apropiați sau cu altii) – prin gânduri, vorbe sau fapte.

Fii sincer cu tine însuti. Nimeni nu se va uita pe foaia ta de hârtie. Dacă vrei, arde-o după ce ai terminat. Observă de câte ori te-ai lăsat stăpânit de orgoliu. Poate fi vorba despre orgoliu mental: „Eu stiu mai bine”, sau „Eu sunt mai bun”.

Exercitiul n-a fost conceput pentru a te face să te simti vinovat, ci pentru a te ajuta să devii constient, să-ti dai seama unde esti si ce hotărâre trebuie să iei. Observă cât te-a costat în ceea ce priveste sănătatea, linistea interioară, relatiile, fericirea, dragostea față de ceilalti. Esti pregătit să plătești în continuare acest pret?

Cred că, dacă ai reusit să citești cartea până aici, ai intentia fermă să fii propriul tău stăpân, să stii să-ti recunosti adevăratele nevoi. E fundamental să te ocupi de orgoliul tău. Observă ce schimbări se vor petrece în viata ta.

Când vei termina lista, studiază fiecare situație și du-te să vorbești cu persoana în cauză. Dacă e cazul să-ți ceri iertare, fă-o. Explică-i faptul că te-ai lăsat dominat de orgoliu. Spune-i că nu erai cu adevărat tu cel care-i vorbeai, că totul venea din orgoliu. Mărturiseste-i că ai decis să fii propriul tău stăpân, dar va trebui să aibă răbdare cu tine, căci nimic nu se poate face de azi pe mâine. Acest semn de dragoste te va ajuta, crede-mă.

Iată afirmația pe care trebuie s-o repeti cât mai des posibil:

MĂ ACCEPT CU ORGOLIUL MEU ȘI MĂ ELIBEREZ TREPTAT DE EL, ÎNCERCÂND SĂ-L VĂD PE DUMNEZEU ÎN TOTI CEI CE MĂ ÎNCONJOARĂ.

CAPITOLUL 16

FALSII STĂPÂNI

Ce este un stăpân?

Un stăpân este o persoană sau un lucru care-ți dirijează viața și fată de care te supui, din teamă sau din adoratie. Știi care sunt stăpânii propriei tale vieți? Dacă te gândești puțin, îți vei da seama că sunt o grămadă, dar toți sunt falși! Există un singur stăpân adevărat pe pământ, și acesta este Dumnezeuul tău interior. Acest fapt e valabil pentru fiecare dintre noi. Fiecare își are propriul său stăpân.

Iată falșii stăpâni cel mai des întâlniți:

Există în prezent, în viața ta, cineva apropiat (*sot, sau soție, copil, părinte, sef*) de care ti-e teamă? Care îți dirijează viața? Căruia i te supui tot timpul?

Cursurile de la Centrul „Ascultă-ți corpul” se termină de obicei târziu, pe la 22,30 – 23, dacă apare o întârziere în timpul programat. De mai multe ori am observat că unele participante deveneau foarte nervoase începând de la 22,30. Le era teamă că-i fac să aștepte pe soții lor, care veneau să le ia acasă. Dintr-o dată se simteau inconfortabil pe scaun și de multe ori se sculau și mergeau să se uite pe fereastră. De îndată ce sotul apărea, doamna respectivă se grăbea să plece, pierzând astfel finalul cursului. Unei femei care se poartă astfel îi e frică de sotul său. Se teme să nu-i displacă. Dar întotdeauna există o cale de comunicare, lăsând teama la o parte. Dacă bărbatul respectiv nu are răbdare să aștepte câteva minute, soția poate să-i sugereze să vină mai târziu. Dacă n-a făcut-o, pur și simplu poate merge singură acasă, cu transportul în comun, sau poate aranja să plece împreună cu un alt participant la curs.

O persoană care se teme de cineva nu este propriul său stăpân. De îndată ce simți că ti-e frică de cineva, el devine stăpânul tău. Poate să facă ce vrea cu tine. Știe pe ce buton să apese ca să te facă să reacționezi. Nu e bine pentru tine să te afli mereu în stare de reacție: aceasta dă naștere prea multor emoții.

Un fals stăpân: ***stirile***. Sunt oameni care de multe ori ascultă stirile sau le citesc din ziare pentru a lua apoi decizii în funcție de ceea ce au aflat. Dacă meteorologii prevăd furtună și timp urât, ei își vor schimba planurile: totuși, previziunile meteorologice sunt atât de inexacte! Oamenii sunt cei care decid asupra temperaturii. Dacă, într-o anumită regiune, majoritatea oamenilor își schimbă gândurile dintr-o dată, temperatura va suferi și ea o schimbare radicală. Pământul e o ființă vie, iar noi suntem celulele sale.

O persoană care se lasă influențată de stiri trăiește permanent într-o stare de neliniște. Se simte tulburată de tot ce aude. Dacă se anunță probleme financiare, își ascunde banii sau îi transferă în altă parte.. Sau, de exemplu, se anunță că a fost găsit corpul unui tânăr mutilat de agresorul său. Persoana influențată va reacționa puternic la această veste, deși întâmplarea nu o privește în nici un fel. Ceea ce se întâmplă altora îi privește numai pe ei. E viața lor, e răspunderea lor. Nu trebuie să fii sau nu de acord cu întâmplarea respectivă. E suficient să accepti că amândoi trebuiau să trăiască acest eveniment. Putem simți milă fără a fi tulburati din cale-afară. La urma urmei, asta e viața...

Faima și puterea sunt și ele niste falși stăpâni. Dacă realizezi ceva pentru a câștiga faimă sau putere, înseamnă că o faci dintr-o motivație exterioară și nu din credința dată de Dumnezeuul tău interior. Îți lași viața condusă de dorința de a obține faimă și putere.

Bunurile pe care le posezi pot fi uneori niste falsi stăpâni. Care este relatia ta cu bunurile materiale? Tii la ele ca la lumina ochilor? Dacă l-ai pierde pe cel mai pretios dintre ele, cum ai reactiona? Te vei umple de furie? Dacă răspunzi afirmativ, înseamnă că bunurile materiale sunt pentru tine niste stăpâni. Ce importantă ar avea pentru tine niste stăpâni. Ce importantă ar avea pentru tine dacă ai muri cu o vază de cristal în minus sau cu o pată pe covor?

Este firesc pentru orice om să dorească să fie înconjurat de lucruri frumoase. Frumusetea are o mare importantă pentru toti. Dar asta nu înseamnă că trebuie să te lasi stăpânit de bunurile materiale! Rolul lor este acela de a-ti face viata mai plăcută, nu de a o conduce. Tu trebuie să-i fii propriul stăpân.

Un alt fals stăpân: **astrologia**. Sunt multi cei care își întocmesc horoscopul sau urmăresc astrologia foarte îndeaproape. Îsi conduc viata în functie de ceea ce e scris în cărți sau de revelatiile astrologului. Viata ta e condusă de hotărârile pe care le iei si de actiunile pe care le întreprinzi. Ti-ai ales semnul astrologic sub care te-ai născut numai pentru a învăța să evoluezi si să iubesti, în ciuda anumitor influente astrale. Pe măsură ce înveti să fii propriul tău stăpân, astrele vor avea tot mai puțină influență asupra ta. Horoscopul nu e decât un instrument care-ti permite să cunosti influentele astrale pentru a le putea stăpâni.

Putem compara toate acestea cu o situatie de felul următor: Trebuie să lucrezi, timp de un an, cu o persoană foarte nesuferită. Nu ai de ales. Trebuie să fii alături de ea un an întreg. Te hotărăști să o accepti si iei măsuri ca să te aperi de efectele negative. Evident, e un efort în plus, o mare cheltuială de energie, dar rămânând în permanentă constient de influenta dăunătoare, vei fi în măsură să te protejezi. La fel e si cu astrologia. Astrele predispun, dar omul dispune.

Mediumurile si clarvăzătorii pot fi si ei falsi stăpâni pentru anumite persoane. În ultima vreme, numărul lor a crescut foarte mult. Si va creste în continuare, pentru că nivelul de constiintă al oamenilor creste si permite dezvoltarea în mai mare măsură a darurilor psihice. Ce se întâmplă în cursul unei sedinte? Acesti oameni captează toate vibratiile emise de corpurile subtile. Captează starea în care esti în acel moment. Viata ta urmează o anumită traiectorie. Ei sunt în măsură să-ti spună ce ti se va întâmpla dacă rămâi pe directia respectivă. Nimeni nu poate cunoaste viitorul altcuiva pentru că viitorul depinde de prezent. Clarvăzătorul îți prezice viitorul observând momentul prezent, vibratiile emise de tine în prezent. Dar dacă, dintr-un motiv sau altul, îți schimbi starea începând de a doua zi, fie că asta se întâmplă în urma a ceea ce ai gândit, în urma a ceea ce ti-a spus cineva sau a ceea ce ai citit, schimbi si prezentul în totalitate. Schimbându-ti modul de a gândi, îți schimbi traiectoria pe care te afli. Atunci, tot ce ti-a fost prezis în ajun nu mai există pentru tine. Totusi, dacă te lasi influentat de acesti oameni, viata ta își mentine directia si determini aparitia evenimentelor prezise. Când îți prezice cineva viitorul, foloseste discernământul tău si încearcă să crezi numai în evenimentele fericite, astfel ai sansa să le vezi împlinindu-se.

Îți poti modela continuu traiectoria vietii. Poti chiar să trăiesti mai multe vietii într-una singură. O schimbare radicală îți va da impresia că renasti, că ai devenit altcineva. Cei din jurul tău se vor minuna si-ti vor spune: „Dumnezeule, nu te mai recunoastem. S-a schimbat ceva în tine. Nu mai esti aceeași persoană”. Transformarea a fost provocată de faptul că ti-ai schimbat modul de viață. O evolutie rapidă reduce numărul revenirilor pe pământ, al vietilor pe care le mai ai de trăit.

Un alt fals stăpân: **religiile organizate**, adică cele care spun: „Dacă nu faci ce ti se spune, nu vei ajunge în cer; noi singuri detinem adevărul”. Dacă viata ta este condusă de religie si accepti notiunile de bine si rău impuse de acestea, sau dacă te lasi influentat de o sectă sau un cult oarecare, nu mai esti stăpân pe viata ta. Religiile au luat nastere cu mult timp în urmă pentru a-i ajuta pe oameni să-si aleagă drumul în viață. Unii nu erau destul de constienti pentru a se descurca singuri. Dar, ca tot ce există în lumea asta, sunt lucruri bune si mai puțin bune. În cadrul fiecărei religii, anumiti oameni au vrut să abuzeze de puterea lor provocând teamă în rândul populatiei. A trăi cu frică nu aduce pace si armonie nimănui. Dacă religia ta te face să-ti fie frică, înseamnă că nu bazată pe dragoste. Dumnezeu este dragoste. El n-a vrut să sperie niciodată pe nimeni. Oamenii sunt cei care s-au specializat în a-si provoca singuri frica. Cel care iubeste caută mai curând să îndrume, să calmeze si să ajute.

Religiile de astăzi sunt tot mai constiente de acest sentiment de dragoste. Si-au dat seama că oamenii nu mai vrea să trăiască de frică! De multe ori, nu religia în sine este prost structurată, ci cei care o reprezintă

nu au sensibilitatea necesară. Depinde de tine să ai discernământul potrivit pentru a-i alege pe cei ce vor să te îndrume.

Dacă te simți mult prea tulburat de ceea ce-ți povesteste cineva, dacă teama ta se accentuează, înseamnă că acest lucru nu îți este benefic pentru moment. Ceea ce-ți spune persoana respectivă nu e neapărat ceva rău, dar, pur și simplu, momentan nu ești pregătit să-l înfrunți. Dacă totul uitării și, când vei fi în stare să faci, o să afli.

Medicii sunt și ei, uneori, niște falsi stăpâni. Rolul lor este acela de a-i ajuta pe oameni și nu de a le conduce viața. Cunoșc mai multe persoane care își consultă medicii înainte de a lua orice hotărâre, fie că e vorba de plecarea în vacanță, schimbarea locului de muncă sau mutarea într-o nouă locuință. Pe un pacient care, în mod vizibil, se teme de o schimbare, medicul îl poate sfătui să întreprindă nimic. Dacă persoana ar fi avut încredere în Dumnezeuul său interior, n-ar fi cerut părerea medicului și ar fi luat propriile decizii.

Medicii au învățat să trateze indispoziții și boli, dar nu știu să ia decizii pentru alții. Încep și ei să-și dea seama că latura mentală a ființei umane este mult mai puternică decât cea fizică. Constată uneori cu surprindere că oamenii se vindecă de anumite boli fără nici o intervenție medicală. E liniștitor să vezi că tot mai mulți medici își sfătuiesc pacienții să nu mai folosească multe medicamente: „Ești destul de puternic ca să te descurci singur, fără medicamente” a devenit o prescripție curentă în zilele noastre.

Anumite persoane au atâta nevoie de medicul lor, încât la cea mai mică problemă aleargă să-și ceară sfatul. Ele nu vor să-și asume răspunderea pentru propria viață. Ar dori ca întotdeauna altcineva să le „aranjeze viața”. Dacă medicul le spune că nu are nimic, acesta este acuzat de incompetență și ele își continuă demersurile până când găsesc pe cineva care să le prescrie un remediu: „Știu că sunt bolnavă. Uite, mi-a dat o rețetă”. Se întorc acasă foarte încântate și mult mai sănătoase decât la plecare.

Un alt fals stăpân: **medicamentele**. La cel mai mic semn de indispoziție, iei o pastilă: pentru durerea de cap, pentru nervi, pentru digestie, pentru curățarea ficatului și a intestinelor, una ca să dormi, alta ca să te trezești...

Asta înseamnă că nu-ți iubesti trupul. Orice medicament are un efect secundar. Corpul se revoltă de câte ori îți dai ceva care nu face parte din elementele nutritive naturale. Îți dai foarte mult de lucru. De îndată ce iei o pastilă oarecare, accepți ideea că ea îți este stăpân. Lăși medicamentele să-ți conducă viața. Dacă ești multumit așa, continuă să-ți iei medicamentele. Dacă vrei să te schimbi, e vremea să devii propriul tău stăpân. Nimeni în afară de tine nu-ți poate schimba viața!

Boala este și ea un fals stăpân. O persoană care e tot timpul bolnavă se lasă stăpânită de boala sa. Nu-și dă seama că poate fi propriul stăpân al vieții sale. Multi cred că e firesc să fii bolnav. Nu, starea normală a corpului e sănătatea!

Un alt fals stăpân: **moda**. De câte ori nu ti-ai sacrificat confortul vestimentar pentru a fi în pas cu moda? Ti-e teamă de ce vor spune ceilalți?

Munca poate deveni uneori un fals stăpân. Există mulți oameni care nu știu să se relaxeze. Toată viața lor este orientată către muncă. Munca îi îndrumă încontinuu. Chiar și în clipele libere se gândesc numai la problemele de serviciu. Niciodată nu sunt în stare să-și lase mai ușor, să se relaxeze, să se amuze ocupându-se de altceva. Lucrează 7 zile din 7.

Munca te ajută să evoluezi? Îți permite să devii mai bun, mai pur în interiorul tău? Îți folosește munca pentru a învăța să-ți iubesti mai mult pe oameni? Dacă răspunsul este afirmativ, înseamnă că munca are valoare pentru tine. Dacă prin ocupația ta înveți să iubesti tot mai mult, știi că ești pe drumul cel bun. Dacă munca îți stăpânește viața, dacă o faci numai pentru bani sau pentru putere, ea nu te ajută în evoluția spirituală.

Un alt fals stăpân: **superstițiile**. Cifra 13, pisica neagră... îți spun toate astea ceva? Superstițiile te fac deseori să-ți schimbi hotărârile? Atunci și ele te stăpânesc. Dacă stai să aduni toate lucrurile care au influență asupra ta, fie și numai pentru o singură zi, vei constata că, de fapt, nu mai ești tu cel care îți conduci viața.

Falsii stăpâni cei mai puternici sunt **orgoliul, frica, sentimentul de vinovăție și banii**.

Problema orgoliului a fost tratată pe larg în capitolul precedent; discuțiile despre frică și vinovăție vor urma în capitolul 19.

Voi termina acest capitol cu falsul stăpân care dirijează viața unui foarte mare număr de oameni: **banii**. Este evident că ei au o mare importanță în lumea de azi. **Banii reprezintă un mijloc de schimb și nu un bun pe care îl posezi**. Dorința de a acumula cât mai mult te face să o iei pe o cale gresită. Oare ar avea sens să acumulezi aer pentru cazul în care ti-ar lipsi? La fel se întâmplă și cu banii. Banii sunt o energie ca și electricitatea, apa sau vântul. Toate acestea sunt foarte create o dată cu lumea. Banii sunt în același timp o energie și o forță. Există pretutindeni și pentru toată lumea. Sub o formă sau alta, au existat întotdeauna. În prezent, apar sub formă de hârtii și monezi.

Mijloacele de schimb au existat mereu cu scopul de a permite procurarea bunurilor materiale. A strânge bani de teamă să nu-ți lipsească este un semn de lipsă de încredere în această forță divină care furnizează toată energia necesară.

Am putea compara banii cu altă mare sursă de energie: soarele. Dacă pe plajă sunt trei sau patru sute de oameni care vor să se bronzeze, va fi mai puțin? Nu. E destul pentru toată lumea. Este deci important să-ți dai seama că banii reprezintă o energie și, ca orice energie, cu cât o faci să se miste mai mult, cu atât îi crește puterea și se multiplică.

Același lucru e valabil pentru multe lucruri din natură. Fiecare sământă de grâu, de roșie etc. utilizată, pusă în pământ, va produce sute de alte spice de grâu, sute de alte roșii. Dacă nu le însămânțezi și le încui într-un sertar, ele nu vor da naștere la nimic.

E destul de greu să scapi de nesiguranța financiară. De fiecare dată când îți dorești ceva, primul tău gând este: „Cât mă va costa?”. Îți vei satisface dorința numai dacă ai bani suficienți. Vezi cum banii îți dirijează viața? Contul tău în bancă este cel care ia hotărârile pentru tine. Dar, în viață, trebuie să faci tocmai contrariul. Iei o hotărâre și banii vor veni după aceea.

Priveste puțin înapoi și aminteste-ți: probabil ti s-a întâmplat să cumperi ceva dintr-un impuls de moment. Ai cumpărat pe credit pentru că nu aveai destui bani. Ai cheltuit tot ce aveai pentru ceva care nu era neapărat indispensabil, dar reprezenta într-adevăr ceea ce-ți doreai. În ciuda acestor cheltuieli, ai continuat să trăiești, nu? Ti-ai plătit datoriile și n-ai rămas fără hrană, nu-i așa? Vezi, până la urmă ai reușit să plătești totul.

Priveste în jurul tău. Când faci cumpărături, alegi alimentele cu pret redus? Pretul te determină să cumperi ce vei mânca în această săptămână? Nu vreau să spun că trebuie să eviți alimentele ieftine. Dacă îți planifici să cumperi articole cărora le cunoști reducerea, ar fi bine să iei o cantitate mai mare, mai ales dacă sunt lucruri de care ai nevoie. Vorbesc mai curând despre persoanele care renunță la ceea ce și-ar dori pentru că pot cumpăra o altă marcă de produse la un pret mai scăzut. Cumpără astfel chiar și ceea ce nu le place. Iau lucrurile de care au într-adevăr nevoie numai dacă sunt cu pret redus! Le preferă pe acestea, chiar dacă sunt de calitate inferioară. Crezi că nu meriți să primești tot ce e de bună calitate? Înseamnă că imaginea pe care ti-o faci despre tine nu-i va încuraja pe ceilalți să aibă o părere prea grozavă despre tine.

Nu te grăbi acum să-ți cumperi un castel pe malul mării sau un Mercedes. Începe prin a câștiga mici victorii în fiecare zi. Dacă vrei să cumperi fructe bune, dar pretul te face să eziti, observă toată valoarea pe care o ai. Vei vedea că, treptat, totul se va schimba. Cu cât faci mai mult să circule energia banilor tăi, cu atât mai mult vei primi. Rostul banilor e să circule, nu să fie puși deoparte. Dacă, în loc să pleci în vacanță, preferi să-i păstrezi pentru eventualitatea că ti se va întâmpla vreo nenorocire, ghici ce ti se va întâmpla: o nenorocire! Omul vrea să aibă întotdeauna dreptate, așa că face totul în acest sens. De cele mai multe ori, când ti se întâmplă ceva, esti tentat să spui: „Ah! Am făcut bine ce-am făcut! Stiam că o pătesc ceva!”.

Lasă-l deoparte pe „în caz că...” și pleacă liniștit în vacanță. Uită fraza: „ce-o să fac dacă mi se întâmplă ceva rău?”. Spune mai degrabă: „Da, o să plec în vacanță și, dacă va fi să se întâmple ceva, o să văd eu

atunci ce e de făcut”. Asa se va si întâmpla. Problemele legate de masină sunt imprevizibile, nu? Totusi, vei reusi s-o repari să fi rezervat bani special în acest scop.

Ai reusit să pui lucrurile cap la cap, nu? Cei mai multi oameni nu-si definesc bine prioritățile. Dacă își dau seama că televizorul e într-o stare mult prea jalnică pentru a mai fi reparat, se vor grăbi să cumpere altul. Vor găsi ei un mijloc de a-l plăti! Oare a avea un televizor e într-adevăr o necesitate pentru tine? Stim cu totii că nu, dar când ai hotărât că vrei ceva cu orice pret, îl obtii.

Sunt multi oameni interesati de cursurile de la Centru. Dar, cum află pretul, exclamă: „E mult mai scump decât mă asteptam!”. Printre ei sunt persoane gata să cheltuie mii de dolari pentru a-i ajuta pe cei aflati în nevoie, dar când e vorba de ei, se gândesc că nu valorează nici câteva sute de dolari... si poate că astfel reusesc să-si transforme viata, să scape de stres, de temerile si bolile lor, pentru a cunoaste, în sfârșit, adevărata fericire!

A spune că nu merită osteneala îți provoacă de multe ori probleme. Iată un exemplu: când cumperi un cadou pentru cineva, nu alegi ceea ce ti-ar plăcea să primești tu? Deci, altii sunt mai importanti si merită să primească mai mult decât tine? Observă cu multă atentie ce influență au banii asupra vietii tale. Cu cât mai mult te lasi stăpânit de ei, cu atât îți va fi mai greu să cunosti fericirea si pacea interioară. De îndată ce vei reusi să-i stăpânești, vei observa că apar numeroase schimbări.

Dacă esti încredintat că „*întotdeauna culegi ce ai semănat*”, o să-ti dezvălui un mic secret. Trimite în gând urări de prosperitate tuturor celor care-i cunosti. Urează-le să aibă cât de multi bani vor. Astfel vei pune atât de multă energie în miscare, încât si tu îi vei câștiga mult mai repede decât în cazul în care te-ai gândit numai la tine.

Evident că societatea actuală nu favorizează gândurile pozitive. Scopul acestei cărți nu este acela de a schimba întreaga lume din jurul tău, ci de a schimba modul tău de a gândi. Nu te lăsa influențat de ceilalti. E chiar mai bine să nu vorbești cu nimeni despre noua ta hotărâre în ce priveste banii. Începe prin a lucra în interior, pune-ti încetul cu încetul hotărârile în practică si oamenii vor începe treptat să-si dea seama de schimbare. Nu e cazul să-ti dezvălui gândurile nimănui. S-ar putea ca credinta si forta ta interioară să nu fie încă suficient de puternice pentru a face față criticilor. În acelasi timp, trebuie să accepti că fiecare își exprimă propriul adevăr, chiar si prin critică. Crede în el tot atât de mult cum crezi si tu în al tău.

Dacă ai decis să ai o atitudine pozitivă față de bani si să îi stăpânești, fă-o fără gândul ascuns de a-i influența si cei din jurul tău. Nu trebuie să cauți să obtii consimțământul tuturor. Când ei vor fi pregătiti să-si schimbe atitudinea, o vor face la timpul si la locul potrivit. Fiecare își urmărește propria evolutie.

Când ti-ai câștigat fericirea si pacea interioară, nu e cazul să o strigi în gura mare pe stradă. Acestea sunt lucruri care se simt. Oamenii din jurul tău le văd, si le simt.

Când vei ajunge să stăpânești banii, vei avea mereu un surplus, plătindu-ti, în acelasi timp, toate lucrurile de care ai nevoie. Nu vei face economii din frică. Pur si simplu, vei avea niste bani în plus.

După cum ai constatat, există o multime de falsi stăpâni. Sunt sigură că poti să găsești si mai multi!

La finalul acestui capitol, te sfătuiesc să-ti faci o listă cu toti falsii stăpâni din viata ta. Observă care din ei are mai multă influență asupra ta. În următoarele trei zile, seara, notează-ti ce anume te-a influențat mai mult în cursul zilei. Nu trece mai departe înainte de această etapă. Fii atent la bani, frică, astrologie, medicamente etc. Cine îți stăpânește viata? Vei ajunge la un nivel de constiință mai ridicat si totul în viata ta va fi mai bine.

Afirmatia pentru următoarele zile:

SUNT SINGURUL STĂPÂN AL VIETII MELE, ÎMI DAU SEAMA CĂ, GÂNDIND, CREEZ. DEVIN CEEA CE GÂNDESC. ASTFEL, FERICIREA, PROSPERITATEA, DRAGOSTEA SI ARMONIA MEA DEPIND NUMAI DE GÂNDURILE MELE.

CAPITOLUL 17

NECESITĂȚILE CORPULUI MENTAL

Iată cele șapte necesități fundamentale pe care fiecare om trebuie să le ofere corpului său mental. Dacă uiti să răspunzi acestor nevoi, acest lucru va avea efecte importante la nivel fizic, psihic sau emotional.

Prima, în ordinea importanței: **adevărul**.

Nu e neplăcut să simți, că se profită de tine prin minciună? Supraconștiinta ta, eul tău interior, reacționează în același fel și când te minti pe tine însuți. Senzația e la fel de neplăcută. Ascultă-te cum vorbești când te adresezi altora. A mărturisi că „asta nu mă deranjează deloc” indică tocmai contrariul. Dacă nu te-ai fi deranjat ceea ce povestesti, nici măcar nu te-ai fi gândit să o spui. De îndată ce afirmi că „asta nu mă deranjează”, simți că în interior te deranjează cu adevărat, astfel ai fi uitat cu siguranță. Așa că fii sincer cu tine însuți!

După cum intenționăm la începutul acestui volum, adevărul este calea eliberării. El te ajută să evoluezi, să urci în corpul tău superior. A fi sincer înseamnă să nu faci diferența între **a gândi, a spune și a face**. Ti se întâmplă uneori să te gândești la cineva dar nu-i poți dezvălui gândurile tale? Trebuie să-ți împărtășești gândurile. Nu se pune problema de a spune tuturor tot de gândești; dar, când ti se cere părerea, trebuie să spui adevărul. Vorbele și gândurile tale trebuie să fie identice. Când ai ceva de făcut, acționează în funcție de ceea ce ai gândit și ai spus.

Dreptatea este și ea un aspect al adevărului. De multe ori o nedreptate te face să te cutremuri, nu-i așa? Te aduce într-o stare de indispoziție. Dacă vezi o mamă care se poartă întotdeauna nedrept cu copilul său și îl umilește încontinuu, ti se face milă de el. Același lucru se întâmplă când esti nedrept cu tine însuți. Supraconștiinta, sufletul tău, nu se simte bine. Îți creezi o mare problemă interioară. Când nu esti sincer cu tine însuți, corpul tău vorbește, transmitându-ți mesaje care pot afecta regiunea gâtului și întregul sistem respirator.

A doua necesitate: **individualitatea**.

Individualitatea înseamnă a fi tu însuți și nu ceea ce-ți închipui că ceilalți așteaptă de la tine. Nu trebuie să te mai gândești la „Ce-or să spună, ce-or să facă, ce-or să creadă unii despre mine”. Felul în care se îmbracă tinerii de astăzi este un frumos exemplu de individualitate. Ei strigă „Ajutor, lăsați-mă să fiu eu însumi!”. Tinerii au nevoie de mai mult spațiu personal ca niciodată până acum. Se sufocă la ideea că părintii încearcă să-i formeze după imaginea lor sau a celor care și-ar fi dorit să fie, dar n-au îndrăznit.

Tinerii cunosc și resimt mult mai profund legile fundamentale ale naturii. Au propriul lor mod de a-și afirma individualitatea. Cel căruia îi lipsește această calitate și acționează mereu după dorințele altora riscă să aibă probleme respiratorii și alergii.

A treia necesitate: **respectul**.

E foarte important să-ți respecti pe ceilalți și să te respecti pe tine însuți. Știi cât e de supărător când cineva (părinte, profesor, patron, politist) face abuz de autoritate. Te simți tulburat când trebuie să acorzi respect cuiva, dar știi că el nu trebuie să aibă aceeași atitudine față de tine. O poziție ce acordă autoritate nu antrenează automat o lipsă de respect față de alții. Respectul este primordial pentru ființa umană. Dacă nu esti respectat, aminteste-ți ce ai semănat. Respecti cu adevărat părerile și ideile celorlalți, felul lor de a vedea lucrurile? Ai dori să schimbi anumite persoane din anturajul tău? A încerca să schimbi pe cineva e o lipsă de respect față de persoana în cauză.

Aceste trei necesități sunt la fel de importante pentru corpul mental cum e aerul pentru corpul fizic. De aceea e bine să știi să le recunoști pentru a evita astfel alergiile, afecțiunile respiratorii și problemele generate la nivelul gâtului.

A patra necesitate: **siguranta**.

Multe persoane cred că siguranța înseamnă un cont în bancă, un loc de muncă ce oferă mai multe avantaje sociale, o casă frumoasă, bunuri materiale și chiar a avea un partener de viață. Toate acestea nu reprezintă decât o falsă siguranță; este ceea ce numim a te simți bine în nesiguranța ta. Adevărata siguranță este

pacea interioară născută din convingerea că nu ai de ce să te temi. Înseamnă să știi că, orice s-ar întâmpla, ai în interiorul tău tot ce-ti trebuie, toate resursele necesare pentru a face ceea ce vrei și pentru a schimba ceea ce nu e bine. Există o soluție pentru orice fiindcă, în viață, nu ne confruntăm cu probleme, ci cu experiențe. Trebuie să știi că poți face față oricărei situații. Ai tot ce-ti trebuie, la fel ca toți ceilalți. Singura diferență constă în modul de exprimare.

Nesiguranta dă naștere la numeroase probleme fizice cum ar fi durerile din partea inferioară a stomacului și din regiunea lombaro-sacrală. Teamă de viitor afectează ochii, bratele, picioarele și sistemul nervos. Dacă acorzi o prea mare importanță banilor sau ti-e teamă să nu-ti lipsească, va fi afectat nervul sciatic. Multi oameni care se simt în nesigurantă îți muscă interiorul gurii. Toate sunt mesaje ale corpului care îți spun că frica ta nu are nici un rost.

A cincea necesitate: **probitatea**.

Probitatea înseamnă sinceritate absolută. Ce simți față de cineva care nu-și îndeplinește obligațiile și angajamentele, care nu-și ține nici o promisiune? Același lucru e valabil și în ce privește sinceritatea față de tine însuți. O persoană care gândește sau acționează în mod necinstit are probleme la nivelul sistemului digestiv: indigestie, diaree și tulburări în funcționarea ficatului. Dacă se simte vinovată ca urmare a necesității sale, apare pericolul unor accidente.

Răsuflarea urât mirositoare e provocată de gânduri indecente pe care, na-i vrea să le dezvălui nimănui. Persoana respectivă se simte oarecum murdară în interior. Mirosul neplăcut e un semnal al supraconștiinței care-i atrage atenția că gândurile pe care le are despre ea însăși nu-i sunt benefice.

A șasea necesitate: **îndrumarea**.

Uneori simțim nevoia să stim că cineva are nevoie de noi, că suntem capabili să îndrumăm și să ajutăm pe cineva în viață. E o necesitate a fiecărui om. Este întoarcerea la perfectiunea divină: aceea de a fi de ajutor celorlalți. De multe ori însă o interpretăm greșit. A lua decizii în locul altora nu înseamnă a-i îndruma. A îndruma înseamnă a da un sfat fără să te aștepti la nimic în schimb. Celălalt este liber să-l accepte sau să-l refuze. Să ajuti și să-i îndrumi pe ceilalți e o necesitate importantă a corpului tău mental, dar aminteste-ti mereu că un sfat pe care nu ti l-a cerut nimeni nu este niciodată apreciat. Nu ne place ca cineva să se amestece în treburile noastre.

Dacă arzi de nerăbdare să-i dai un sfat interlocutorului tău, asigură-te mai întâi că acesta vrea să-l primească. Dacă nu dorește să știe părerea ta, nu ai altceva de făcut decât să accepti situația. Dacă, din contră, dorește ajutorul tău, i-l acorzi dar fără să aștepti ceva în schimb. Este un dar pe care i-l faci, deci acesta îl va folosi așa cum crede de cuviință. A da un sfat pe care nu ti l-a cerut nimeni sau a te aștepta la ceva în schimb nu e decât un consum inutil de energie. Îți cheltuiești energia și ce primești în schimb? Dacă speranțele tale nu primesc un răspuns, te simți frustrat, dezamăgit, chiar mâniș. Dacă ti se răspunde, asta nu face decât să-ti hrănească orgoliul.

Cineva care se crede lipsit de orice valoare, care e convins că nimeni nu are nevoie de el, nici de sfaturile sale, va avea probleme legate de eliminarea pe cale renală sau intestinală. Dacă simte că de multe ori oamenii profită de pe urma sa, va suferi și de artrită. În general, e vorba de o persoană care vrea să îndrume pe toată lumea, dar așteaptă mereu ceva în schimb. De aici senzația că ceilalți profită de ea. Oamenii care se cred lipsiti de valoare suferă de multe ori de singurătate.

A șaptea necesitate: **ratiunea de a fi**.

Te gândești în fiecare zi să te scolți pentru a realiza ceea ce ai de făcut? Te simți mândru să povestești despre munca ta, despre ocupațiile tale cotidiene? O faci cu entuziasm? Îți place să împărtășești altora ceea ce faci? Ai o rațiune de a fi, un scop în viață?

Lipsa unui scop în viață provoacă aceleași simptome ca și cele apărute la nivelul explorării când nevoile corpului fizic nu sunt satisfăcute. Poate fi afectat tot ce e în legătură cu simțurile. Un alt semnal revelator: anemia sau senzația unei mari lipse de energie.

Îți sugerez să termini acest capitol cu un examen de conștiință. Scrie pe o foaie de hârtie toate nevoile corpului tău mental și observă care dintre ele au fost neglijate. Aceasta te va ajuta să înțelegi prezenta

insatisfacției tale interioare. Depinde numai de tine să-ți hrănești corpul mental așa cum trebuie. Acestea sunt necesități fundamentale pentru fiecare om. Nici tu nu faci excepție de la regulă. Scrie ce hotărâre ai luat și observă în zilele următoare dacă te străduiești s-o îndeplinești. Să devii conștient e important, dar e numai jumătate din drumul pe care-l ai de parcurs. Numai acțiunile tale te vor conduce spre îndeplinirea scopului propus.

Iată afirmația:

M-AM HOTĂRÂT SĂ RESPECT NEVOILE CORPULUI MEU MENTAL ȘI ASTFEL ÎMI REGĂSESC SĂNĂTATEA MENTALĂ.

Partea a patra

ASCULTAREA CORPULUI EMOTIONAL

CAPITOLUL 18

EXPIMAREA EMOTIILOR

Iată un capitol pe care, desigur, îl așteptai cu nerăbdare. De vreme ce ai pus multe lucruri în practică de când ai început să citești cartea, îți va fi ușor să exprimi o emoție într-un mod corespunzător.

În primul rând, ce este o emoție? O emoție este o tulburare, o agitație trecătoare provocată de ceva din interior. Un efect al unei cauze exterioare. Majoritatea emoțiilor își au sursa în speranțele noastre. Apar în noi pentru că nu știm să iubim. Luându-și forța din afară, emoția epuizează „doza” noastră de energie.

Dragostea vindecă și ura distruge! Emoțiile născute din ură sfârșesc prin a-și distruge stăpânul.

Ce înseamnă „*a exprima*” o emoție? Iată o întrebare importantă. Unele persoane m-au abordat, de multe ori, pentru a găsi un răspuns la următoarea problemă: „Urmez o terapie de ani întregi. Mi se spune să-mi exprim emoțiile, fără să se specifice ce înseamnă asta. N-a știut nimeni să mă lămurească. Trebuie să plâng, să urlu, să sparg farfuriile? Ce trebuie să fac?”.

Acesta e motivul care m-a determinat să pun la punct o metodă care a dat rezultate. O emoție pe care nu știi s-o stăpânești se va repeta în mod constant în situații similare. Să luăm exemplul unui sot care are obiceiul de a-și umilia soția în fața întregii familii. Dacă ceva îi displace, va alege momentul când e adunată întreaga familie pentru a i-o spune. Soția trăiește o emoție. În sufletul ei se simte furioasă și se întreabă de ce sotul nu îi vorbește atunci când sunt singuri, numai ei doi. Dacă îi face o scenă la întoarcerea lui acasă, asta nu o ajută cu nimic. Sotul va continua să se poarte la fel și întreaga situație se va repeta. Nu simți că adeseori revin în viața ta emoții din tinerețe sau din adolescență, fiindcă n-ai găsit o cale potrivită pentru a le exprima?

Iată mai multe moduri de a exprima emoțiile. Probabil te vei recunoaște într-unul din aceste exemple. Un mod întâlnit foarte des: acela de a mânca sau bea din cauza unei emoții. Credem că o gustare bună ne va ridica moralul. Ca și înghițirea de pilule pentru nervi, drogarea, privitul la televizor, mersul la film, dormitul, o baie caldă...

Iată diferite moduri de a ne manifesta, diferite reacții provocate de furie: unii se așază pe un scaun și reflectează, așteptând momentul potrivit pentru a clarifica situația cu persoana în cauză. Alții fumează. Unii preferă să ignore totul și să înăbusească furia ca și cum nu s-ar fi întâmplat nimic. Alții plâng. Fac curat, mesteresc câte ceva prin casă sau, pur și simplu, stau îmbufnați. Unii își vor consuma energia făcând sport uneori violent, în vreme ce alții îl vor acuza pe cel cu care s-au certa, direct sau la telefon.

Anumite persoane vor râde, pretinzând că n-au fost afectate cu nimic. Vor spune: „O să-l iert. La urma urmei, nu e vina lui, nu știe ce spune”, refuzând astfel să-și asume vreo responsabilitate.

Unul din modurile cel mai des întâlnite de a reacționa la supărare constă în a merge să te plângi unei terțe persoane: unii sunt specialiști în a-și deserta sacul în fața altcuiva!

Exemplu: sotia vine acasă de la serviciu si-i povesteste sotului tot ce nu i-a mers bine în ziua respectivă, exprimându-si astfel proasta dispozitie datorită discutiilor cu seful sau cu o colegă. Procedând astfel, nu face decât să tulbure relatia dintre ei. Nimeni nu are nimic de câstigat vorbind astfel sau ascultând pe altcineva. Femeia care își varsă nervii asupra sotului asteptând ceva de la el. după ce trece în revistă toate problemele, vrea să fie consolată si doreste să i se dea dreptate. Când el răspunde asteptărilor tale, ea se simte satisfăcută: „Ah, ce bine e să vorbesc cu tine. Întotdeauna stii cum să mă calmezi”.

A rezolvat oare problema care o frământa? Ce a făcut, de fapt? A apelat la energia sotului ei. Cu timpul, el va simti cum se goleste de energie si, în cele din urmă, asta va distruge relatia dintre ei. Va avea tot mai puțin chef să comunice cu ea fiindcă nu există un schimb de energie. Aceeasi situatie poate să apară între prieteni. Cel care vorbește se va umple de energie, dar doza nu e decât temporară. În zilele următoare o va lua de la capăt cu altcineva care e dispus să-i asculte necazurile. *Victima* care îndură sau tolerează acest mod de manifestare nu are nimic de câstigat, fiindcă se lasă golită de toată energia sa.

Există o solutie. Mai întâi, să asculti politicos si răbdător persoana în cauză. La sfârșit, îi spui: „Acum, spune-mi ce-ai de gând să faci ca să-ti rezolvi problema?”.

Îți va răspunde: „Ce vrei să fac? Nu am de ales, *nu sunt eu de vină*, asa că nu e nimic de făcut”. Atunci îi explici cu delicatete că nu te interesează să-l asculti vorbind despre problemele sale, pentru că de fapt acestea îi fac plăcere. Dacă nu vrea să facă nimic ca să le rezolve, *înseamnă că încă nu-i sunt de ajuns*. Îi place să aibă probleme, adică le hrănește prin gândurile sale, le dă energie si ele se amplifică în mod automat.

Probabil te va socoti dur si nedrept. Sau poate că, dimpotrivă, va fi suficient de socată pentru a-si da seama că e timpul să facă ceva *cu viața sa*. Dacă se folosea de tine numai pentru a se „răcori”, te va lăsa în pace si va recurge la altcineva. Tu ti-ai păstrat energia, nu ai pierdut nimic. Asta e diferenta între a împărtăși emotiile cu cineva si a „i le vârî pe gât”.

Când încerci să te simti mai bine vorbind despre problemele tale, pur si simplu, să scapi de ele pasându-le altcuiva. În schimb, *a împărtăși* o problemă cu cineva înseamnă a povesti tot ce ni s-a întâmplat sau ce ni se întâmplă în prezent cu scopul de a găsi o solutie pentru a remedia situatia. Împărtășindu-ne problemele, nu asteptăm nimic de la celălalt. De aceea, e foarte important ca doi parteneri de viață să învete să-si împărtășească orice bucurie si orice supărare din viata lor ca doi prieteni. Aceasta presupune să-ti asumi răspunderea pentru tot ce ti se întâmplă.

După cum ai constatat, există multe feluri de a exprima o emotie. Cele mai rele sunt situatiile în care nu faci nimic, pretinzând că nu te deranjează. În acest fel, îti „înghiti” emotiile, le ascunzi undeva în adâncul tău.

De multe ori auzim vorbe de genul: „N-o să mă cobor într-atât încât să-i spun că m-a înfuriat”. „Înghitirea emotiilor” poate duce la un exces de greutate si antrenează automat si alte deficiente fizice.

Se spune că „*boala*” finală a emotiilor înăbusite este cancerul. Emotiile ascunse multă vreme în tine sfârșesc prin a exploda, ceea ce provoacă si „explozia” celulelor corpului tău.

Dacă plângi, tipi, pleci la plimbare sau te apuci să faci sport e deja mult mai bine decât să-ti înăbusi sentimentele – e pur si simplu o anumită formă de exprimare.

Îți sugerez un mod prin care să-ti exprimi emotiile. Odată ce vei fi făcut acest exercitiu – cu adevărat, din toată inima –, nu vei mai fi afectat de emotii, chiar dacă în viata ta apare o situatie absolut identică. Vei constata că situatia e aceeași, dar emotiile nu mai apar. E minunat, nu-i așa? Te poti debarasa de toate emotiile neplăcute pe care le trăiesti încă din tinerete.

În primul rând, este foarte important *să identifiți emotia*, să stii ce se întâmplă. E vorba de vinovătie, frică, furie, dezamăgire, frustrare, neliniste, ranchiună, agresivitate? Oricare ar fi emotia respectivă, e suficient să o identifiți.

A doua etapă e ceva mai dificilă. Este vorba despre *a-ti asuma răspunderea pentru ceea ce simti*. Să accepti că tu esti cel care ti-ai provocat această emotie. Te-ai lăsat influențat din exterior, de ceea ce ai văzut sau auzit, când de fapt ai fi putut avea o atitudine total diferită.

Exemplu: te întâlnești cu una din prietenele tale cele mai bune, care e îmbrăcată cu o rochie nouă. Privind-o, nu te poți împiedica să constati că nu-i vine deloc bine culoarea. După părerea ta, o face să arate mult mai în vârstă și tenul îi pare mai sters. Ți spui în sinea ta: „Ar trebui să-i fac un serviciu și să-i spun că nu-i vine bine culoarea asta. N-ar trebui să-ti mai ia asemenea rochii. Trebuie să-i spună ceva. Cred că nu-si dă seama”. Deci te hotărăști să fii sufletul caritabil care s-o ajute.

Prietena ta are trei posibilități. Prima: să-ti multumească. „Frumos din partea ta că mi-ai spus. E prima dată când îmi cumpăr ceva de culoarea asta. Ti-a trebuit mult curaj ca să te încumeti să mi-o spui. Ți multumesc pentru părerea ta sinceră”. Astfel se bucură în urma deciziei tale de a-i spune adevărul altă reacție: preferă să rămână neutră. „Ei bine, e dreptul meu să-mi placă sau nu o culoare”. Si astfel nu va tine cont de părerea ta. În cea de-a treia variantă, se înfurie și-si spune în sinea ei: „Nici nu i-am cerut părerea, de ce îmi spune asemenea lucruri? Eu n-am întrebat-o nimic! Când o să apară o ocazie... o să-mi iau revansa: o să-i spun în față ce nu-mi place la ea!”.

Luând în considerare al treilea exemplu, fie că furia a fost sau nu exprimată, trebuie să găsim cauza. Ce a provocat această emoție? Comentariile sau felul în care au fost interpretate?

Toate emoțiile au aceeași sursă: gândirea. **Niciodată nu sunt de vină ceilalți. Niciodată. Fără excepție.** Potrivit legii responsabilității, **tu singur esti răspunzător** de emoțiile tale.

Să revenim la exemplul sotului care-si umilește nevasta în fata rudelor. Femeia ar avea o atitudine total diferită dacă si-ar asuma răspunderea propriilor emoții. Ar trebui să încerce să-l privească altfel pe sotul său: „Bietul om, probabil că-i este frică de mine dacă nu e în stare să mi-o spună când suntem singuri. Cum mă port cu el? Ce atitudine am față de el, de vreme ce-l înfricoșez așa de mult încât nu îndrăznește să-mi spună părerea lui? Oare sunt prea autoritară? Îl ascult cu adevărat când îmi spune ceva, sau mă grăbesc să-i impun părerea mea?”.

Dacă-ti asumi răspunderea de a culege ce ai semănat, vei privi situația dintr-un punct de vedere complet diferit. Dacă e o situație care apare în mod curent în viața ta, întreabă-te ce anume din atitudinea ta provoacă această reacție la sotul tău. E mai bine să-ti asumi răspunderea decât să te înfurie felul lui de a reacționa. Vei constata că de multe ori încerci să-l schimbi și s-a întâmplat să-l critici în fata altor persoane, chiar în absența sa. Atitudinea pe care o are reprezintă felul său de a-si reclama spațiul vital. Se simte sufocat de atitudinea ta autoritară. În același timp, nu e foarte conștient de asta, de aceea se lasă dominat de instinctul de supraviețuire. De fiecare dată când simte nevoia să te critice, el vrea de fapt să spună: „Nu vreau decât să-mi recapăt spațiul vital. Simt că mă sufoc!”. Nu o face cu răutate. Pentru tine, acesta e numai un semnal care te avertizează că ai intrat în spațiul altcuiva. El încearcă deci să si-l recapete.

Asumându-ti responsabilitatea, emoțiile tale se vor risipi încetul cu încetul. Furia pe care o simți față de sotul tău dispare. Observându-l mai atent, îl vei vedea în cu totul altă lumină.

A treia etapă presupune **să te duci să vorbești cu persoana în cauză**. Dacă ti-ai acceptat răspunderea cu toată inima, această etapă nu e necesară. Totuși, eu te sfătuiesc să o pui în practică tocmai pentru a verifica dacă ai acționat cu inima și nu cu mintea. Foarte puțini oameni detin notiunea de responsabilitate totală. De aceea, la prima încercare, ești tentat să spui că ai acționat cu adevărat cu **inima**, când de fapt **mintea** e cea care te-a îndrumat. Nu servește la nimic să te minteri pe tine însuți.

Iată, cu privire la situația de care povesteam mai sus, o modalitate de a te exprima. Deci, te întorci acasă împreună cu sotul. Îi explici ce ai simțit în cursul serii când te-a umilit și clipele de furie îndreptate împotriva lui. După ce te-ai gândit bine, ti-ai dat seama că ai tendința să intri în spațiul său și de multe ori încerci să îl schimbi. Acum înțelegi că atitudinea lui era o încercare de a-si recăpăta drepturile. Nu te-ai gândit la asta până acum.

Astfel exprimi tot ce-ai trăit. E important să o faci numai **după** ce ti-ai asumat întreaga responsabilitate. Dacă nu te crezi răspunzătoare de supărarea ta, cuvintele tale vor reprezenta mai curând o acuzatie decât o împărtășire a sentimentelor. Dacă îi vorbești astfel: „Vreau să-ti spun că m-am simțit frustrată și foarte supărată când m-ai umilit așa de tare față de toată lumea”, se va simți acuzat. Tot așa se va simți și dacă i-

ai spune: „O să încerc să nu mă mai supăr, probabil ai tu motivele tale”. Va înțelege că esti furioasă din vina lui. Numai de s-ar putea schimba și să înceteze să te mai umilească în fata întregii familii! Dacă s-ar schimba, ai fi mai fericită și nu te-ai mai supăra pe el... Un vechi proverb spune: „Cu cât te tii mai tare pe pozitii, cu atât ti se opune o mai mare rezistentă”. Cu cât vrei să-l schimbi, cu atât situația se va repeta.

Fără îndoială, îți va promite că întâmplarea nu se va mai repeta, dar curând te vei găsi din nou în aceeași situație. După câte cred eu, mijlocul cel mai eficient este să fii cinstit cu tine însuți și să accepti că tu esti cea care, prin atitudinea ta, o determini pe cea a sotului tău. Legea responsabilității ne învață să acceptăm că tot ce ni se întâmplă e rodul faptelor și gândurilor noastre. Printr-o practică cotidiană perseverentă, vei ajunge să-ti asumi această responsabilitate.

Stăpânirea emoțiilor cere enorm de mult exercițiu. Cunoscut foarte puțini oameni care pot spune că n-au nici o emoție într-o zi sau alta. Încearcă să-ti imaginezi o situație în care cineva se apropie de tine și-ti vorbește despre sentimentele pe care le-a trăit în urma a ceea ce i-ai spus și cum și-a dat seama că el/ea e singura răspunzătoare. Această discuție imaginară te va face să te apropii mai mult de persoana în cauză. De aceea e bine să-ti exprimi orice emoție!

Dacă trăiești un sentiment de furie și reușești să-l stăpânești, sumându-ti răspunderea, e foarte bine, dar dacă nu-l exprimi față de persoana în cauză, pierzi o ocazie ideală de a-ti exprima dragostea; aceasta ar crea o legătură puternică între voi, fie că e vorba de un cuplu, de prieteni sau de părinte și copil.

Când, odată responsabilitatea asumată, apare o situație asemănătoare, nu vei mai trăi sentimentul de mânie și frustrare. Aceasta nu va mai reveni. Vei observa că, pe măsură ce te eliberezi de emoții, dispar și vechile tale supărări, poate ai avut anumite sentimente față de frații, surorile, prietenii tăi, sentimente pe care le-ai păstrat în tine multă vreme și n-ai îndrăznit niciodată să le exprimi. Ai tinut totul în tine, crezând că ei erau singurii răspunzători. Depinde numai de tine să încetezi să-ti mai înăbuși emoțiile, să-ti asumi responsabilitatea lor și să le exprimi față de cine trebuie. Vei simți nu numai o schimbare interioară, ci și una fizică. Talia ta se va subția, chiar dacă esti deja subțire.

Centrul emoțiilor este situat între inimă și omilic. De aceea talia se îngroasă cu vârsta, atât la femei cât și la bărbați. Totuși, s-a constatat că fenomenul e mai vizibil la bărbați. Ei își „înghit” deseori emoțiile.

Printre miile de persoane care au învățat să-si stăpânească emoțiile, am văzut producându-se schimbări radicale. Unii au pierdut o grosime de aproape 6 degete din jurul taliei în decurs de două sau trei luni. Au fost și persoane care n-au pierdut din greutate, dar si-au subțiat talia în mod vizibil în numai 7 săptămâni (durata unei sesiuni de cursuri la Centrul „Ascultă-ti corpul”).

E ușor să constati că acești oameni sunt pe cale să se elibereze de toate vechile emoții păstrate în ei multă vreme. Astfel, ei încearcă, în același timp, să se vindece de unele boli apărute în urma emoțiilor înăbușite. Se poate spune despre ei că au găsit antidotul cancerului.

Când înveți să-ti exprimi emoțiile pe măsură ce ele apar, te asiguri că nu vei mai avea niciodată de ce să-ti faci griji. Dar asigură-te că o faci cu *inima* și nu cu *mintea*. Nu vei avea nimic de câștigat dacă nu esti sincer cu tine însuți. Vei ști singur dacă o faci cu inima numai în momentul în care vei vorbi cu persoana în cauză.

Dacă sperii că își va schimba felul de a fi în urma a ceea ce i-ai povestit, e încă mintea cea care te îndrumă. Nu-ti asumi în totalitate răspunderea pentru emoțiile tale. Când accepti, nu te deranjează nimic la celălalt, chiar dacă situația se repetă, chiar dacă nu esti mereu de acord cu el. Ce usurare!

Alt exemplu: să presupunem că te deranjează ușile deschise ale dulapului. Te simți foarte nervos, chiar furios, când cineva din familie lasă ușile de la dulap deschise. Când, în sfârșit, îți dai seama că e vorba numai de un detaliu banal în viața de zi cu zi și că, în fond, nu prea contează pentru tine, pentru viața ta, dacă ușile sunt deschise sau închise, îți spui: „Eu sunt cel care dorește să fie închise ușile de la dulap. În consecință, eu trebuie să le închid”. Din acel moment, nu mai trăiești nici o emoție. Ușile deschise nu te mai deranjează. Vei constata cu surprindere că cei din familie le închid fără măcar să-si dea seama. Nu mai simți că tu vrei să-i schimbi. Când în inima ta totul a fost acceptat, nu mai există nimic grav, nimic nu te mai supără. Ce usurare!

Înainte de a trece la capitolul următor, e foarte important să-ti împărtășești cuiva cel puțin o emoție. Poate fi una din trecut care, nefiind niciodată exprimată, continuă să existe în tine, sau o emoție pe care o vei trăi astăzi sau mâine, în urma unui eveniment. E foarte important să o exprimi tu însuți, după ce ti-ai asumat răspunderea ei, și să-ti dai seama că n-ai știut să iubești.

Pune în practică cele trei etape enumerate mai sus și vei vedea cât bine poate să-ti facă. Vezi, totul revine la aceleași idei: să accepti dragostea din fiecare vorbă, gest sau gând. A trăi o emoție înseamnă să te simți amenințat când, în realitate, trebuie numai să faci față cuiva care *se exprimă altfel decât noi* sau care nu-și iubeste propria viață.

Afirmatia pentru zilele următoare:

ÎMI ACCEPT TOATE EMOTIILE SI STIU CĂ AM PUTERA SĂ LE STĂPÂNESC, ASUMÂNDU-MI RESPONSABILITATEA SI EXPRIMÂNDU-LE FATĂ DE PERSOANA ÎN CAUZĂ.

CAPITOLUL 19

FRICA/VINOVĂȚIA

Acestea două sunt cele mai răspândite și cele mai dezvoltate stări emotionale ale ființei umane. Nu cunosc pe nimeni căruia să nu-i fi fost frică niciodată în viața lui și care să nu simtă și în prezent o anumită teamă.

Frica, la fel ca oricare altă stare emoțională, are drept sursă gândirea. Ceea ce în tine trezeste frică poate lăsa pe altcineva complet indiferent. Este evident că unele persoane sunt mai curajoase decât altele. Unii oameni reușesc să-și domine teama. Dacă sare la tine un câine mare, vei simți o anumită frică pentru că recunoști pericolul. Frica, pentru tine, este reală. Dimpotrivă, alții, în aceeași împrejurare, vor reacționa complet diferit pentru că trăiesc mereu în armonie cu animalele. Astfel, de la primul salt al câinelui, sunt convinși că el nu vrea să le facă rău. Este felul lui de a se distra: ca și omul, are manifestări diferite pentru a-și exprima bucuria și dragostea.

Cel mai important este să devii conștient de teama ta, ca să-ti dai seama dacă este sau nu reală. Dacă, în momentul în care ti-e frică, există un pericol real pentru corpul tău fizic, e foarte normal să trăiești o asemenea emoție. Corpul tău știe exact câtă adrenalină trebuie să-ti furnizeze pentru ca să poți face față situației.

În prezent, în lumea în care trăim există mult mai multe frici imaginare decât reale.

Aminteste-ti evenimentele din ultimele câteva luni. De câte ori ti s-a întâmplat să simți o teamă reală, când viața ti-a fost într-adevăr pusă în pericol?

Toate celelalte manifestări ale fricii vin, pur și simplu, din gândirea ta. Când o anumită teamă apare frecvent, probabil că ne-a fost imprimată de părinți din fragedă copilărie sau chiar înainte de naștere. Copilul primește și acceptă noțiunile de teamă ca urmare a grijii exagerate pe care o au părinții față de el (teamă să nu cadă copilul, să nu răcească, să nu fie bolnav). Ei cred că teama este ceva normal... dar, la om, ea nu este normală, este mai curând obisnuită. După cum am mai menționat în această carte, omul, prin gândirea sa, dă naștere unei imagini în lumea invizibilă, imagine numită „elemental”. Cu cât îi dai mai multă energie, cu atât puterea lui crește. Eventual, se materializează și devine realitate în lumea vizibilă.

Aceasta, cu siguranță, te va ajuta să înțelegi cum se face că un individ care se teme să nu fie jefuit este în cele din urmă jefuit și o tânără care se teme de viol este într-adevăr violată. Totul se concretizează în mod inconștient. Cu cât ti-e mai frică, cu atât șansele ca această frică să se materializeze. Dacă devii mai conștient, asta te ajută să o stăpânești, dar sarcina ta e mult mai dificilă dacă esti dominat de o teamă inconștientă. Învățând să devii mai conștient, făcând exerciții de dragoste, de luare de cunoaștere a propriei persoane, o parte din fricile tale inconștiente vor urca la suprafață. Învățând să le cunoști, vei putea să le stăpânești mai bine.

Alt exemplu: când erai copil, părintii te-au lăsat timp de o lună într-un loc necunoscut. Reacția ta a fost puternică, crezând că ți-a pierdut părintii și temându-te că poate ești respins de ei. Probabil ai decis că respingerea este insuportabilă și de atunci, ți-e mereu frică să nu fii respins. Ți-e atât de frică, încât o provocă în mod continuu. De îndată ce te apropie de persoane care ți sunt foarte dragi, în mod inconștient dai naștere la situații care au drept finalitate respingerea ta.

Copilul căruia i-e teamă să nu fie respins este respins la școală, la el acasă și, mai târziu, de către partenerul de viață. Hotărârea luată în copilărie îl va afecta până când ajunge să o descopere pentru a învăța să o stăpânească. Sentimentul de frică este atât de subtil, încât el dă naștere la noi alte frici care se infiltrează în tine treptat, devenind fobii.

Există o mare varietate de frici: frică de întuneric, de apă, de înălțime, de tunete, de poduri, de ascensoare, frica de a nu rămâne închis într-un loc strâmt, frica de a nu roși, de a nu te îngrăsa, frica de a nu rămâne fără bani, frica de animale, de mașini, de microbi, de multime, de accidente, de foc, de avioane, de injecții, și câte și mai câte!

Există și frici mai subtile: frica de a nu fi la înălțimea unei situații, frica de a nu fi luat în râs, frica de a nu fi acceptat, de a fi respins, umilit, de a fi acuzat, frica de a nu răni/jigni pe cineva. Vezi, omul e stăpânit de nenumărate feluri de frică.

Persoanele cele mai susceptibile de a trăi sentimente de frică sunt cele ai căror părinți erau nesiguri și anxioși și nu puteau face față propriilor probleme. Aceasta îi determină pe părinți să acorde o grijă exagerată fricilor trăite de copiii lor.

Potrivit cercetărilor efectuate în domeniu, se spune că femeile suferă de mult mai multe frici și fobii decât bărbații.

O frică devine fobie – adică o teamă cronică – în momentul în care se produc schimbări importante în viață. Ordinea acestor schimbări pentru un individ oarecare ar fi aceasta: începerea școlii, adolescența, vârsta adultă, căsătoria, nașterea copiilor, moartea sotului/sotiei sau divorțul, moartea cuiva apropiat. Acestea sunt momentele critice în care teama cuiva se poate accentua, devenind fobie.

Iată care sunt fobiile cele mai răspândite în America, în urma unor cercetări efectuate recent:

- 60% agorafobia
- 22% boala sau rănirea
- 8% moartea și multimea
- 4% animalele
- 2% întunericul
- 2% înălțimea
- 2% alte frici

După cum ai putut să constatăți, agorafobia e una din cele mai curente frici întâlnite la om.

Ce este de fapt agorafobia? Este un cuvânt destul de complicat care semnifică pur și simplu „**frica de a-ți fi frică**”.

Am avut ocazia să lucrez îndeaproape cu mai mulți agorafobi și trebuie să mărturisesc că, la început, această fobie pare foarte greu de stăpânit și provoacă o teamă puternică persoanei în cauză. Dar agorafobia nu trebuie să-și piardă speranța, pentru că „frica de frică” nu e invincibilă. Sunt destui oameni care s-au eliberat de ea.

Cel mai greu pentru agorafobi este faptul că suportă două suferințe în același timp. Mai întâi, situația care le provoacă frică, apoi credința că ceilalți, care nu trăiesc această teamă, îi vor crede nebuni, prosti sau pur și simplu slabi. Aceasta este motivul pentru care o persoană dominată de un puternic sentiment de frică va încerca mereu să îl ascundă. În mediul familial, situația devine și mai complicată. Cel mai rău este când unul dintre soți își asumă teama celuilalt și încearcă mereu să-l protejeze.

Agorafobia presupune și teamă de a se afla departe de un loc cunoscut, familial, sau de o persoană care îți inspiră siguranță. Poate fi vorba despre sot, tată, mamă sau chiar de propriul copil. Locul cel mai sigur este în general domiciliul familial. Când agorafobul este lipsit de această siguranță, este cuprins de teamă. El se teme să fie singur în locurile publice, se teme să nu-și piardă cunoștința, să nu cadă, să nu facă o criză cardiacă, se teme să nu aibă un aer ridicol în fața oamenilor, se teme să se afle singur în mijlocul multitudini. Agorafobul se crede întotdeauna singur.

În realitate, nu i se întâmplă niciodată nimic. Îl putem recunoaște pe agorafob după unele reacții fizice: amețeli, o mare tensiune sau slăbiciune musculară, transpirație excesivă, dificultăți de respirație, stări de greață, incontinență urinară, palpitații cardiace. Dacă simți că se manifestă asemenea simptome în momentul în care ești singur, ele pot fi un indiciu că ești atacat de o asemenea frică. Cei care sunt suferinzi de mai mulți ani ajung să nu mai îndrăznească să iasă singuri din casă, chiar și numai pentru a merge la magazinul din colț. Tipic pentru agorafob este faptul că se teme să nu-și piardă controlul, dar, în realitate, el nu și-l pierde aproape niciodată.

Este foarte important să accepti ideea că e vorba numai despre o fobie născută din fricile tale împinse la extrem, hrănite de o imaginație debordantă și nepotrivit utilizată. Ti-ai alimentat teama cu prea multă energie. Este suficient să tai sursa de energie pentru ca totul să dispară și să-ți folosești imaginația pentru alte lucruri.

O metodă foarte bună de a face față unui sentiment de frică este să întreprinzi o acțiune împotriva ei; să faci ceva ca și cum frica n-ar exista. E bine să începi cu mici victorii cotidiene. Cel care se teme de înălțime trebuie să se aventureze pe înălțimi. Cel care se teme de animale trebuie să se apropie de ele, alegând la început unul mai mic și mai blând. Oricât de ne semnificative ar părea la început victoriile tale, trebuie să te felițiți. Familia ar trebui să te încurajeze și ea în acțiunile tale. Frica nu este un rezultat al gândirii. Orice încercare de a învinge frica prin rațiune este sortită eșecului. Nu rațiunea este soluția, ci acțiunea.

Angajatul care se teme de patron, dar dorește să ceară o mărire de salariu, nu va obține nimic dacă rămâne așezat la biroul său. Ideal ar fi să meargă să bată la usa șefului, să intre în biroul său și să-i explice motivul vizitei, având grijă să-și exprime sentimentul de frică. Nu trebuie să ne fie teamă să ne-o exprimăm. Exprimarea fricii ne ajută să o acceptăm și să o stăpânim mai ușor. Oamenii care trăiesc mereu dominați de frică sunt tulburati, zi și noapte, de o mică voce interioară care îi hărțuiește fără încetare.

Încercarea de a uita de ea cu ajutorul băuturii sau drogurilor nu ajută la nimic. Odată efectul trecut, vocea își reia imediat activitatea.

De îndată de simți că ti-e frică de ceva, observă ce ai de pierdut sau de câștigat dacă te lași condus de ea. Când constati că ai mai mult de câștigat decât de pierdut, încetează să-i mai rezisti. Dacă, dimpotrivă, ai mai mult de pierdut, stai puțin să reflectezi înainte de a te lansa în vreo acțiune. De câte ori în viață nu ti-ai moderat faptele și vorbele fiindcă ti-a fost mult prea frică? Acceptându-ți și mărturisindu-ți frica sau încercând să o stăpânești, vei avea de câștigat lucruri extraordinare.

Un alt aspect negativ al fricii este acela că ne face să luăm hotărâri gresite. Dacă într-o seară se ivesc două ocazii de a-ți petrece timpul și nu te poți hotărî ce să alegi, observă dacă nu cumva ezitarea ta se datorează fricii. Dacă lași frica să te domine, în mod inexplicabil vei lua o decizie gresită.

Frica poate deveni o călăuză numai dacă rămâi conștient și încerci să înțelegi motivul prezentei sale. De exemplu: ești invitat la o petrecere care nu te atrage deloc; accepti numai din teama de a nu displăcea celor ce te-au invitat, precum și familiei; iei astfel o decizie proastă, motivată de teamă. Dacă ești invitat undeva, dar preferi să rămâi acasă fiindcă gândul de a te întoarce singur, pe întuneric, te inspăimântă, iei din nou o decizie gresită. Dacă te lași dominat de frică, vei avea parte numai de dezamăgiri și insatisfacții. Este afectată astfel dragostea față de tine însuși. Aceasta produce o indispoziție interioară. Dimpotrivă, în alte condiții, cu puțină atenție din partea ta, frica te poate îndruma către hotărârea cea bună.

Cu cât acumulezi în tine mai multe emoții, cu atât ești mai deschis față de alte emoții care circulă în cosmos. Frica face și ea parte dintre ele. Vibrațiile provocate de frică sunt mereu în jurul tău, în invizibil.

Tu le captezi si le lasi să intre în tine, atâta vreme cât n-ai învățat să-ti stăpânești frica. Aceasta e una din caracteristicile principale ale agorafobului. Este prea deschis influențelor exterioare. Imaginează-ti că în jurul tău corpurile tale subtile formează un învelis protector. Acesta închide în sine toate emoțiile pe care ai reușit să le stăpânești. Pentru orice frică necontrolată, apare o fisură în „carapace” care lasă să pătrundă un val de emoții similare care vin să-ti tulbure armonia. Stăpânindu-ti emoțiile si trăind într-o atmosferă dominată de dragoste, îți întărești acest învelis. Îl închizi ermetic si devii impenetrabil, ca si el, față de orice vibrații negative cu efect distructiv.

Vinovăția! O altă emoție care conduce viața multor oameni. Există o foarte mare diferență între *a fi vinovat* si *a te simți vinovat*. Omul este prin excelență un specialist în arta de a se simți vinovat. Toată lumea se simte vinovată, fără a fi cu adevărat.

A fi vinovat de ceva înseamnă a ști că faci ceva rău cuiva sau tie însuți. Priveste în interiorul tău. Când ai făcut ultima dată, în mod conștient, ceva rău îndreptat împotriva cuiva? Când s-a întâmplat să fii nedrept cu cineva, **fiind conștient** de asta? Sunt sigură că ti se pare a fi o amintire foarte îndepărtată. Este ceva obișnuit, pentru că foarte puțini oameni sunt vinovați cu adevărat.

Un mijloc eficient de a te elibera de sentimentul de vinovăție este să-ti accepti propria perfecțiune. De exemplu, să presupunem că ai insultat (fără intenție) pe cineva. Acesta s-a supărat, făcându-te să te simți vinovat: „N-ar fi trebuit să-i spun așa ceva, era mai bine să-i vorbesc altfel”. În acest moment e bine să te oprești o clipă si să te întrebi: „Sunt vinovat sau nu? I-am vorbit cu scopul de a-i face rău? Am făcut-o intenționat si conștient?”. Nu, în acest caz nu esti vinovat.

Nu trebuie să-ti ceri iertare si nici să te simți vinovat. Dacă vei continua să gândești astfel, vei ajunge să-ti provoci un accident! Supraconștiința îți va trimite un mesaj pentru a te avertiza că atitudinea ta de vinovăție nu-ti este benefică. Dimpotrivă, dacă ai fost jignit de cineva si vrei să te răzbuni jignindu-l si tu, la rândul tău, esti vinovat pentru că acționezi în mod conștient. De altfel, vei simți o mare tulburare interioară care te va face să mărturisești: „Da, sunt vinovat. Mi-am propus, într-adevăr, să mă răzbun”. Atunci, pentru a-ti neutraliza vinovăția, e foarte important să te duci la persoana în cauză si să-i ceri iertare, fie că ai jignit-o prin vorbe sau numai în gând. Acelasi lucru e valabil si pentru tine. Iartă-te dacă esti vinovat față de tine însuți.

Nu uita că fiecare gând, bun sau rău, este o vibrație trimisă în lumea invizibilă. Persoana în cauză o primește fără să-si dea seama. Fie că e un gând de ură, de mânie, de învinuire sau de dragoste, el va ajunge la cel vizat. Poate ti-e greu să accepti această teorie cum că totul se petrece în lumea invizibilă... dar e cum nu se poate mai adevărat.

Nu ti se întâmplă să simți uneori o oarecare indispoziție când stai lângă o anumită persoană? Nu știi de unde vine, dar n-o poti împiedica să se manifeste. Poate să se întâmple chiar când esti lângă un prieten cu care ai trăit în ultima vreme unele emoții. În aparență nimic nu s-a schimbat, dar la nivelul gândurilor ceva nu mai merge. Indispoziția se poate datora gândurilor tale sau ale celuilalt. Este un semn că unul dintre voi acționează împotriva dragostei.

Pentru a învăța să te purifici interior si să iubești cu adevărat, e suficient să o faci într-o manieră totală, adică să te debarasezi de orice emoție pe măsură ce acestea îți fac apariția. Când te simți vinovat în gânduri, vorbe sau fapte, e important să-ti ceri iertare. Fă-o pentru tine. Să nu te preocupe rețeta celuilalt. Nu-ti face griji înainte de a te apropia de el: „Ce-o să spună? Ce-o să creadă? Dacă o să mă fac de râs? Dacă voi fi acuzat?”. Nu este decât mica voce interioară care vine să te tulbure.

Cum vei reacționa într-o situație ca cea de mai jos: cineva constată că i-au dispărut 20 de dolari din geantă. Primul său gând a fost să te acuze pe tine. Dar își dă seama că e nedrept si vine la tine să-ti spună: „Știi, când mi-au dispărut banii aceia, m-am gândit că tu esti de vină. Am venit să-ti cer iertare fiindcă mi-am dat seama că a fost nedrept din partea mea să te acuz”. Ce vei spune când îți va cere iertare? O să-l iei la rost? Vei simți că-l urăști? Cu siguranță, nu! Este un semn de încredere care o să vă apropie si mai mult. Când vorbești cu inima, nu poti face astfel decât să atingi si inima celuilalt. Este o lege a naturii: **de la inimă către inimă**, si nu **de la minte către minte**.

Acultă-te vorbind! Ai obiceiul să te scuzi de multe ori? O persoană care-si petrece timpul scuzându-se în stânga si în dreapta se simte în general vinovată. Se spune că *cine se scuză, se acuză*.

O să descoperi că cel față de care esti vinovat cel mai des esti tu însuti. De câte ori nu te acuzi în mod nedrept, nu te superi pe tine însuti pentru ce ai făcut sau ai uitat să faci? Tu faci totul după cum stii mai bine. N-ai de ce să te scuzi. Cere-ti iertare, cere-i iertare supraconstiintei tale. Învață să te iubesti mai mult, acceptă-ti propria perfectiune. Vei vedea că astfel devine mult mai usor să o accepti si pe a celorlalti.

Dacă ti se întâmplă să spargi un pahar în timp ce speli vasele, te simti vinovat? Chiar aveai intentia să spargi paharul pentru simpla plăcere de a-l sparge? Nu, pur si simplu asa s-a întâmplat. N-ai încercat în mod constient să îl spargi. Atunci ce rost are să te superi? Această situatie e valabilă atât pentru tine, cât si pentru altii. Nu esti singurul care suferă accidente. Accidentul e de fapt o pedeapsă pentru a te dezvinovăti. Este un mesaj al corpului tău care-ti transmite că ai avut un sentiment de vinovătie, dar nu esti vinovat. El spune, pur si simplu: „Încetează să te mai simti vinovat, să te acuzi în mod nedrept... **nu esti vinovat cu nimic!**”.

Înainte de a trece la capitolul următor, gândește-te la una din temerile tale si imaginează-ti cum ai putea să faci față. Alege una din ele, indiferent care, si vezi ce poti face ca să o stăpânești. De asemenea, fă o listă cu toate lucrurile pentru care te-ai simtit vinovat în ultimele trei zile. Aceasta te va ajuta să devii mai constient. Mentionează pe listă dacă erai vinovat cu adevărat sau te simteai vinovat, fără să fii. Observă si dacă ti s-a întâmplat vreun accident si încearcă să stabilesti dacă esti sau nu vinovat de producerea lui.

Iată o afirmație frecvent utilizată la Centrul „Ascultă-ti Corpul”. Trebuie să o repeti cât poti de des pentru a scăpa de vocea interioară care te tulbură si pentru a nu-ti mai alimenta teama cu energie. De fiecare dată când simti o neliniste, o îndoială, de fiecare dată când te simti tulburat în vrevun fel, gândește-te:

SUNT SINGURUL STĂPÂN AL VIETII MELE SI ORICE NU-MI APARTINE CARE MĂ TULBURĂ ESTE DAT LA O PARTE SI ALUNGAT DE ÎNDATĂ.

Cu cât pui mai multă energie în această afirmație, cu atât va avea un efect mai rapid.

În afirmație era mentionat cuvântul „gând”. Acest gând este chiar vocea aceea care îți intră în cap ca să te tulbure. Încercând să o mai asculti, se va descuraja, va pleca în altă parte, sau, pur si simplu, va dispărea, nemaifiind alimentată cu energia ta.

Pe cei care simt o frică cronică, îi sfătuiesc să rostească această afirmație de sute si mii de ori pe zi, dacă e nevoie. Cu timpul, lupta va deveni tot mai usoară. **Îți poti învinge frica si sentimentul de vinovătie.**

CAPITOLUL 20

NECESITĂȚILE CORPULUI EMOTIONAL

O bună sănătate emotională presupune satisfacerea celor sapte necesități esentiale pe care le voi enumera mai jos (în ordinea importantei). Cu cât oferi mai mult din această „hrană” corpului tău emotional, cu atât crește capacitatea ta de a-ti stăpâni emotiile.

Prima necesitate: *frumusetea*.

Surprinzător, nu-i asa? Frumusetea are o mare importantă la om. Ne place foarte mult să fim înconjurați de frumuseti. Oamenii nefericiti sau cei atinsi de boli grave sunt cei care nu sunt capabili să găsească nimic frumos în ei si în jurul lor. Nu stiu să privească lucrurile frumoase. Cineva care trăieste într-o casă de beton, departe de natură, de flori, de copaci, care își neglijează tinuta vestimentară si nu vede nimic frumos în aspectul său fizic, e posibil să aibă tendinte puternice spre sinucidere.

Omul trebuie să vadă frumusețea cu ochii interiori și exteriori. E foarte dificil să vezi frumusețea în interior dacă ea nu are și o aparență exterioară.

Când te plimbi în mijlocul naturii, anumite lucruri îți merg direct la inimă numai privindu-le. Poate fi vorba despre frumusețea unui copac sau a unui apus de soare. „La ce-mi poate folosi acest lucru?”, mă vei întreba. Îți hrănește corpul emoțional. Trăiești (poate fără să fii conștient) un sentiment de adâncă fericire. Asta e foarte important pentru tine, chiar dacă avem tendința să asociem frumusețea cu sentimentalismul.

Fiecare clipă din viața ta, fiecare împrejurare îți oferă posibilitatea de a te înconjura de frumusețe. Profită de acest lucru. Fiecare acțiune pe care o faci, oricât de mărunțică, este un pas înainte către stăpânirea de sine. Te sfătuiesc să începi cu tine însuți, cu tot ce te privește personal (îmbrăcăminte, hrană...). alege tot ce e mai bun și mai frumos. Acordă mai multă importanță calității decât cantității. Tot ce îți atinge pielea are importanță. Calitatea provoacă o reacție la nivelul emoțiilor. Cu cât porți mai multe vesminte din fibre naturale, cu atât îți faci corpului tău mai multă plăcere, căci îi permiți să respire mai bine. Vei constata aceasta după modul în care îți vei alege îmbrăcăminte.

Când privești o casă, interiorul unui apartament, o persoană sau un copac, trebuie să observi frumusețea. Nu încerca să-i descoperi micile imperfecțiuni. Acceptă complimentele, în loc să încerci să elimini tot ce nu-ți place la tine. Acceptă faptul că frumusețea e mereu, pretutindeni, în tine și în jurul tău.

Dacă ai probleme respiratorii sau cardiace, dacă ai deseori impresia că te sufoci, probabil că nu reușești să vezi frumusețea în tine și în ceea ce te înconjoară.

A doua necesitate: **creativitatea**.

Creativitatea este expresia propriei tale individualități. Dacă nu crezi, distrugi sau îi imiți pe alții. Creativitatea e o nevoie primordială. Dacă nu o exploatezi, viața ta emoțională va fi afectată. O muncă monotomă trebuie compensată printr-o activitate creatoare. Oricine poate crea ceva, chiar și o persoană handicapată. Creativitatea este ceva specific ființei umane.

Nu e nevoie să învenezi cine știe ce chestie complicată... Creativitatea se poate exprima printr-un aranjament floral, confecționarea unui obiect de îmbrăcăminte, prepararea unui nou fel de mâncare din resturi, o reparație sau o nouă aranjare a mobilelor în casă etc., făcând toate acestea în stilul tău personal. Poti crea ceva în orice domeniu. Ai cu siguranță un talent pentru ceva anume. Aminteste-ți de aptitudinile din copilărie. Erai bun la desen? Poti exploata acest fapt încercând să pictezi. Poti chiar să te hotărăști să scrii. Nu neapărat pentru a publica o carte la o editură, o faci pentru tine, pentru simpla plăcere de a scrie. Am cunoscut persoane care au visat întotdeauna să scrie o carte; și mai visează încă, pentru că totul a rămas la nivelul visului...

Utilizându-ți talentele, făcând ceva care vine din tine, dai viață creativității tale. Nu ești o copie a altcuiva. Unele persoane își folosesc creativitatea în munca de zi cu zi. Atunci e normal ca ei să ducă o viață mai pasivă în afara serviciului.

A crea poate însemna și a-ți construi viața, a lua decizii pentru viața ta.

Lipsa creativității afectează organele genitale sau tot ce ține de regiunea gâtului.

A treia necesitate: **încrederea**.

Ce înseamnă „**să ai încredere în tine**”? Răspunsurile sunt multiple. Multe persoane confundă încrederea cu curajul, cu perseverența, cu îndrăzneala...

Să ai încredere în tine nu înseamnă să-ți învingi sau să-ți stăpânești frica: acesta este curajul.

Încrederea în tine reprezintă capacitatea de a te exprima, de a te deschide în fața altei persoane fără teama că vei fi judecat.

Pe măsură ce înveți să te destăinuiești altora, fără a alege cu grijă persoanele respective, îți dezvolti tot mai mult încrederea în tine. Îți atragi astfel și încrederea celorlalți.

Îmaginează-ti că o prietenă îți destăinuie toate gândurile sale secrete și se deschide total în fața ta. Nu ai tendința să faci și tu la fel față de ea? Aceeași situație poate apărea între patron și angajați. Un om capabil să se destăinuie, și să-și exprime emoțiile și să spună exact ce simte, în momentul respectiv, va câștiga mult mai repede încrederea șefului tău.

Majoritatea oamenilor aleg pe cineva anume pentru a se destăinui. Munca, problemele personale, viața afectivă și problemele sexuale sunt încredințate unor categorii de persoane diferite și bine determinate.

Încrederea în tine îți va permite să te deschizi în fața oricui. Dar trebuie s-o faci într-un mod adecvat! Nu vreau să te incit să-ți povestesti viața tuturor oamenilor pe care-i întâlnești pe stradă. Totuși, dacă simți o nevoie spontană să te destăinui cuiva, chiar fără să-l cunoști prea bine, fă-o. Frica de a te dezvălui, de a nu fi judecat și criticat, se va risipi treptat. Nu te va mai preocupa ce anume ar putea să gândească interlocutorul tău despre tine.

A avea încredere în tine înseamnă a face o alegere. Nu e ceva înnăscut sau ereditar. Tu ești cel care decizi să ai încredere în tine, prin încercările prin care treci în fiecare zi și prin voința de a învăța să te exprimi. Lipsa de încredere în sine antrenează automat lipsa de încredere în ceilalți.

Problemele legate de eliminarea renală sau intestinală sunt deseori indicii ale lipsei de încredere.

A patra necesitate: *apartenența*.

Omul trebuie să simtă că aparține cuiva, că face parte dintr-un grup. De altfel el își formează, încă din copilărie, un cerc de prieteni. Copilul retras, care nu vorbește și nu se joacă cu cei de o seamă cu el, e deseori nefericit. Multi adulți suferă de singurătate din cauza lipsei sentimentului de apartenență.

Apartenența vine din tine. Tu singur poți decide să faci parte oricând dintr-un grup și să te asociezi cu oricine. Ai tendința să frecventezi mereu același restaurant, același grup de prieteni sau să mergi în același loc în vacanță? Este un semn că, în prezent, suferi de lipsă de apartenență. Probabil ti-e greu să te adaptezi, să te simți bine într-un loc nou. Nu accepti faptul că pământul este al tuturor și că poți face parte din orice grup dorești. Nu există nici un loc în lumea asta care să nu fie făcut pentru tine. În fiecare clipă a vieții tale, tu ești cel care decizi dacă să-l frecventezi sau nu.

Apartenența nu înseamnă că vrei să fii peste tot. Dar, oriunde te-ai afla, în bogăție sau sărăcie, convinge-te că ai dreptul să fii acolo, în acea clipă. Acceptând această notiune, vei elimina orice indispoziție și orice senzație neplăcută cum că te-ai afla într-un loc „neobisnuit”.

O persoană care suferă de lipsă de apartenență simte permanent un vid interior, pe care ca să îl umple cu hrană sau cu băutură. Poate avea probleme legate de greutate sau de sistemul digestiv. De asemenea, există pericolul să devină foarte posesivă cu ceilalți pentru a încerca să-și compenseze sentimentul de non-apartenență.

A cincea necesitate: *speranța*.

Îmaginează-ti că ești captiv undeva sub pământ, într-un tunel fără nici o ușă, convins că nu există nici o speranță să ieși de acolo... ai prefera să mori! Dar dacă vezi o lumină licărind slab în depărtare, totul se schimbă. Grăunțele acela de lumină redă speranței tale energia de care are nevoie. Timpul necesar pentru a ajunge la capătul tunelului nu va mai fi un obstacol.

Asa se întâmplă cu toți oamenii. Ai nevoie să știi că te îndrepti mereu către lumină. Să știi că există ceva fantastic la capătul drumului.

Trebuie să-ți păstrezi speranța că totul va fi mai bine. Ceea ce trăiești în acest moment sunt numai experiențe. Rostul lor este acela de a te învăța ceva despre tine. Și, pe măsură ce înveți, în tine va fi tot mai multă lumină – tot mai multă căldură și dragoste.

Oamenii care nu speră nimic suferă de depresii și de hipertensiune arterială.

A șasea necesitate: *afecțiunea*.

Dacă simți că îți lipsește afecțiunea, aminteste-ti cine a iutat să semene? Dacă privești în jur, vei constata că deseori omul acordă mai multă afecțiune animalelor decât semenilor săi.

O prietenă mi-a povestit că, la moartea câtelului său, ea, sotul și fiica ei au început să fie mult mai afectuoși unul față de celălalt decât înainte. Nu și-au dat seama că, de ani întregi, de cum ajungeau acasă, afectiunea era îndreptată în primul rând către câtel. Astfel au ajuns să neglijeze restul familiei.

E bine să fim afectuoși cu animalele, dar asta nu trebuie să ne facă să-i uităm pe oameni! De multe ori vedem o femeie sau un bărbat așezat în fața televizorului și mângâind câtelul (sau pisica), în timp ce sotul sau soția sunt lăsați în plata Domnului... fiind astfel nevoiți să se resemneze mângâindu-se singuri!

Atingerea fizică nu e singurul mod de a-ți exprima afectiunea. Un cuvânt de încurajare, o floare, o vorbă de iubire sau un compliment sunt și ele dovezi de afectiune. Ceea ce faci pentru alții poți face și pentru tine, pentru că și tu ai nevoie de afectiune, nu te neglija!

Pe pământ, totul se bazează pe energie. Pentru a obține ceva, trebuie să pui energie în ceea ce faci. Cu cât faci mai mult să circule energia afectiunii, cu atât vei primi mai multă dragoste în viață. Se știe că un bebeluș care nu primește decât strictul necesar (biberon, scutece curate etc.), fără cel mai mic semn de afectiune din parte părintilor, în cele din urmă poate să și moară – atât de importantă e pentru el afectiunea!

Afectiune înseamnă și „*a impresiona pe cineva*”. De aceea sunt atâția oameni care sunt în stare de orice pentru a atrage atenția celorlalți. Oferă o multime de cadouri, spun „da” deși ar dori să spună „nu”... Toate acestea, ca să li se dea atenție. Omul simte nevoia să știe că impresionează pe cineva, că are o afectiune pentru cineva.

Dacă te hotărăști să nu mai afectezi viața nimănui pentru că te crezi insignifiant, începi să te retragi și să-ți frânezi elanurile afectiunii. La fel vor proceda și ceilalți față de tine. Nu poți să fii impresionat de cei din jurul tău dacă tu nu îi impresionezi și tu la rândul tău. Asta dezechilibrează schimbul de energie.

Lipsa de afectiune generează la nivel fizic alergii și, dacă se amplifică, vei avea aceleași probleme ca în cazul lipsei de apartenență (hrană sau băutură în exces).

A șaptea necesitate: ***un scop***.

E esențial să ai unul sau mai multe scopuri în viață. Dacă ti-ai spune: „Îți dau un minut ca să-mi enumeri toate telurile tale pe termen scurt (șase luni), mediu (cinci ani) și lung (douăzeci de ani)”, ce-mi vei răspunde? Vei reuși să numești trei scopuri din fiecare categorie? Ar fi greu, nu-i așa? Mai ales dacă acestea sunt inexistente...!

E foarte important să ai un scop precis. Prin simplul fapt că ai un scop, îți crește pofta de viață. Nu ezita să-ți alegi un tel măret. ***E mai bine să dai gres în atingerea unui scop important decât să atingi un tel mărunț.***

De altfel, telurile se schimbă. De exemplu: te-ai hotărât ca în șase luni să vorbești bine limba engleză. După o lună, te-ai răzgândit și ai ales spaniola. Schimbarea nu e gravă, atâta vreme cât ai un scop și muncești pentru el în fiecare zi.

Învată să deosebești scopul de dorință. Dacă îți mărturisești că vrei să ai propria ta casă anul viitor, aceasta este o dorință. Ea devine un scop în momentul în care întreprinzi o acțiune pentru a-l atinge. Dorința ia forma unui scop atunci când începi să citești anunțurile din ziar, să vizitezi case, să pui bani deoparte, să-ți faci planuri și să-ți imaginezi mobilierul și decorațiunile interioare. Dacă folosești energie pentru a-ți realiza dorința, ea devine un scop.

Dacă ti-ai spune să pui deoparte 5 dolari în fiecare săptămână pentru un proiect de anvergură cum e acela de a dobândi o casă, o să găsești că e ridicol: „Cine-si poate cumpăra o casă dacă economisește numai 5 dolari pe săptămână? Ar trebui să aștept cincizeci de ani!” Nu asta contează. În primul rând, trebuie să vizualizezi totul, să crezi în scopul tău și să faci în fiecare săptămână ceva pentru a-l atinge.

Sute de persoane trăiesc singure. Ar dori să întâlnească pe cineva compatibil cu ele, dar practic nu fac nimic pentru asta. Totul rămâne un vis. Când se întorc de la lucru, se prăbuesc în fața televizorului și acolo rămân! E cam greu să întâlnești pe cineva în aceste condiții... Trebuie să faci ceva, de exemplu să-ți faci noi cunostințe, să vorbești cu cineva în fiecare zi...

Un vis devine realitate dacă îl transformi într-un scop. Vei vedea că, având un scop, pofta ta de viață crește. Te vei trezi în fiecare dimineață plin de energie deoarece trăiești pentru ceva anume. Nu trebuie însă să fii prea rigid față de tine însuți. E bine să-ți fixezi un scop precis, într-un interval de timp bine determinat, și să-l dezvălui și celorlalți. Dar dacă nu îndrăznești să-l schimbi de teama comentariilor celorlalți și ajungi să urmărești un scop pe care nu-l mai dorești... nimic nu mai are sens.

Când ai o dorință și vrei să-o transformi într-un scop, consultă-ți supraconștiința pentru a vedea dacă scopul îți este cu adevărat benefic. Vei primi un semnal ca răspuns.

Dacă n-ai un scop în viață, te simți deseori lipsit de energie. Îți pierzi chef să mai faci ceva, orice ar fi. Picioarele, bratele, ochii, urechile, nasul vor fi la rândul lor afectate.

Înainte de a trece la capitolul următor, ia o foaie de hârtie și fă o listă cu nevoile corpului emotional. Apoi fă-ți un examen de conștiință pentru a afla care dintre ele a fost neglijată. Ce hrană emotională îți lipsește?

Astfel vei înțelege mult mai ușor de ce trăiești zilnic atâtea emoții. Cu cât îți hrănești mai bine corpul emotional, cu atât îți va fi mai ușor să-ți stăpânești emoțiile.

M-AM HOTĂRÂT SĂ RESPECT NEVOILE CORPULUI MEU EMOTIONAL SI ASTFEL ÎMI REGĂSESC SĂNĂTATEA EMOTIONALĂ.

Partea a cincea

SPIRITUALITATEA

CAPITOLUL 21

SPIRITUALITATEA/MEDITAȚIA

Cea mai frumoasă definiție a spiritualității pe care ti-o pot oferi este următoarea: o ființă cu adevărat spirituală acceptă faptul că tot ce vede la celălalt este oglinda ei însăși. Acest fel de a vedea lucrurile nu este nici bun, nici rău. Este pur și simplu un *dar* acordat omului devenit conștient. Este un mijloc extraordinar de a învăța să te cunoști mai bine și de a-ți da seama ce anume accepți și ce nu la tine. O ființă spirituală acceptă lucrurile așa cum sunt, chiar dacă uneori nu e de acord cu ele; își *acceptă felul de a fi*. Astfel, înaintea sa se deschide o întreagă lume de dragoste.

În această carte am discutat despre *CREDINȚĂ*, despre cât e de important să *te iubesti*, să *te accepți*, să-ți iubesti și să-ți accepți de ceilalți și să-ți dezvolti notiunea de responsabilitate. Toate acestea nu înseamnă decât un singur lucru: să-L vezi, să-L auzi și să-L simți pretutindeni pe *DUMNEZEU*. Imaginează-ți că toți oamenii ar face astfel – ar fi minunat să trăiești pe acest pământ!

Cea mai mărunțică critică îndreptată împotriva cuiva presupune următorul raționament: *Eu sunt Dumnezeu și celălalt nu*. Adevărata spiritualitate se exprimă astfel: *Eu sunt Dumnezeu, așa cum sunt toți ceilalți oameni. Toți suntem expresii ale lui Dumnezeu*. Pur și simplu nu stim să-l exprimăm pe Dumnezeu în totalitatea sa.

Putem compara această notiune cu Simfonia a IX-a a lui Beethoven. Această creație muzicală este expresia gândurilor lui Beethoven. Este perfectă. Dar când un tânăr pianist sau un debutant face câteva greseli interpretând-o, aceasta îi afectează oare perfecțiunea? Nu. Tânărul cântă cum știe el mai bine. Prin exerciții își va ameliora interpretarea și, într-o zi, va putea exprima simfonia în întreaga sa perfecțiune. Este exact ce se întâmplă și cu noi pe pământ. Învățăm să-l exprimăm pe Dumnezeu nostru interior, care este perfecțiunea, și facem asta în felul nostru, în ritmul și cu viteza noastră specifică.

Putem compara venirea fiecărui om pe pământ cu rezolvarea unei probleme de perspicacitate. Imaginează-ți că, încă de la conceperea ființei noastre, a sufletului nostru, fiecare dintre noi are de rezolvat o problemă identică. Dar, cum fiecare persoană e diferită, fiecare procedează în felul său, merge mai repede sau mai încet... Asta facem noi pe pământ; toți rezolvăm aceeași problemă, dar o face fiecare în felul său.

Nimeni nu are dreptul să-l judece pe celălalt. Când nu înțelegi sau nu ești de acord cu felul de a fi sau de a acționa al altcuiva, înseamnă că pur și simplu nu sunteți de aceeași parte a problemei. Ce te face să crezi că celălalt e mai puțin avansat decât tine în rezolvarea problemei sale? Nimeni nu are dreptul să critice sau să judece, fiindcă nimeni n-are voie să-l critice sau să-l judece pe Dumnezeu.

Folosind filosofia oglinzii care spune că, privind pe cineva, te vezi pe tine însuți, observi toate **calitățile** și **defectele** proprii, observi dacă le accepti sau nu. Tot ceea ce vezi te reprezintă; la fel ca o imagine din oglindă...

Când te deranjează felul de a fi al cuiva, înseamnă că în tine există o parte identică cu cea a persoanei în cauză, care te deranjează și pe care nu vrei să o accepti. Când reacționezi față de felul de a fi, a vorbi sau a acționa al unei alte persoane, trăiești multe emoții. Comportamentul ei te deranjează, pentru că acesta reflectă ceea ce tu nu-ți permiti să faci. Refuzi să accepti acest fel de a fi. Îți interzici acelei părți din tine să fie astfel pentru că, la un moment dat în viață, ai decis că acest fel de a fi este inacceptabil. Prin urmare, nu mai ești niciodată tu însuți pentru că vesnic reacționezi față de altcineva.

Atunci, în loc să judeci dacă un fel de a fi este bun sau rău, acceptă faptul că poți fi și tu ca persoana respectivă și întreabă-te ce te-ar costa dacă ar fi așa? Dacă pretul este minim, ce ai de câștigat dorind să fii altfel?

Când vezi frumusețea cuiva sau când admiri pe cineva, trebuie să devii conștient și să accepti că acea frumusețe îți aparține și tie; nu mai rămâne decât să te hotărăști să o exprimi.

Oamenii sunt atât de preocupați de treburile altora și de evoluția lor, încât își neglijează propria evoluție. Acesta e rostul nostru aici, pe pământ: să învățăm să iubim și să fim fericiți. Dacă fiecare om reușește să trăiască această fericire, lumea întreagă va fi fericită. E mult mai ușor să te ocupi de tine decât să încerci să dirijezi viața tuturor.

Când o persoană îți cere ajutorul, e important să procedezi cum știi tu mai bine. Aceasta înseamnă bunătața umană. Existăm pe acest pământ pentru a crește împreună. Asigură-te totuși că celălalt face primul pas. Când intenția de a da ajutor vine din tine și dorești cu adevărat să faci ceva pentru persoana respectivă, cere-i permisiunea.

De exemplu: „Am să-ți spun ceva important care cred că te-ar ajuta. Îmi dai voie să-ți comunic părerea mea?” În funcție de răspunsul său, vei ști dacă, pe moment, este bine sau nu să-i vii în ajutor. Astfel, dacă încerci să ajuti pe cineva care nu vrea să-și schimbe comportamentul, consumi energie în mod inutil și, în plus, gestul tău nu va fi apreciat.

Învățând să-l vezi pe Dumnezeu pretutindeni în jurul tău, în tine, în toate ființele, în toată natura, viața ta se va schimba fundamental. Vei avea impresia că ești înconjurat întotdeauna de lumină.

Tot ce există pe pământ și în cosmos este expresia lui Dumnezeu. Dumnezeu însuși se poate exprima în mod diferit pe fiecare planetă. Pe planeta Pământ, numai oamenii sunt cei care-l interpretează greșit pe Dumnezeu cel adevărat. Privește în jurul tău. Stelele, oceanele, plantele, animalele sălbatice sunt întotdeauna hrănite și niciodată nu duc lipsă de nimic. Trăiesc conform legilor fundamentale ale naturii. Numai oamenii sau ceea ce e atins de mâna omului are probleme.

A fi fericit, a fi o ființă spirituală înseamnă „**a trăi clipa prezentă**”. În zilele noastre, oamenilor le e foarte greu să trăiască momentul prezent. Totul evoluează atât de rapid, încât mulți se cramponează de trecut, spunându-și: „era minunat în tinerețe, totul părea mult mai ușor”. Gândindu-te mereu la trecut, nu poți trăi clipa prezentă.

O persoană care-și regretă trecutul și e convinsă că a făcut multe greseli poate fi comparată cu cineva care urcă o scară luând pe umerii săi fiecare treaptă, pe măsură ce avansează. Ajunge să fie teribil de greu... Ești acest gen de persoană? Observă dacă ai obiceiul să strângi bunuri materiale. Garderoba, sertarele, pivnita și garajul – reprezintă toate acestea trecutul pentru tine? Eziti să te desparti de lucruri pe care nu le mai folosești sau pe care vrei să le păstrezi ca amintire? E un semn că te mai agăți încă de trecut.

Acum, de vreme ce ești într-un plin proces de purificare interioară, n-ar strica să faci „curățenie” și în interior. Curăță locurile din casa ta unde zac de multă vreme lucruri ce-ți amintesc de trecut (tot ce n-ai

folosit de peste un an). Energia care nu se miscă este energie prost utilizată. Cu cât faci energia să se miste mai mult, cu atât mai multă vei primi. Făcând curățenie, faci loc pentru tot mai multe lucruri noi. Este legea vidului!

În vreme ce unii oameni rămân cramponați de trecut, alții nu se gândesc decât la viitor. Fie își fac tot felul de griji pentru ziua de mâine, fie se grăbesc, pentru că îi asteaptă marea fericire: „Când o să mă mărit, viața mea va fi mai fericită... Când o să am casă.. când o să am copil...”. Aceștia sunt departe de a trăi momentul prezent. E bine să faci planuri de viitor, dar nu trebuie să aștepti până atunci ca să fii fericit.

A fi o ființă spirituală înseamnă a acționa mai degrabă în virtutea principiului „**a fi, a face și a avea**” decât a-l urmări pe acela care spune „**a avea, a face și a fi**”. Cel care gândește: „dacă as câștiga o grămadă de bani, as deschide un magazin și as fi fericit” acționează după a doua formulă. Potrivit legilor naturii, ar fi mai bine să gândească astfel: „Pentru **a fi** fericit, vreau un magazin, așa că trebuie **să fac** rost de el și atunci **voi avea** ce mi-am dorit”.

Era spiritualității, a reînnoirii, abia începe. Ea este axată pe „**a fi**” și nu „**a avea**”. Tuturor celor care gândesc că „**a avea**” e mai important decât „**a fi**” le va fi tot mai greu să-și găsească fericirea, astăzi și în anii ce vor veni. Asta nu înseamnă că trebuie să renunți la tot ce ai. Nu. Dumnezeu a creat lucruri frumoase. Ele aparțin tuturor. Toată lumea are dreptul la ele. Totuși, bunurile materiale sau principiul numit „**a avea**” nu trebuie să decidă pentru tine.

E inutil să-ți faci griji că devii ceea ce gândești. Înseamnă că astăzi totul merge spre mai bine, de vreme ce locuința ta e plătită, ai ce să mănânci, ești sănătos și nu duci lipsă de nimic. Bravo! Asta contează. Nu trebuie să te neliniști pentru zilele ce vor veni și nici pentru anul viitor. Asta nu te poate împiedica să-ți faci planuri, să-ți definești și să-ți urmărești unele scopuri; totul trebuie făcut cu încrederea că va fi bine.

Dumnezeul tău interior știe exact de ce anume ai nevoie. Dacă ti se întâmplă ceva neplăcut, nu este ceea ce-ți dorești, dar supraconștiința, te face să-ți dai seama că în gândurile, vorbele sau gesturile tale există ceva care, în prezent, se împotrivesc legii dragostei. Încearcă să te faci să devii conștient. Când tot ce faci, spui și gândești este în armonie cu legile dragostei, nu ai nevoie de aceste mesaje și ti se întâmplă numai lucruri bune.

Pentru a te ajuta să auzi această voce interioară a supraconștiinței sau a Dumnezeului tău interior, îți sugerez să practici **meditația**. Este indispensabilă evoluției tale. Pe măsură ce înveți să te cunoști, să te iubești și să te accepti, vei prinde tot mai mult gustul de a auzi această mică voce interioară. E recomandabil să meditezi în fiecare zi.

Meditația nu este o relaxare. Ea constă în a te opri din activitatea și gândirea ta, în fiecare zi, pentru câteva minute. Cele mai bune momente pentru meditație sunt dimineața devreme și înaintea meselor. E bine să eviți să meditezi după masa de seară. Alege același loc disponibil în fiecare zi, unde poți să fii singur. Dacă e posibil, așază-te, în zori de zi, lângă o fereastră orientată spre răsărit.

Timpul afectat meditației trebuie să fie cam de douăzeci-treizeci de minute. Să nu stai culcat sau cu capul aplecat. Așază-te cu spatele cât mai drept, pentru a permite energiei să urce din partea inferioară a spatelui până la nivelul capului.

Poți medita cu sau fără muzică. E bine să repeti mental o frază sau un cuvânt încărcat de spiritualitate, pentru a-ți ține conștiința ocupată; este ceea ce se numește **mantra**. Încearcă să găsești un cuvânt sau o frază care nu-ți sugerează nici o imagine, de exemplu: pace, dragoste, armonie. **Mantra** pe care o recomandăm la Centrul „Ascultă-ți corpul” este „**Sunt Dumnezeu, Dumnezeu sunt**”. Cu cât repeti mai mult această frază, cu atât îți ajuti subconștientul să găsească un mijloc pentru a o exprima.

La început e posibil să apară unele dificultăți. E foarte greu pentru un om să se oprească din gândire și să se multumească doar să observe. Dar nu-ți pierde răbdarea. Ceea ce contează în primul rând este perseverența ta și nu reușita meditației. Este ca atunci când faci exerciții fizice. La început, curbaturile sunt numeroase și mișcărilor stângace. Pe măsură ce perseverezi, totul devine mai ușor. După un anumit timp – poate fi vorba de zile, săptămâni sau luni, în funcție de disciplina pe care ti-o impui – vei prinde gustul meditației. Îți va lipsi când nu o vei face.

Prin mediatie, vocea mintii se stinge si începi să o auzi pe cea a supraconstiintei. Vei primi răspuns la problemele sau întrebările tale interioare, nu neapărat în timpul meditatiei, ci în orele sau zilele care urmează.

Dacă simți o indispoziție sau o durere în diferite părți ale corpului, nu te îngrijora; este vorba numai despre o stare de stres care durează de multă vreme si acum urcă la suprafață pentru a se elibera. Observ-o pur si simplu, fără să te gândești la ea, asa cum te-ai uita la niste frunze moarte care alunecă pe apa unui râu. Țți va face foarte bine. Multumeste-i corpului tău că alungă din tine această durere.

La încheierea acestui capitol, fă o listă cu tot ce te deranjează la ceilalti si observă care aspecte se regăsesc si la propria persoană. Vei fi surprins de descoperirile tale. Când vei găsi ce anume nu vrei să accepti la tine, oferă acestor lucruri dreptul să existe. Întreabă-te: „ce mă costă să fiu astfel?”

Fă o a doua listă cu aceea ce admiri la ceilalti. Ca si tot ce te deranjează, ceea ce admiri Țți apartine. Doar că nu accepti întotdeauna că poti fi si tu la fel de bun si minunat ca cel pe care îl admiri. Dă-ti dreptul să fii asa, acceptă că poti avea tot atâta talent si te poti simți la fel de bine ca persoana respectivă. Încearcă să descoperi cine esti cu adevărat.

ESTI O MANIFESTARE A LUI DUMNEZEU, NU EXISTĂ NIMIC ALTCEVA, LA FEL CA TINE, ÎN ACEASTĂ LUME SI ÎN TOATE CELELALTE LUMI.

Afirmatia pe care trebuie s-o rostesti la încheierea acestei cărți este aceeași cu cea din primul capitol. Există o diferență între ceea ce simți acum si ce ai simțit rostind această afirmatie pentru prima dată? Nu uita că fericirea omului depinde de ceea ce gândește despre sine.

CONCLUZIE

Rostul tău aici, pe pământ, este unul singur: acela de a evolua, adică a-ti ajuta sufletul să se purifice si să crească. Aceasta înseamnă ***a te iubi pe tine însuti si a-i iubi si pe ceilalti.***

Noi, oamenii, suntem încâpătânati si ne e greu să iubim total, neconditionat si impersonal. Trebuie să revenim de mai multe ori pe pământ, de fiecare dată într-un alt corp, pentru a învăța să iubim de fiecare dată în conditii diferite.

Pământul este marea scoală a iubirii. Este un privilegiu să trăiesti. De aceea trebuie să folosești fiecare moment din viata ta pentru a-ti spori iubirea. Încercând să faci mai mult în fiecare viață, nu vei mai reveni în repetate rânduri pe Pământ.

E la fel ca la o scoală obisnuită: dacă în fiecare an nu faci decât să te distrezi si nu vrei să înveti nimic, vei rămâne mai muti ani în aceeași clasă.

Ceea ce se întâmplă „***între două vietii***” se poate compara cu cele două luni de vacanță dintre anii scolari. Dintr-o dată, văzând că altii știu mai multe, ai chef să mergi din nou la scoală, ca să înveti si tu.

Totusi, unii dintre noi, odată aflati din nou la scoală, uită motivatia care i-a împins să vină acolo, aceea de a învăța bine. Este ceea ce se întâmplă multora în cursul vietii lor terestre.

Dimpotrivă, sunt si oameni atât de dornici să învete, încât absolvesc mai multi ani într-unul singur. În consecință, își termină studiile mai devreme decât ceilalti si ajung mult mai repede să cunoască o mare fericire interioară.

Ce fel de scolar esti?

Tu singur esti cel care hotărăști.

Nu ai de ce să te temi, nu este greu deloc. Tot ce ai de făcut este să-ti exprimi dragostea, să-l vezi pe ***Dumnezeu*** pretutindeni, în tine si în jurul tău. Acceptă fiecare om asa cum este în momentul prezent. Restul vine de le sine: dispar frica si emotiile inutile, reusești să-ti stăpânesti orgoliul, indispozițiile si bolile te părăsesc, iar relatiile tale afective se îmbunătățesc în mod vizibil. În sfârșit, ai totul din plin, atât la nivel material, cât si spiritual. ***Ce poate fi mai important?***

Cu cât îl exprimi mai bine pe *Dumnezeul tău interior*, iubindu-te și iubindu-i pe ceilalți, cu atât soarele tău interior crește și luminează mai puternic. Astfel devii o sursă de lumină și de căldură, gata mereu să vină în ajutorul celor care au șansa să fie aproape de tine sau în gândurile tale.

Îți urez din toată inima să devii acest soare strălucitor și să cunoști, în sfârșit, fericirea pe care o meriți din plin.

Cu dragoste

Lise Bourbeau.

LISE BOURBEAU

Autoarea a 13 cărți, între care volumul de față devenit best-seller. Fondatoare a celei mai importante școli de dezvoltare personală din Quebec, cu filiale în toate țările francofone.

Autoarea cărții și-a consacrat întreaga viață depășirii propriilor limite și transmiterii cunoștințelor asimilate cu scopul de a-i ajuta pe oameni ca, descoperindu-se pe ei însși sub aspect fizic, emoțional, mental și spiritual, să-și poată recăpăta bucuria de a trăi, sănătatea și liniștea necesare împlinirii tuturor aspirațiilor.