Lise Bourbeau

ASCULTÃ-TI CORPUL

PRIETENUL TÃU CEL MAI BUN

PREFATÃ

Carte pe care o citesti acum a fost scrisã special pentru tine. În mod inconstient, ai fãcut un gest care îti va transforma viata. Indiferent de motivul pentru care ai deschis cartea, fii sigur cã, pe mãsurã ce o vei citi, eu voi deveni buna ta prietenã. Voi fi mereu alãturi de tine, o datã de m-ai ales.

Mi-am permis sã te tutuiesc ca sã mã simt mai aproape de tine. Si, ca prietenã, dorinta mea cea mai mare este aceea de a te ajuta. Voi încerca sã gãsesc un rãspuns la întrebãrile tale, sã te îndrum si sã te ajut sã descoperi marea bogãtie ascunsã în tine.

Totusi, nu pot face nimic fãrã participarea ta. Dacã vrei sã citesti aceastã carte doar pentru a împodobi apoi cu ea biblioteca, înseamnã cã renunti sã te ajuti pe tine însuti. Trebuie sã te hotãrãsti acum.

Metoda mea e simplã. Este suficient sã citesti cu atentie fiecare capitol si sã aplici, la nevoie, lectia învãtatã. Dupã fiecare capitol vei avea câteva exercitii de fãcut. Dacã urmezi îndrumãrile mele asa cum sunt prezentate, vei realiza foarte mult pentru tine însuti.

Aceastã carte este rodul cercetãrilor, studiilor si observatiilor personale efectuate în ultimii nouãsprezece ani. Am experimentat eu însãmi toate notiunile descrise. Bucuria obtinutã a fost atât de mare, încât m-a convins sã învãt legile fundamentale ale vietii si apoi sã le cuprind într-o carte.

Mii de oameni si-au schimbat viata învãtând sã se autodescopere si ei acum simt tot mai mult acea pace interioarã pe care, de multe ori, o credem inaccesibilã.

Îti urez o cãlãtorie plãcutã în tine însuti. Nu te grãbi, nu sãri nici o etapã si vei face si tu multe descoperiri.

Cu dragoste,

Lise Bourbeau

Parte întâi

LEGILE FUNDAMENTALE ALE VIETII

CAPITOLUL 1 SCOPUL PRIMORDIAL AL FIINTEI UMANE

Te-ai întrebat vreodatã care este rostul tãu pe acest pãmânt? Care e scopul tãu ca fiintã umanã? Sunt atât de multi aceia care nu stiu acest lucru!

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

Tot ceea ce se numeste VIATÃ trebuie sã creascã. Priveste o clipã în jurul tãu: când o floare sau un copac înceteazã sã mai creascã, moare. Acelasi lucru e valabil si pentru noi. Fiecare om trebuie sã creascã si sã continue sã evolueze. A creste înseamnã pentru om „a creste în interiorul sãu”. Sufletul tãu e cel ce creste de-a lungul întregii vieti si nu corpul fizic.

Dar cum ajungem sã crestem în acest fel? Iisus a fost cel care ne-a învãtat si ne-a transmis rãspunsul, afirmând cã cele douã adevãruri principale ale omului sunt DRAGOSTEA si CREDINTA. Nu pare ceva prea complicat, dar câtã vreme omul continuã sã-si creeze tot felul de probleme, neîntelegerea acestor douã legi va persista.

Se spune cã atunci când omul va învãta sã se iubeascã pe sine si pe semenii sãi pe deplin, va ajunge sã stãpâneascã materia si prezenta lui pe pãmânt nu va mai fi necesarã.

Pãmântul poate fi considerat o entitate în sine, adicã un suflet, o persoanã. Si el are responsabilitatea de a evolua. Fiecare om e o celulã a Pãmântului, tot asa cum corpul tãu e compus din milioane de celule. Dacã fiecare celulã a sãnãtoasã, vei avea un corp sãnãtos în care te vei simti bine. Acelasi lucru e valabil si pentru Pãmânt.

Fiecãrui om îi revine sarcina de a se purifica, de a se mentine într-o bunã stare de sãnãtate fizicã, mentalã si emotionalã. Astfel, peste tot va domni armonia si pãmântul va deveni un loc prosper.

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

Pe parcursul cãrtii vei gãsi îndrumãri, implicatii si mijloace care-ti vor permite sã devii stãpân pe viata ta. Pe mãsurã ce în tine se vor dezvolta dragostea si credinta, vei degaja o asemenea energie, încât reactiile tale fatã de mediul înconjurãtor si cele ale mediului fatã de tine se vor transforma în întregime.

Pãmântul sau societatea îsi mãsoarã gradul de dezvoltare dupã cel mai slab individ, tot asa cum un lant e la fel de puternic ca cea mai slabã verigã a sa. Multi afirmã cã existã evolutie pe pãmânt, cã lumea în ansamblul ei evolueazã. Totusi, ceea ce vedem în jurul nostru demonstreazã contrariul. Farmaciile, spitalele si azilurile se înmultesc, oamenii sunt tot mai bolnavi, au reale probleme fizice, sursele de informare în masã (televizorul, radioul, ziarele) ne prezintã zilnic noi si noi atrocitãti… Oare toate acestea reflectã evolutia? Omul are dreptate sã fie nesatisfãcut.

Aceastã insatisfactie o trãiesti si tu, probabil, în prezent. Poate acesta este si motivul pentru care ai deschis aceastã carte. Stii cã existã în tine un vid pe care încerci în mod constant sã-l umpli. Dar cauti oare în locul potrivit? Nu trebuie sã privesti în jurul tãu, ci în tine. Marele tãu prieten este acolo. Este Dumnezeul tãu interior, care este acolo numai pentru tine, gata sã te îndrume, sã-ti vinã în ajutor.

Sper cã din acest moment si pânã la sfârsitul cãrtii îl vei descoperi cu adevãrat si vei simti manifestãrile sale în tot ceea ce face. Si în acea clipã vei sti cã, prin puterea lui, vei putea realiza tot ceea ce vrei în viatã.

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

Ai dreptate. În prezent, pe pãmânt, probabil cam 50% din oameni sunt în totalitate stãpâni pe viata lor… Dar pãstreazã-ti speranta, cãci începem sã ne trezim. Ne punem din ce în ce mai multe întrebãri si vrem sã mergem mai departe, fiind acum constienti cã mai existã si altceva. Trãim în epoca spiritualitãtii.

Totusi, nu e usor pentru om sã meargã în profunzime. Pe de-o parte, e vorba de orgoliul lui foarte dezvoltat iar, pe de altã parte, îi e fricã… Frica de a descoperi un monstru în el însusi!

De unde vine aceastã fricã? Poate din educatia primitã sau din altã parte, dintr-o viatã anterioarã. Dar asta nu conteazã. Lasã trecutul în urma ta. Trecutul e mort, nu-l poti schimba. Momentul cel mai pretios pentru tine este clipa prezentã. Iar viitorul depinde numai de tine, de aceea ce gândesti acum.

Dacã esti abia la început în ceea ce priveste evolutia personalã, as vrea sã te previn cã vei simti o oarecare tulburare. Vei avea impresia cã temeliile fiintei tale se clatinã si cã totul se va prãbusi. Dar nu te nelinisti, este doar o iluzie. Aceastã tulburare este dovada cã se petrec anumite lucruri în forul tãu interior si cã te-ai decis sã „faci curãtenie”.

Fie cã îti urmãresti atent gândurile, sau urmezi cursuri, citesti sau asculti, evoluezi si în acelasi timp, te purifici. Si pentru a te purifica mai mult, trebuie sã repeti anumite actiuni. Astfel accelerezi procesul de curãtire. Dau drept exemplu un pahar cu apã murdarã în care versi încet-încet apã limpede, curatã. Continuând acest procedeu, apa se purificã si obtii un pahar cu apã curatã. Este ceea ce se întâmplã si cu tine când cresti în interior. S-ar putea ca problemele tale sã ti se parã mai numeroase, s-ar putea sã te simti coplesit, dar nu e decât o iluzie; trebuie sã crezi cã eforturile tale sustinute vor fi rãsplãtite din plin.

Fiinta umanã creste în acelasi fel ca tot ce existã pe pãmânt. Un copac prinde rãdãcini dintr-o micã sãmântã ascunsã în sol. Aceastã sãmântã trãieste în întuneric, umezealã, frig si e înconjuratã de o multime de forme de viatã subterane. În ciuda tuturor si fãrã voia ei, fãrã sã stie de ce, este atrasã în mod irezistibil de soare, de luminã. Nu se va afunda si mai mult în sol. Dimpotrivã, va creste se va elibera de învelisul sãu; va strãpunge stratul de pãmânt pentru a iesi la luminã. Odatã ajunsã la luminã, va creste în continuare si va ajunge un copac…

Acelasi lucru se întâmplã si cu fiinta umanã. Sunt oameni care trãiesc încã în întuneric. Ei nu stiu cã mai existã si altceva. Nu vãd. Dacã li se vorbeste despre luminã, dacã li se aratã aceastã luminã, pentru ei nu existã asa ceva.

Dimpotrivã, omul care a decis sã creascã în interior se gãseste la nivelul iesirii din pãmânt. El începe sã vadã lumina. El se îndreaptã spre luminã. Cu cât urcã mai mult, cu atât mai mult simte cãldura sa si cu cât va urca mai mult, cu atât va fi mai încãlzit si luminat.

Ca orice persoanã ce evolueazã, vei trãi momente dificile. Când esti plin de orgoliu, ti-e greu sã admiti cã si altii au dreptate. Nu vrei sã recunosti cã poate altii au gãsit deja rãspunsul! De multe ori vei dori sã îi schimbi pentru a-ti demonstra cã ai dreptate. Este si asta o probã de trecut. Dar meritã efortul; cu cât vei reusi sã-ti stãpânesti mai mult orgoliul, cu atât vei reusi sã stãpânesti mai bine situatiile exterioare. Si acest efort te va face sã te înalti cãtre luminã, cãtre fericire.

Putem compara evolutia interioarã cu o ranã de pe corp. Pentru a grãbi vindecarea rãnii, se aplicã o alifie care provoacã, în general, o durere si mai mare decât durerea provocatã de rana propriu-zisã. Acest rãu serveste la vindecarea rãnii. Stim cã în câteva minute va începe cicatrizarea. Acelasi lucru se întâmplã în interiorul tãu când începi sã cresti, sã te purifici, sã te descoperi. Durerea este realã, dar trecãtoare si nu-ti va face decât bine.

Dacã simti durere, e un semn cã rezisti. Eziti sã te lasi în voia schimbãrii. Dacã îmi spui cã nu ai toate relatiile pe care le doresti, cã nu ai dragoste, sãnãtate si nici banii de care ai nevoie, o sã-ti rãspund: „De vreme ce-ti lipsesc atâtea, ce ai de pierdut?”. Înceteazã sã opui rezistentã si lasã-te în voia schimbãrii. Spune-ti cã ai totul de câstigat încercând ceva nou. Evolutia ta se va resimti si rãul va fi mult mai putin dureros. Întotdeauna, cei care rezistã mai mult vor avea mai mult de suferit. Cu cât rezisti mai mult, cu atât persistã rãul. Cu cât opui rezistentã la ceva, cu atât sunt mai multe sanse ca situatia respectivã sã se repete.

Rezistenta e mai accentuatã la cei cu un caracter mai puternic. Vor avea de lucru de douã ori mai mult. Dar ceea ce conteazã acum esti tu. Continuã-ti drumul; persevereazã, câstigã mici victorii în fiecare zi si, treptat, vei ajunge sã realizezi tot ce-ti doresti.

Cuvântul Dumnezeu va fi deseori mentionat pe parcursul cãrtii, ca si câteva pasaje din învãtãturile lui Iisus, dar nu te speria, aceasta nu este o carte despre religie. Existã o singurã religie în aceastã lume: aceea a iubirii de sine si fatã de cei apropiati, aceea de a-i accepta pe oameni asa cum sunt. Nu-l poti renega pe Dumnezeu pentru cã tu esti una din manifestãrile Sale, la fel ca tot ce este pe pãmânt.

Pentru a ajunge sã fii stãpân pe viata ta, trebuie sã devii mai constient. Nivelul constiintei umane e atât de slab, încât cea mai mare parte a timpului omul nu stie cu adevãrat ce spune, ce face si ce gândeste; totul se întâmplã în mod mecanic. De câte ori pe zi ti se întâmplã sã-ti pui întrebãri înainte de a spune sau a face ceva? E timpul sã devii mai constient de viata ta!

Tot ceea ce percepi cu ajutorul simturilor – ce vezi cu ochii, ce auzi cu urechile – e doar o iluzie. Realitatea este ceea ce se întâmplã în lumea invizibilã. Înainte de a fi vizibil, orice trece prin planul invizibil. Nimic pe pãmânt nu existã fãrã sã fi fost imaginat, gândit sau visat. Aceasta e marea putere a fiintei umane.

Entitãtile din lumea mineralã (rocile), vegetalã (plantele) si animalã nu au capacitatea de a crea. Singura entitate de pe pãmânt care poate crea este omul. El a atins un grad de constiintã mai ridicat decât celelalte trei regnuri: a ajuns sã fie constient de Dumnezeu, de unde vine si încotro de îndreaptã. Acum e vremea sã se îndrepte cãtre al cincilea regn, regnul divin.

Se spune cã omul a fost creat dupã chipul si asemãnarea lui Dumnezeu; ce trebuie sã întelegem din asta? Dumnezeu a creat pãmântul si tot ce existã în cosmos. Fiind o manifestare a lui Dumnezeu, tu esti Dumnezeul din lãuntrul tãu, deci poti realiza cât El. Poti crea orice în aceastã lume. De ce n-ai fãcut-o pânã acum? Pentru cã nu vedeai. Aceasta este marea gresealã a fiintei umane: necunoasterea, neacceptarea acestei mari puteri.

Pe mãsurã ce vei îndeplini acte de credintã, vei începe sã realizezi lucruri extraordinare si sã întelegi ce înseamnã toate acestea. Vei întelege si sensul cuvintelor urmãtoare: omul devine ceea ce gândeste.

Gândul e o imagine pe care o trimiti în lumea invizibilã. Creând aceastã imagine, hrãnind-o cu puterea ta, tu îi dai viatã. Gândul se alimenteazã din sentimentele si emotiile tale. Si, în final, tu îl faci sã fie vizibil în plan fizic. Cosmosul îsi are legile sale. Si, urmând aceste etape, tu poti determina sã se întâmple ceea ce vrei. Începi pe plan mintal, continui pe planul emotional, apoi ajungi în planul fizic. Dar, înainte de a începe, trebuie sã devii constient, pentru cã cea mai mare parte a timpului ignori ceea ce gândesti. Gândurile tale sunt atât de inconstiente, încât provoci lucruri pe care nu le doresti sau care-ti sunt chiar agreabile. În plus, nu vei rezolva nimic dând vina pe altii – si acestia nu au, întradevãr, nici o vinã. Singurul rãspunzãtor de ceea ce ti se întâmplã esti tu.

Acceptând ideea cã ai materializat anumite lucruri, bune sau rele, prin tine însuti si cã ai o mare putere, nu e minunat sã-ti dai seama cã poti sã-ti folosesti energia pentru a face sã ti se întâmple numai lucruri bune?

Ar fi de-a dreptul descurajant sã te gândesti cã tot ce ti se întâmplã are o cauzã exterioarã! Dacã te simti nefericit si crezi cã altii sunt rãspunzãtori pentru asta, ar trebui sã ai rãbdare pânã când ei îsi schimbã ideile pentru a deveni fericit! Dacã esti bolnav si dai vina pe diverse lucruri (ereditate, temperaturã etc.), ar trebui din nou sã astepti ca toate conditiile exterioare sã se schimbe pentru ca sã te faci bine. Vei astepta oare atâta vreme? N-ar fi mai bine sã-ti iei soarta în propriile mâini?

Gândeste-te, dureazã numai un minut sã vizualizezi fericirea! Corpul tãu se va resimti imediat. Tot un minut dureazã sã-ti spui: „Bietul de mine, nimeni nu mã iubeste” si fericirea ta s-a volatilizat încã de la începutul acestui gând. Dureazã numai o clipã sã încetezi sã mai critici, sã râzi sau sã iubesti. De la o clipã la alta observi cã tu esti acela care-si schimbã propria viatã. Îti croiesti viata în functie de ceea ce decizi sã vezi cu ochii, când, în realitate, trebuie sã încerci sã vezi cu ochii din lãuntrul tãu. Cautã frumusetea dincolo de urâtenie, cautã dragostea dincolo de criticã. Vei face astfel un pas cãtre întelegere. A evolua înseamnã a deveni o fiintã spiritualã, o fiintã care vede dragostea (pe Dumnezeu) peste tot.

Opreste-te pentru câteva secunde; fã câtiva pasi în interiorul tãu si observã care sunt gândurile tale cele mai frecvente în cursul unei zile. Ti se întâmplã des sã spui „durerea mea de cap”, „durerea mea de spate”, „problema mea”? Vezi, îi dai atâta atentie, pui în ea atâta energie, încât durerea din tine persistã. Devii ceea ce gândesti!

Când te afli în compania unor prieteni sau a unor oameni pe care-i iubesti, despre ce vorbesti? Doar pomenesti despre problemele tale sau încerci sã gãsesti o solutie? Si cum îti petreci timpul liber? Urmãresti la TV emisiuni constructive, care te ajutã sã te îmbogãtesti spiritual, sau alegi filme care te fac sã trãiesti sentimente de neliniste sau invidie? Viata de pe ecran deformeazã realitatea. Si ce citesti de obicei? Articole din care înveti ceva sau vestile proaste? Devii ceea ce lasi sã intre în constientul si subconstientul tãu.

Nu trãiesti pe pãmânt pentru a trãi în bogãtie sau în mizerie, în popularitate sau in anonimat, muncind sau stând în somaj. Existi pe pãmânt pentru „a fi”, pentru a-ti dezvolta individualitatea, eul superior.

Majoritatea oamenilor sunt preocupati de personalitatea lor. Personalitatea este ceea ce se percepe din interiorul unei persoane. Trebuie sã stim cum sã trecem dincolo de aceastã personalitate pentru a ajunge la individualitatea noastrã.

Iatã un exercitiu care a fost mentionat si în prefatã. Vei gãsi unul la sfârsitul fiecãrui capitol. Dacã vrei într-adevãr sã te ajuti pe tine însuti, te sfãtuiesc sã le acorzi multã atentie.

Ia o foaie de hârtie si scrie tot ce îti amintesti cã ai fãcut în ultima sãptãmânã.

Lucrurile pe care le-ai fãcut în mod constient, pentru tine, care te-au ajutat sã te simti bine, te-au fãcut sã simti o anumitã bucurie.

Lucrurile pe care le-ai fãcut pentru altii, mentionând dacã le-ai înfãptuit de bunãvoie sau ceea ce te-a îndemnat sã le faci.

Numeste toate persoanele pe care le-ai judecat sau criticat în cursul sãptãmânii, pe cele care au spus sau au fãcut lucruri care nu ti-au plãcut si pe care ai fi preferat ca ele sã le fi spus sau fãcut altfel.

Scrie tot ce-ti amintesti.

Îti sugerez sã rostesti afirmatia de mai jos ori de câte ori te vei gãsi singurã cu gândurile tale, pânã când vei fi pregãtitã sã treci la capitolul urmãtor:

SUNT O MANIFESTARE A LUI DUMNEZEU, SUNT DUMNEZEU, DECI POT

CREA CEEA CE DORESC SI POT SÃ AJUNG LA O MARE PACE SI FORTÃ INTERIOARÃ.

CAPITOLUL 2

CONSTIENT / SUBCONSTIENT / SUPRACONSTIENT

Acum dupã ce ai terminat exercitiul de la capitolul 1, sunt convinsã cã, fãcând acest prim examen de constiintã, ai descoperit anumite lucruri despre tine însuti. Ti-ai dat seama desigur, în mai multe rânduri, cã ai fãcut unele lucruri fãrã a fi constient de ele si cã, în cursul unei zile, nu ti-ai putut aminti toate faptele, vorbele sau gândurile tale. Probabil cã ai fãcut unele lucruri pentru altii fãrã sã te întrebi dacã îti place sau nu cu adevãrat. Dar nu-ti face griji pentru asta.

În medie, omul este 10% constient si 90% inconstient de ceea ce face, spune, gândeste si simte. Surprinzãtor, nu-i asa? Aceasta înseamnã cã în cursul unei zile folosim 90% din timp pentru a actiona, a vorbi si a gândi mecanic. Acum vom încerca împreunã sã modificãm starea ta de inconstientã, fiindcã pentru a realiza ceea ce vrei este esential sã fii constient de tot ce faci, spui, simti si gândesti.

Parte ta mentalã numitã „subconstient” afecteazã direct regiunea plexului solar, situatã între ombilic si regiunea inimii. Ceea ce e înregistrat în subconstient actioneazã asupra sentimentelor tale care, la rândul lor, influenteazã modul tãu de a actiona.

Se spune cã în cazul unei persoane active care trãieste într-un oras mare, subconstientul poate înregistra pânã la 10.000 de mesaje pe zi. El este ca un calculator aflat în corpul tãu. Înregistreazã tot ce ti se întâmplã în viatã. Din momentul conceperii tale, deci cu 9 luni înainte de a te naste, tot ce ai perceput prin simturi a fost înregistrat.

Iatã un exemplu cu privire la posibilitãtile subconstientului: când esti în drum spre serviciu, el înregistreazã toate panourile de semnalizare si de publicitate, trecãtorii, numele strãzilor, culorile, sunetele… în sfârsit, tot ce vezi si ce auzi. Subconstientul e cel ce efectueazã aceastã muncã, nivelul tãu de constiintã nefiind încã suficient de ridicat pentru a accepta tot ce e în jur. Ar fi mult prea mult pentru constiinta ta. Subconstientul te ajutã sã-ti mentii sãnãtatea mentalã! Subconstientul e o parte din tine care nu rationeazã. Acceptã, asa cum un calculator acceptã datele. Dacã tu îi comanzi sã rezolve înmultirea 3×4, când de fapt aveai intentia sã-i dai comanda 4×4, el îti va rãspunde în mod inevitabil 12, pentru cã acesta nu poate ghici greselile tale. El acceptã comenzile asa cum îi sunt date. Subconstientul procedeazã la fel. Înregistreazã tot ce intrã (tot ce percepi prin simturi) si te face sã actionezi în consecintã. O mare influentã asupra felului tãu de a fi, de a actiona, a gândi si a simti. De atâtea ori ai trecut prin fata aceluiasi panou publicitar care anuntã o nouã marcã de tigãri încât, fãrã sã-ti dai seama, ai acceptat ce-ti spunea acesta. Te-ai lãsat hipnotizat.

Subconstientul tãu a captat mesajul si, dintr-o datã, a apãrut dorinta de a încerca o nouã marcã de tigãri. Existã multi hipnotizatori de genul acesta. Televiziunea este unul dintre cei mai mari.

Oamenii nu sunt constienti de tot ceea ce receptioneazã si câte lucruri fac în urma primirii acestor mesaje. De aceea e foarte important sã fii atent le ceea ce lasi sã pãtrundã în subconstientul tãu. El reprezintã numai un servitor pentru tine. Nu cunoaste notiunile de bine si rãu. Nu stie sã discearnã între ceea ce-ti este benefic. El îti oferã numai rezultatele a ceea ce-i transmiti.

Atunci, dacã trãiesti permanent într-o stare de teamã sau dacã esti înconjurat de oameni care vorbesc numai despre fricã sau lucruri negative, vei reactiona la fel. Gândurile tale negative sunt înregistrate de subconstient. El ti le transmite înapoi. Iatã-te din nou cuprins de gânduri negre. Subconstientul tãu le receptioneazã din nou si ti le retransmite... e un cerc vicios.

Se poate întâmpla sã fi cuprins de îndoieli si nelinisti pur si simplu având un radio deschis, în masinã sau în casã. În timp ce-ti vezi de treburile tale, crezi cã nu dai atentie la ce auzi, dar totul intrã într-un mod subtil în subconstientul tãu.

Subconstientul prelucreazã întotdeauna ultimul mesaj pe care i l-ai dat. Iatã un exemplu: sã presupunem cã subconstientul tãu e reprezentat de un sofer de taxi, iar gândul tãu este clientul. Îi ceri soferului sã te ducã în str. Popineau, la nr. 8662. El se îndreaptã spre adresa indicatã. Va face totul pentru a îndeplini ordinul pe care i l-ai dat. Dar, câteva minute mai târziu, îti dai seama cã s-a strecurat o gresealã în ceea ce priveste adresa. Numele strãzii era St-Denis si nu Popineau. Soferul întoarce si se îndreaptã spre noua destinatie. Precum soferul de taxi, subconstientul executã mesajul primit.

Am dat acest exemplu pentru a te face sã întelegi cã, dacã-ti petreci viata schimbându-ti mereu modul de a gândi, subconstientul tãu va deveni confuz si nu mai stie ce sau pe cine sã asculte; asa cum soferul de taxi, dupã vreo 10 schimbãri de adresã, îsi va pierde rãbdarea si va exclama: „Dar hotãrâti-vã odatã! Unde vreti sã mergeti de fapt?”. La fel se întâmplã si cu subconstientul tãu. Dacã îi transmiti în mod regulat acelasi mesaj, el va determina aparitia unor situatii, întâlniri si evenimente care te vor cãlãuzi spre concretizarea dorintelor tale.

Alt exemplu: Te-ai hotãrât ca anul viitor sã te muti într-o casã frumoasã, asezatã pe malul apei. Bine… Începi sã te gândesti la aceastã casã: ti-o imaginezi, o vizualizezi… E important sã stii cã subconstientul e mult mai eficient si întelege mult mai repede dacã vizualizezi imagini. Asa cã imagineazã-ti casa visatã, gândeste-te continuu la ea si actioneazã în consecintã. Astfel ai toate sansele sã se întâmple ceea ce vrei. Cum? Cu ce bani? Nu are importantã.

E ca în exemplul cu soferul de taxi. Dã-i o adresã precisã si nu te mai rãzgândi. Aseazã-te în masinã si lasã-te condus unde vrei. Vei ajunge acolo. Oricare ar fi drumul urmat si oricare ar fi motivul alegerii lui, soferul te va duce unde voiai sã mergi. Procedeazã la fel cu subconstientul tãu. Dã-i un ordin, lasã-te condus si asteaptã sã te ducã spre destinatia doritã.

Important este sã nu te rãzgândesti. Nu te lãsa influentat de pãrerea altora. De îndatã ce îti dezvãlui intentiile, asupra ta se îngrãmãdesc reactiile exterioare: „Cum vei proceda ca sã obtii o asemenea casã?”, „Crezi cã vei face rost de atâtia bani?”. Iau nastere îndoieli si începi sã te gândesti: „Poate cã mã grãbesc”, „Poate ar trebui sã astept pânã anul viitor”. Si iatã! Prin simplul fapt cã te rãzgândesti, schimbi ordinul dat subconstientului. El înregistreazã ultimul tãu gând: acela de a nu mai avea casa. Dimpotrivã, dacã a doua zi îti revezi planurile si-ti dai seama cã-ti doresti într-adevãr o casã, el îsi reia lucrul.

Omul se gândeste si se rãzgândeste încontinuu. A învãta sã te concentrezi e o mãiestrie care trebuie dobânditã.

Subconstientul nu poate rationa, nu cunoaste nici binele, nici rãul. El este o mare fortã aflatã în tine, asa cã de ce sã nu-l folosesti în favoarea ta? Fiecare om îsi are constientul, subconstientul si supraconstientul sãu. Depinde numai de el sã facã ceea ce vrea.

Începe de pe acum sã-ti imaginezi cum ai vrea sã fie viata ta. Vrei sã fii înconjurat de dragoste? Vrei sã te întelegi mai bine cu copiii? Vrei sã obtii slujba pe care ti-ai visat-o dintotdeauna? Subconstientul tãu poate face orice pentru tine. Trebuie numai sã stii sã te servesti de el. Dacã nu-ti place munca pe care o faci, aseazã-te si imagineazã-ti cã le dai prietenilor o veste fantasticã. Vizualizeazã-te în situatia în care esti pe cale sã anunti acest lucru: „Am gãsit o slujbã extraordinarã; e fantastic, nici n-am visat sã gãsesc asa ceva!”. Simte asta în tine!

Dacã te gândesti în mod constient si-i dai ordin subconstientului cã vrei o

anumitã slujbã, un anumit salariu, un anumit gen de patron, într-un anumit loc, îti micsorezi sansele. Totul devine mult mai greu. Când vrei sã ai ceva precis, e ca si cum i-ai spune soferului de taxi pe unde s-o ia. E foarte posibil ca drumul sã fie mai lung si sã te coste de douã ori mai mult.

Solutia este, pur si simplu, sã ai încredere în subconstientul tãu; el e legat de supraconstiinta ta, care posedã puteri nebãnuite. Trebuie sã-i spui subconstientului ce vrei ca produs finit si nu detaliile necesare pentru a-l obtine. Îti doresti un partener de viatã? Nu trebuie sã-i ceri înãltimea, culoarea ochilor, meseria, dacã sforãie sau poartã protezã… Astfel, îti limitezi sansele. Se va gãsi unul din 10000 care sã semene cu persoana doritã. E mai bine sã te vizualizezi împreunã cu o persoanã fãrã a o vedea în detaliu. Doreste-ti sã fie fantasticã, sã fie cineva de la care ai multe de învãtat, care sã se simtã bine cu tine. Vei întâlni poate un tip de persoanã la care nu te-ai gândit niciodatã si care este într-adevãr ceea ce ti-ai dorit.

O teorie spune cã într-un mare oras, ca Montreal, de exemplu, pentru fiecare om existã cel putin 3,5 persoane de sex opus cu care sã fie compatibil. Asa cã n-ai de ce sã-ti faci griji…

Este, de asemenea, foarte important sã nu uiti de o anumitã componentã a ta numitã supraconstiintã. Supraconstiinta este legatã de latura ta divinã. Ea cunoaste toate vietile tale anterioare si viitoare. Este Dumnezeul tãu interior care stie exact ce drum trebuie sã urmezi pentru a ajunge la perfectiunea ta, la perfectiunea divinã.

Atunci când ceri sau doresti ceva, când crezi cã ai o nevoie realã si-i dai un ordin subconstientului, e important sã-i spui sã-ti consulte supraconstiinta pentru a afla dacã aceea ce vrei e bine pentru tine. Dacã nu este, îti va da de veste printr-un mesaj si vei ajunge sã doresti altceva.

Casa de pe malul apei nu este neapãrat cel mai bun lucru pentru tine. Poate existã ceva mai important. Dupã un anumit timp, se va întâmpla, fãrã îndoialã, ceva care te va face sã-ti dai seama ce vrei cu adevãrat. Schimbarea ta va fi radicalã: „Asta e ceea ce vreau, nu casa”. Prin ceea ce-ti este prezentat, vei întelege cã ai primit mesajul.

E atât de linistitor sã stii cã ai în tine aceastã fortã extraordinarã, legatã direct de marea putere universalã, de cosmosul întreg, de subconstientul fiecãruia dintre cei ce trãiesc pe pãmânt, tot asa 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 sã-i dai un nume. Când vei învãta sã-ti vorbesti, sã-i vorbesti supraconstiintei tale, vei avea impresia cã te adresezi unui bun prieten. Alegerea numelui e la discretia ta. Totusi, îti recomand sã-i gãsesti un nume care nu poate fi confundat cu altul si care sã nu-ti trezeascã nici o amintire. Vorbeste-i. Acum ai pe cineva în care poti avea încredere.

Vei vedea cã n-o sã mai fii niciodatã singurã. Aceastã mare putere ascunsã în tine stie întotdeauna ce-ti este benefic. Si dacã gândesti, spui sau faci ceva împotriva acestei puteri interioare, ea îti va transmite un mesaj prin intermediul subconstientului. Mesajul primit te va ajuta sã întelegi cã ceva din ceea ce faci acum nu e bine pentru tine.

Vezi cât e de minunat! Esti propriul tãu terapeut. Poti sã-ti duci viata asa cum doresti si la fiecare pas gresit ti se transmit semnale. Nu mai e cazul sã-ti faci griji, sã te gândesti si rãzgândesti, sã analizezi totul înainte de a lua o hotãrâre. Marea ta fortã interioarã, Dumnezeul tãu este acolo pentru a o face în locul tãu. E un mijloc fantastic de a-ti lãsa capul deoparte si de a accepta cã ai în tine pe cineva care te conduce mereu în luarea deciziilor.

Iatã diferitele mesaje pe care ti le poate transmite supraconstiinta pentru a te avertiza cã, în prezent, existã ceva ce nu-ti este benefic: emotiile care te coplesesc, indispozitiile, bolile, accidentele, dorinta de a bea sau de a te droga, de a dormi prea mult sau prea putin, de a mânca prea mult sau prea putin etc.

De la nasterea ta ai primit mii de semnale. Si, cum n-ai putut sã 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 personalã: nu cautã unde trebuie.

Dacã ti se întâmplã un accident, te îmbolnãvesti sau te coplesesc diferite emotii, în loc sã te superi, acceptã situatia si multumeste-i supraconstiintei tale pentru acest mesaj. Revoltându-te, nu faci decât sã agravezi situatia. Încearcã sã întelegi ce vrea sã-ti spunã supraconstiinta ta. Aceasta te va elibera, te va ajuta sã fii în armonie cu tine însuti si sã câstigi o mai mare pace interioarã.

Tu stii cã ai fost creat dupã chipul si asemãnarea lui Dumnezeu, adicã perfect. Dar întotdeauna când ti se întâmplã ceva care nu e conform cu legea perfectiunii, Dumnezeul tãu interior este cel care îti indicã faptul cã nu esti pe drumul cel bun, cel al dragostei.

Dumnezeu ne-a dat liberul arbitru si ne-a lãsat libertatea sã gresim si sã ne trãim experientele cum vrem; de aceea ni se întâmplã atâtea neplãceri.

Dumnezeu te iubeste ca un pãrinte pe copilul lui. Dacã acesta din urmã vrea sã plece de acasã de foarte tânãr si sã-si trãiascã propriile experiente, de cele mai multe ori pãrintii se opun si-i relateazã propriile experiente trãite la vârsta lui. Când existã o dragoste adevãratã, aceasta îi va convinge pe pãrinti sã-l lase sã plece pentru a-si trãi propriile experiente.

Este exact ceea ce face Dumnezeu cu tine. El este mereu acolo, în interiorul tãu. Vede tot ce ti se întâmplã, dar îti lasã libertatea sã alegi. Dacã actionezi împotriva legilor Sale naturale, Dumnezeu îti va transmite un mesaj prin intermediul supraconstiintei, si asta fãrã întârziere. Rãmâne la alegerea ta sã faci ce vrei cu el.

Stiu cã de azi înainte vrei sã devii mai constient si sã înveti sã fii stãpânul vietii tale. Trebuie, deci, sã întelegi mesajele si sã faci ceva pentru tine.

Înainte de a trece le capitolul urmãtor, ia o foaie de hârtie si scrie tot ce-ti amintesti cã s-a întâmplat prin puterea subconstientului tãu. Probabil nu-ti dãdeai seama cã astfel îti provocai multe evenimente din viatã. Încearcã sã-ti amintesti diferite lucruri, plãcute sau neplãcute.

Poate ti-a fost fricã de ceva si acel eveniment chiar s-a întâmplat. Poate ti-ai dorit ceva foarte mult si ai obtinut. Fãrã sã-ti dai seama, îti programai subconstientul. Scrie toate evenimentele provocate de tine, tot ce-ti amintesti. De-acum vei începe sã fii constient de forta pe care ai avut-o întotdeauna în tine, fãrã sã stii. Acum, vizualizeazã, imagineazã-ti ceva ce vrei sã se întâmple în zilele urmãtoare. Poate fi ceva foarte simplu. Gândeste-te la ceea ce visezi si doresti sã-l obtii în curând. Dedicã mai multe momente pe zi acestui lucru, gâneste-l, vizualizeazã-l, priveste-l ca si cum s-ar fi realizat deja. Fã acest test cu tine însuti si vei vedea cã poti face sã se întâmple ceea ce vrei.

E important sã stii cã subconstientul nu întelege nici trecutul, nici viitorul. Dacã-i spui „Într-o zi voi avea…”, nu-si va da seama. Nu întelege decât imaginea deja realizatã: „Am sau sunt” trebuie sã te vizualizezi cu lucrul pe care-l doresti. Iatã 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 PÃMÂNT,

REÎNVÃT SÃ-L RESPECT, SÃ-L ACCEPT SI SÃ-L IUBESC ASA CUM SE CUVINE

Poti reciti acest capitol atât timp cât n-ai reusit sã obtii lucrul dorit.

CAPITOLUL 3

ANGAJAMENTUL SI RESPONSABILITATEA

Este important sã faci diferenta între angajament si responsabilitate. Dictionarul defineste cuvântul responsabilitate ca fiind obligatia moralã de a suporta consecintele actiunilor noastre.

Esti, desigur, de acord cu mine cã de multe ori suportãm consecintele actiunilor întreprinse de altii. Dacã cineva din anturajul nostru se simte prost, ne simtim vinovati; am vrea sã facem ceva ca sã-l ajutãm si încercãm sã-l schimbãm. Aceasta nu e o caracteristicã a responsabilitãtii fiintei umane. Singura noastrã responsabilitate pe acest pãmânt este propria noastrã evolutie – adicã sã facem optiuni, sã luãm decizii si sã acceptãm consecintele acestora. Esti rãspunzãtor de viata ta încã de când te-ai nãscut. Poate ti se pare neverosimil, dar tu esti cel care ti-ai ales pãrintii, mediul familial si chiar tara. Desi e greu de acceptat, chiar si asta face parte din notiunile de responsabilitate.

Atâta vreme cât ai cea mai micã îndoialã cu privire la responsabilitatea ta, nu vei putea schimba evenimentele din viata ta. Trebuie sã accepti si sã întelegi cã esti pe deplin rãspunzãtor de tot ce ti se întâmplã. Dacã nu-ti plac consecintele hotãrârilor tale, tot ce ai de fãcut este sã-ti schimbi optiunile si deciziile.

Tu singur îti poti crea viata. Marea ta responsabilitate esti tu însuti. Odatã ce ai înteles asta, acceptarea faptului cã ceilalti sunt rãspunzãtori de propriile lor vieti vine de la sine.

Cel mai frumos dar pe care-l poate face un pãrinte copiilor sãi este acela de a-i învãta notiunea de responsabilitate. De exemplu: un copil se hotãrãste într-o

dimineatã sã nu se ducã la scoalã fiindcã n-are chef si o roagã pe mama sa sã scrie un bilet care sã ateste cã e bolnav. El ia astfel o decizie fãrã sã vrea sã suporte consecintele. În acest caz, mama ar trebui sã scrie pe bilet: „Bãiatul meu nu vrea sã meargã la scoalã fiindcã-i e lene” Bineînteles, copilul se va supãra. Mama îi va rãspunde: „Tu ai luat aceastã hotãrâre. De ce sã mint? De ce sã spun lucruri care mã fac sã mã simt prost? Asumã-ti responsabilitatea hotãrârilor tale si învatã sã suporti consecintele!”.

Copilul vrea sã meargã afarã sã se joace fãrã sã se îmbrace mai gros. Mama, constientã cã afarã e frig, îi propune sã-si punã niste haine mai cãlduroase. Copilul refuzã, n-are chef sã se îmbrace. Mama trebuie sã-l lase sã facã asa cum vrea. E vorba de corpul lui, el trebuie sã decidã. Dacã mama insistã asupra faptului cã va rãci, copilul se va gândi la boalã si, inevitabil, va face guturai sau gripã. Totusi, dacã mama acceptã ca el sã-si asume întreaga responsabilitate si-i spune: „Dacã tu crezi cã n-o sã-ti fie frig, de acord, dar de îndatã ce simti cã ti-e rece, vino repede sã te îmbraci”. Copilul va actiona total diferit. Dacã rãmâne afarã de bunãvoie, nu se va îmbolnãvi, cãci nu se va gândi la boalã. Când îsi va da seama cã îi este într-adevãr frig, va reveni si va cere haine mai groase. De câte ori copilul nu actioneazã împotriva intereselor sale pentru a-si sfida pãrintii!

Foarte multi pãrinti se plâng cã si-au ratat viata. De ce? Pentru cã au avut copii care n-au fãcut studii, sau au început sã fure si au ajuns la închisoare, sau se drogheazã… Acesti pãrinti au toate motivele din lume sã fie nefericiti: ei îsi asumã rãspunderea optiunilor si deciziilor altora. Aceasta înseamnã într-adevãr sã te împotrivesti legilor naturii.

De îndatã ce actionãm contra acestor legi, provocãm reactii manifestate prin proastã dispozitie, boli si emotii negative. Pãmântul este condus de legi fizice, psihice, cosmice si spirituale. Dacã cineva se hotãrãste sã bea un pahar cu otravã care, aparent, nu se deosebeste cu nimic de un pahar cu apã, dar pe care totusi sã-l bea, corpul lui va reactiona violent cãci respectivul a înfruntat legile fizicii.

Legea responsabilitãtii face parte din legea dragostei. Este o mare lege spiritualã care atinge sufletul în punctul cel mai adânc. Fiecare om de pe pãmânt e rãspunzãtor de el însusi, de ceea ce este si de ceea ce are. Se stie cã dacã ne simtim rãspunzãtori de fericirea sau nefericirea altcuiva, în noi apare un sentiment de vinovãtie. Dacã te vezi pe tine în felul acesta, dacã esti aceastã persoanã hipersensibilã care se crede rãspunzãtoare de tot ce li se întâmplã altora, stii cât de inconfortabil te face sã te simti o asemenea situatie. În plus, astfel ai intentia sã faci multe lucruri pentru altii. Când îi coplesim pe ceilalti cu grija noastrã, asteptãm si din partea lor aceeasi atentie fatã de noi. Dacã ei opteazã sã actioneze altfel, apar dezamãgirea, mânia, senzatia de frustrare.

Pãrintii – pe care tu i-ai ales – au ceva sã te învete. Si câtã vreme nu accepti aceasta, lasi cale liberã unui mare numãr de situatii neplãcute. Dacã ai copii, înseamnã cã tu ti i-ai ales, constient sau nu; nu pentru a le dirija viata, ci pentru a-i îndruma si a învãta prin intermediul lor. Fiecare întâlnire cu cineva, fiecare situatie apare pentru a-ti aduce ceva nou: îti permite sã evoluezi.

Dacã esti pãrinte, e important sã-i înveti pe copii tãi, cât mai devreme posibil, cã sunt rãspunzãtori de optiunile lor. Dacã unul din copii te anuntã cã-si abandoneazã studiile cã nu mai are chef si nu mai învatã nimic la scoalã, îti sugerez sã-i rãspunzi: „Bine, dar stii ce ti se poate întâmpla dacã nu mai mergi la scoalã? Esti gata sã accepti cã trebuie sã mergi sã muncesti, si asta nu unde tiai dori, pentru cã nu ai nici o diplomã? Esti pregãtit sã faci fatã?” Dacã îti rãspunde afirmativ si te asigurã cã e într-adevãr alegerea sa personalã, e mai bine sã-l lati sã facã asa cum vrea si sã-ti trãiascã propriile experiente. Altfel, va face tot ce-i stã în putintã pentru a te sfida, pentru a te face sã reactionezi. Pãrintii le pot da copiilor sfaturi sau îndrumãri, dar trebuie sã-i lase sã decidã singuri dacã vor sau nu sã le urmeze.

Dacã ai copii mici sau te gândesti la copii, probabil cã esti putin îngrijorat în legãturã cu notiunea de responsabilitate presupunând cã fiecare e responsabil fatã de propria persoanã. Vei fi tentat sã-mi spui: „E interesant felul în care vezi tu responsabilitatea, dar nu-i pot lãsa pe copii mei de capul lor eu sunt rãspunzãtor pentru ei”.

Singura ta rãspundere, ca pãrinte, este sã-i iubesti si sã-i îndrumi. Aminteste-ti de vremea când erai copil. Desigur, nu primeai toate jucãriile dorite, nu aveai tot ce voiai, dar stiai cã pãrintii te iubesc si cã trãiesti într-o atmosferã de dragoste. Nu simteai cã asta era cel mai important pentru tine? Tot ce-si doreste fiecare om de pe pãmânt este sã trãiascã într-un mediu plin de dragoste. La asta aspirã toti în aceastã lume. În capitolul urmãtor voi defini ce este cu adevãrat dragostea.

Luarea deciziei de a avea un copil implicã în mod necesar angajament, asa cum îti iei un angajament sã trãiesti împreunã cu cineva.

Nimeni nu s-a nãscut pe acest pãmânt pentru a fi rãspunzãtor de fericirea sau nefericirea celorlalti. Nu esti rãspunzãtor de fericirea sau nefericirea tatãlui tãu, a mamei tale, a partenerului de viatã, a prietenilor, a celor ce te înconjoarã… Totusi, esti rãspunzãtori de atitudinea pe care oamenii o au fatã de tine. Tu esti cel care face ca cineva sã fie binevoitor, violent, critic sau plin de dragoste fatã de tine. Gândeste-te la asta. Ai trãit desigur experiente de acest gen.

De exemplu: o persoanã comenteazã cu rãutate tot timpul când e în prezenta ta. Nimic nu-i e pe plac si, orice ai spune tu, nu e de acord. Dacã o judeci ca fiind o persoanã rãutãcioasã, ea te va judeca la rândul sãu, pentru cã asa ai vorbit si tu despre ea. Existã însã altcineva care poate o iubeste mult si vede în ea numai sinceritate si cinste. Atunci, aceeasi persoanã care în prezenta ta cleveteste va deveni numai lapte si miere în prezenta celui care o vede astfel. Nu-i va accepta probabil întru totul opiniile, dar va fi mult mai putin criticã.

Vibratiile pe care le emiti sunt cele ce fac ca oamenii sã aibã o anumitã atitudine fatã de tine. Ele devin îndrumãtorii tãi care te ajutã sã devii constient de ceea ce se petrece în tine.

Vei avea impresia cã, schimbându-ti modul de a gândi, oamenii din jur se vor schimba, Nu, oamenii rãmân aceeasi. Prin faptul cã ai început sã gândesti astfel, ai fãcut sã iasã la luminã un alt aspect al lor.

Vezi, deci, cât de departe merge notiunea de responsabilitate! De aceea trebuie sã devii constient de ceea ce esti, spui sau faci. Începe de pe acum sã pui asta în practicã în viata de zi cu zi.

Sã vedem acum ce înseamnã un angajament. Un angajament reprezintã actiunea de a te lega fatã de cineva printr-o promisiune sau un contract, asa cum un angajat la o firmã se angajeazã sã lucreze de la ora cutare la ora cutare, sã îndeplineascã cutare functie si sã primeascã un anumit salariu în schimb.

Relatia dintre pãrinti si copiii lor reprezintã un angajament. Dacã decizi sã ai copii, te angajezi, ca pãrinte, sã-i ajuti pânã vor fi în mãsurã sã-si câstige singuri existenta. Face parte din angajament ca ei sã aibã un acoperis, hranã si îmbrãcãminte. Asta nu presupune sã le dai tot ce vor. Tu te angajezi sã le asiguri strictul necesar. Dacã vrei sã le dai mai mult, e bine ca aceasta sã fie alegerea ta si nu sã te simti obligat s-o faci. Ceea ce le dai în plus nu face parte din angajament. La fel si salariul de la firmã care se angajeazã sã facã un anumit lucru pentru patronul sãu. Dacã vrea sã facã mai mult, foarte bine, dar e alegerea sa. Important e sã respecte angajamentul de bazã.

Când am stabilit o întâlnire cu cineva, la o anumitã orã, la un colt de stradã, e important sã-mi respect angajamentul. Pentru cã în viatã existã o altã lege naturalã: „culegi ceea ce semeni”. Dacã nu-ti respecti angajamentele fatã de ceilalti, te poti astepta ca ceilalti sã procedeze la fel fatã de tine.

Nu te poti elibera de responsabilitatea ta pentru cã ea îti apartine. Dar poti renunta la un angajament luat anterior. Totusi, te sfãtuiesc sã vezi care vor fi consecintele.

Multi oameni renuntã la angajamente încontinuu; altii uitã de ele, fãrã sã-i preocupe consecintele. Comportându-te astfel, apar multe probleme în relatiile tale cu ceilalti. Nu uita cã întotdeauna culegi ceea ce semeni. Înainte de a lua o

decizie, opreste-te si întreabã-te: „Cât mã va costa asta în ceea ce priveste relatiile mele, sãnãtatea, fericirea, dragostea mea?”. Dacã situatia nu e gravã, nu te va costa prea mult si esti pregãtit sã suporti consecintele, nu va fi, ca sã zicem asa, decât un pret usor de plãtit.

Sã presupunem cã te-ai angajat sã te întâlnesti cu cineva ca sã iesiti în oras, dar, între timp, s-a ivit ceva mai interesat. Nu îndrãznesti cã contramandezi de teamã sã nu provoci suferintã, fiindcã ti-e fricã de ceea ce va spune si cã vei fi judecat sau criticat. Te pui, deci, în situatia de a face ceva ce nu-ti e pe plac. Uneori te angajezi la ceva prea repede, fãrã sã te gândesti, si mai târziu regreti. Dacã ti se întâmplã asa ceva, nu ezita sã renunti la angajament. Nu e asa de complicat sã dai un telefon pentru a spune cã te-ai rãzgândit. Fii cinstit cu celãlalt: „Stiu cã am spus cã o voi face, dar nu s-ar putea amâna? Am spus da prea repede”.

Acelasi lucru e valabil si în ceea ce priveste angajamentele fatã de tine însuti. Într-o zi, hotãrãsti cã vei face în fiecare zi gimnasticã. Te angajezi astfel fatã de tine însuti cu ceva. Îti faci o promisiune. În primele zile e foarte bine, dar, treptat, începi sã nu-ti mai tii angajamentul. Nu ai timp, nu ai chef, uiti… În final, se produce inevitabilul; abandonezi totul. Te vei simti vinovat si nesatisfãcut. Îti vei reprosa cã mereu începi ceva fãrã sã-l duci pânã la capãt. Apoi te întrebi dacã vei reusi sã te schimbi vreodatã. Ca sã nu te simti si mai rãu în propria-ti piele, e mai bine sã-ti spui: „Bine. Mi-am luat un angajament, mi-am promis sã fac exercitii, dar m-am rãzgândit. M-am angajat prea repede. Nu am timp destul acum. Voi relua exercitiile mai târziu.” Astfel, renuntând în mod constient la angajamentul fatã de tine însuti, îndepãrtezi posibilitatea de a te simti vinovat. Totusi, atentie! Cãci dacã te obisnuiesti sã renunti mereu, nu uita cã vei culege ce ai semãnat. Esti pregãtit sã plãtesti pretul?

Când ai decis sã trãiesti împreunã cu cineva, e esential sã stii sã te angajezi. Dacã vreti sã trãiti 2, 3 sau mai multi sub acelasi acoperis, ar fi bine sã vã asezati cu totii în jurul mesei si sã vã luati fiecare un angajament, pentru a hotãrî cum veti trãi aceastã viatã în comun. Cine, ce anume va face? Sã ne imaginãm cã doi tineri se hotãrãsc sã trãiascã împreunã sau sã se cãsãtoreascã. Totul e foarte bine si frumos pânã când se constatã cã nimeni n-a fost desemnat sã meargã la cumpãrãturi, sã curete toaleta, sã facã curãtenie, sã se ocupe de buget etc. E foarte important, într-o viatã în comun, sã stii sã-ti iei angajamente. Acasã, ca si la serviciu, fiecare are anumite sarcini de împlinit. Atunci, dacã 4 persoane colaboreazã pentru a murdãri casa, aceleasi 4 persoane trebuie sã colaboreze pentru a o curãta. Vã sugerez sã vã adunati cu totii în jurul mesei si sã enumerati în scris sarcinile ce le aveti de îndeplinit în casã. Dacã nu vã puteti tine angajamentul, e recomandabil sã mentionati cine va lucra în locul vostru. Sã stii sã-ti iei angajamente si sã stii sã renunti la ele reprezintã o modalitate de a îmbunãtãti relatiile pe care le presupune o viatã în comun.

Acelasi lucru e valabil si pentru un cuplu cu unul sau mai multi copii. Cine si ce anume va face pentru educatia si evolutia lor?

Exercitiul pentru acest capitol presupune sã gãsesti o situatie din viata ta actualã în care crezi cã altcineva e rãspunzãtor de ceea ce si se întâmplã. Identificã responsabilitatea ta si, dacã e cazul, încearcã sã contactezi persoana în cauzã pentru a clarifica situatia. Cautã apoi o altã situatie în care te crezi rãspunzãtor pentru altcineva. Acceptã faptul cã celãlalt e rãspunzãtor de viata sa, de optiunile si deciziile sale. Din nou, clarificã lucrurile împreunã cu persoana respectivã. Apoi ia o foaie de hârtie si scrie toate angajamentele luate pânã acum. Îti tii aceste angajamente? Poti renunta la ele? Îti vei da seama repede cã sunt multe lucruri pe care te chinuiesti sã le faci pentru altcineva, desi n-ai nici o intentie în acest sens. Scrie care sunt angajamentele din viata ta – fatã de tine si fatã de ceilalti – si clarificã fiecare situatie cu persoana în cauzã.

Iatã afirmatia pe care te sfãtuiesc sã o repeti cât de des poti, înainte de a trece la capitolul urmãtor:

EU SUNT SINGURUL RÃSPUZÃTOR DE VIATA MEA SI, ÎN CONSECINTÃ, ÎI LAS PE CEI APROPIATI SÃ FIE, DE ASEMENEA.

CAPITOLUL 4

DRAGOSTREA SI POSESIA

DRAGOSTE! Ce cuvânt mare! Am lucrat în ultimii ani cu mii de persoane si fiecare m-a asigurat cã stie sã iubeascã. Ceilalti erau cei care nu stiau… Ce simti în legãturã cu aceastã declaratie? Dupã pãrerea ta, îti iubesti copiii? Partenerul sau partenera de viatã? Dar pãrintii? Sunt sigurã cã rãspunzi afirmativ. Cu toate acestea, nu existã cumva în tine o anumitã insatisfactie? Nu esti tentat sã spui: „Îi iubesc, dar… mi se pare cã relatiile mele cu ei nu sunt chiar cum as vrea sã fie. Mi-as dori tare mult sã pot schimba anumite lucruri”. Este ceea ce afirmã majoritatea oamenilor. Ei încep sã-si dea seama cã aceastã insatisfactie existã în ei de multã vreme. Ei simt cã trebuie sã existe lucruri mult mai bune undeva, în altã parte. Legea dragostei este cea mai importantã lege naturalã si spiritualã. Ea dã nastere la lucruri extraordinare: trebuie doar sã o pui în practicã în viata ta.

Dar ce este DRAGOSTEA? Dragostea adevãratã, cea din inimã, totalã si neconditionatã?

„Înseamnã sã lasi celorlalti întreaga libertate si sã le respecti spatiul vital. Înseamnã, totodatã, sã îti pãstrezi spatiul vital si propria libertate. A iubi înseamnã a respecta si a accepta ceea ce doresc ceilalti sã realizeze în viatã. Dragostea înseamnã sã respecti si sã accepti dorinta sau pãrerea celuilalt, chiar dacã nu esti de acord si chiar dacã nu întelegi. Dragostea înseamnã sã dãruiesti si sã îndrumi fãrã a astepta ceva în schimb”.

Începând de astãzi, vei avea ca sarcinã în viatã sã înveti sã iubesti cu inima. Specialitatea fiecãruia dintre noi este aceea de a iubi cu mintea. Sunt sigurã cã stii acest lucru, fiindcã toatã lumea face asa. Credem cã a iubi înseamnã a-i spune celuilalt ce „trebuie” sã facã. Încercãm sã-l schimbãm pe celãlalt pentru a nu face aceleasi greseli ca si noi. Ne gândim cã dacã si-ar schimba modul de a fi, de a actiona, de a gândi, de a vorbi, viata ar fi mult mai fericitã. Dar, atentie… ceea ce se întâmplã în viata altora nu te priveste. Trãiesti pe pãmânt pentru evolutia ta personalã si nu pentru a altora.

Analizãm si judecãm continuu comportamentul celorlalti pentru cã asteptãm ceva de al ei. Aceasta nu este decât posesie. Înseamnã cã iubesti cu mintea. Dragostea adevãratã presupune sã dãruiesti si sã îndrumi fãrã a astepta nimic în schimb. De câte ori n-am crezut cã iubim! Si de câte ori nu ne-am întrebat ce nu merge în viata noastrã!

O doamnã mi-a povestit odatã cã sotul ei a venit acasã într-o searã si a anuntato cã are intentia sã-si amenajeze o micã grãdinã. Dialogul s-a desfãsurat dupã cum urmeazã:

„Draga mea, am chef sã-mi amenajez o grãdinã.”

„Dar n-are nici un sens! Muncesti mult prea mult; vii acasã la 8 sau 9 în fiecare searã: N-o sã ai timp sã te ocupi de ea.”

„Totusi, mi-ar plãcea sã-mi fac o grãdinã. Dacã n-o sã am timp sã mã ocup, o sãl rog pe bãiatul nostru sã aibã grijã de ea.”

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

În urma argumentelor ei, s-a dat bãtut si a decis sã renunte la grãdinã. Toatã seara, doamna a simtit în sinea ei o anumitã nemultumire. El stãtea înfipt în fata televizorului, fãrã sã scoatã o vorbã. Ea s-a pus pe mâncat… de nervi! Simtea cã el e prost dispus pentru cã îl determinase sã se rãzgândeascã.

A procedat astfel, în primul rând, pentru cã-l iubea si, în al doilea rând, pentru cã a vrut sã evite ca el sã facã o muncã inutilã. Este exact ceea ce se numeste a iubi cu capul. Ea nu-l iubeste cu inima. Dacã l-ar iubi astfel, i-ar fi spus: „Dacã îti face plãcere, amenajeazã-ti o grãdinã.” Dacã el n-ar fi avut timp sã se ocupe de grãdinã, cu ce ar fi afectat asta viata ei? Vezi, a iubi înseamnã a accepta dorintele celorlalti, chiar dacã nu le întelegi si chiar dacã nu esti de acord cu ele! Cred cã omul despre care vorbeam mai înainte ar fi fãcut în asa fel încât sã vinã acasã mai devreme pur si simplu pentru a se bucura de grãdina sa. Dacã ar fi ajuns s-o neglijeze fiindcã n-a obtinut rezultatele sperate sau din lipsã de timp, ar fi avut cel putin satisfactia de a fi fãcut ceea ce-si dorea, fie chiar si pentru scurtã vreme.

Ti-as putea da mii de exemple de acest gen. A iubi presupune a respecta spatiul vital al celuilalt. De fiecare datã când încercãm sã îndrumãm pe cineva, sã-i schimbãm sau sã-i controlãm actiunile, cuvintele si gândurile, intrãm în spatiul sãu. Atunci el îsi pierde acest spatiu si noi îl pierdem pe al nostru. Cele douã spatii vitale fiind amestecate, fiecare trãieste sufocat de celãlalt.

Tot ce existã pe pãmânt are nevoie de spatiul sãu vital pentru a creste si a evolua. Dacã încercãm sã plantãm cinci sau sase copaci în acelasi loc, n-o sã meargã, nu? Acelasi lucru este valabil si pentru om. Spatiul vital e foarte important. Unii au nevoie de un spatiu mai mare decât altii: de exemplu o persoanã independentã, cu un caracter puternic, fie el copil sau adult.

Ai observat cã, în general, copii au nevoie de un spatiu larg? Copiii din noua generatie sunt foarte evoluati; ei stiu sã iubeascã. Noi suntem cei care-i învãtãm posesia. Ar fi în interesul nostru sã-i observãm mai îndeaproape…

Începi acum sã întelegi ce înseamnã „a iubi”? Totusi, trebuie sã fie clarã pentru tine diferenta dintre a accepta si a fi de acord. A accepta înseamnã a constata cã ceva existã. A fi de acord înseamnã a avea aceeasi pãrere. A iubi cu adevãrat presupune sã fii capabil sã accepti chiar dacã nu esti de acord; lucru foarte dificil pentru majoritatea oamenilor. Orgoliul ne împiedicã sã vedem lucrurile în acest fel.

Evident, nu este usor pentru un pãrinte sã-ti vadã copilul drogându-se: „Nu pot accepta ca fiul meu cã se drogheazã, nu e bine pentru el. Nu sunt de acord, nare nici un sens”. Dorim ca toatã lumea sã fie fericitã potrivit notiunii noastre de fericire. Dar dacã bãiatul simte nevoia sã se drogheze, înseamnã cã are de trãit o experientã prin asta. Nici pãrintii, nici altcineva n-are dreptul sã-l judece, sã-l critice sau sã încerce sã-i controleze viata. Rãspunderea îi apartine numai lui. El singur va hotãrî când sã înceteze, si asta se va întâmpla când va fi învãtat ceea ce avea de învãtat. El singur va trebuie sã suporte consecintele alegerii sale.

Pericolul pentru acest copil este acela de a fi înconjurat de persoane care stau pe capul lui, spunându-i cã nu este corect ce face si încercând sã-l împiedice sã facã acel lucru. Astfel nu vor reusi decât sã-l întãrâte si mai mult. O va face pentru a se rãzbuna, pentru a sfida autoritatea. Cea mai frumoasã dovadã de dragoste ar fi sã i se spunã: „personal nu sunt de acord. Stiu cã e periculos sã te droghezi. Dar, la urma urmei, e viata ta, rãspunderea ta; dacã pe tine asta te face fericit, eu nu pot schimba nimic. Totusi, e important sã stii cã alegerea ta va avea consecinte cãrora va trebui sã le faci fatã Te-ai gândit la ele?” Tânãrul îsi va respecta mult mai mult pãrintii dacã ei au aceastã atitudine. A lãsa pe altul liber în spatiul sãu vital înseamnã a-i respecta hotãrârile, înseamnã a-i respecta felul de a fi.

E important sã faci diferenta între „a fi” si „a avea”. A iubi înseamnã sã-i lasi pe ceilalti sã fie asa cum vor si nu sã le dai tot ceea ce vor sã aibã. Dacã un copil se hotãrãste sã poarte pãrul lung, sã se lase de învãtat, sã mãnânce diferit, sã gândeascã diferit, e alegerea lui.

Lucrez de multã vreme cu notiunea de „dragoste” si vãd permanent miracole întâmplându-se în fiecare zi. E fantastic! De îndatã ce oamenii încep sã punã în practicã, în viata lor, aceastã notiune, indiferent cã e vorba de sot, copii, pãrinti, prieteni, angajati sau sefi, rezultatele sunt extraordinare. Dragostea are puterea de a produce schimbãri benefice pentru toti.

Vã recomand sã-i învãtati pe copii notiunea de „dragoste” de când sunt foarte mici, încã de la nastere si chiar din timpul celor nouã luni de sarcinã. Mama poate sã-i spunã cã îl va respecta si cã el va decide singur asupra vietii sale. Acest copil va fi mult mai evoluat. Dupã nastere, învãtati-l în continuare, dezvãluindu-i faptul cã tot ceea ce i se întâmplã e numai datoritã lui.

O persoanã face o alegere gândindu-se cã aceastã alegere este cea mai bunã pentru sine. De aceea e important sã-i acceptãm deciziile. Dacã cineva apropiat îti spune: „As dori sã fac cutare sau cutare lucru” si decizia sa îti displace, nu încerca sã-l faci sã se rãzgândeascã. Mai bine spune-i: „dacã tu crezi cã asta te va face fericit, foarte bine. Eu te iubesc si nu vreau decât sã te stiu fericit. Dar esti constient de ceea ce vrei sã faci? Te-ai gândit la consecinte? Dacã da, atunci e foarte bine.”

„Dacã acest lucru te face fericit, atunci fã-l.” Poti sã-ti imaginezi ce efect are aceasta într-o relatie? Îti amintesti sã ti se fi spus asa ceva când erai tânãr? Ai dori sã ti se vorbeascã astfel? Ce întrebare!

Dacã un copil le spune pãrintilor (sau sotul sotiei, sau invers) ceva cu totul lipsit de sens si fãrã a avea o intentie realã, o face numai pentru a-i manipula. Ei rãspund. „Ascultã, dacã asta vrei într-adevãr si crezi cã te va face fericit, atunci dã-i drumul”. Asta îl va face sã reflecteze si, foarte probabil, va reveni câteva minute mai târziu, spunând: „Stii, m-am rãzgândit; nu e chiar ceea ce vreau eu sã fac.” Iatã una din puterile dragostei.

E foarte important sã întelegi notiunea de spatiu vital. Anumite persoane depind de altii pentru a fi fericite. În acest caz, tu esti cel ce trebuie sã aibã grijã. Trebuie sã te afirmi pentru a evita pãtrunderea altora în spatiul tãu.

Exemplu: vine cineva la tine si-ti spune „As fi fericit sã vii cu mine la cinema în aceastã searã”. Destul de trist pentru persoana respectivã, dar tu ti-ai fãcut alte planuri. Dacã nu vrei sã mergi la cinema, n-o vei face. Iatã ce-ar fi bine sã-i rãspunzi: „Scuzã-mã, dar ai planificat ceva fãrã sã-mi spui dinainte si eu programasem sã-mi petrec altfel seara.” Nu esti cu nimic rãspunzãtor de fericirea altcuiva. Totusi, dacã ideea te intereseazã si ai chef sã mergi si, deci, sã-i faci plãcere, atunci du-te, dar fãrã a astepta ceva în schimb! Majoritatea oamenilor care fac ceva pentru a face plãcere altora se asteaptã sã primeascã ceva în schimb. De aici se nasc dezamãgiri.

Iatã un exemplu cu un sot care îi dã telefon sotiei: „Draga mea, sunt în formã astã-searã; am lucrat foarte bine toatã sãptãmâna si m-am hotãrât sã te scot în oras. Pregãteste-te, vin acum sã te iau. Te duc la un restaurant select.” Seara se scurge într-un mod foarte plãcut si el îi dã sotiei tot ce-i mai bun. Dar ea nici mãcar nu si-a pus problema dacã asta era într-adevãr ceea ce voia sã facã. S-a dus cu el pentru a-i face plãcere. La întoarcere, domnul se asteaptã sã facã dragoste în schimb! Dar ea n-are chef; si e dreptul ei. Vezi… sperantele duc mai mereu la dezamãgiri.

Iatã versiunea iubind cu inima: „Draga mea, vreau sã-ti fac o plãcere; spune-mi, ce te-ar face fericitã?”. Poate cã ea ar fi preferat sã petreacã o searã linistitã, de tandrete si mângâieri. Sau, dacã el voia neapãrat sã sãrbãtoreascã ceva era bine sã-i spunã: „Am chef sã mã distrez astã-searã; vrei sã vii cu mine?”. Ea s-ar fi gândit si ar fi decis: „Da, vreau sã-l însotesc”, iar el, pe de altã parte, nu s-ar fi asteptat la nimic. Vezi, vorbind cu mai multã claritate evitãm multe neîntelegeri.

Din aceastã cauzã apar probleme în relatiile dintre soti sau dintre pãrinti si copii. Nimic nu e clar. Comunicarea e egalã cu zero. Totul nu e decât posesie si manipulare. Acceptã ideea cã nimeni din lumea asta nu e responsabil de fericirea altcuiva. Când cineva vrea sã-ti facã plãcere sau când tu vrei sã faci plãcere cuiva, gândeste-te cã asta e glazura de pe prãjiturã. Trebuie sã-ti faci tu singur prãjitura si sã accepti cã, dacã cineva vrea sã împãrtãseascã bucuria ta, asta reprezintã glazura. Prãjitura nu va fi niciodatã reusitã dacã le amesteci pe amândouã la un loc.

Sã nu te astepti niciodatã ca altcineva sã te facã fericit.

Sunt multe lucruri pe care ai vrea sã le schimbi la partenerul tãu de viatã? Cel pe care l-ai ales (fiindcã tu l-ai ales!) are ceva sã te învete? Dacã îl pãrãsesti fãrã ati fi desãvârsit relatia cu el, sau dacã refuzi sã o faci, aceeasi situatie se va repeta cu un altul. Va trebui, desigur, sã-ti împlinesti relatia cu altcineva si, de fiecare datã, va fi tot mai greu.

Ar fi mult mai întelept din partea ta sã înveti sã iubesti persoana respectivã asa cum este si sã-i accepti felul de „a fi”. Dacã veti ajunge totusi la despãrtire pentru cã fiecare vrea sã meargã pe drumul lui, e bine sã vã despãrtiti în armonie, cu consimtãmântul amândurora si convinsi fiind cã asta e cea mai bunã solutie. Când un cuplu se destramã fiindcã cei doi nu se pot accepta sau suporta unul pe altul, despãrtirea nu va fi decât o fugã. Vor trebui, la un moment dat, sã facã fatã din nou acestei situatii. Nu ne putem salva dintr-o situatie de viatã. Atâta vreme cât n-am învãtat sã iubim, situatia se va repeta!

Iatã acum exemplul unei persoane care crede cã dãruieste din dragoste, dar care demonstreazã de fapt, prin comportamentul sãu, cã dãruieste cu mintea si astfel îsi creeazã anumite sperante. Este aniversarea cuiva drag. Ea umblã din magazin în magazin pentru a-i cumpãra ceva ce si-a dorit întotdeauna sã aibã. Cumpãrã, fiind hotãrâtã dinainte cã asta îi va face plãcere. Îi oferã cadoul si persoana nu reactioneazã cum se astepta ea. Aceasta se simte dezamãgitã, frustratã, doar a cheltuit atâtia bani, a pierdut atâta timp umblând prin magazine… Asta înseamnã a iubi cu capul!

Dacã vrei într-adevãr sã faci plãcere cuiva cu ocazia aniversãrii sale, întreabã-l ce-si doreste: „As vrea sã-ti fac un cadou, spune-mi, ce ti-ar plãcea?”. Chiar dacã nu ai prea multi bani, ideea e cea care conteazã. Îi ceri persoanei sã-ti dea câteva sugestii. Astfel nu vei avea parte nici de sperante, nici de dezamãgiri.

Poate cã persoana preferã sã nu primeascã nici un dar: „N-am nevoie de nimic, simpla ta prezentã o sã-mi fie de ajuns.” N-ai decât sã-i respecti alegerea: „Foarte bine. Nu vreau decât sã fii fericit(ã). Dacã nu vrei nici un cadou, n-am sãti fac nici unul.” Dacã în sufletul sãu si-ar fi dorit într-adevãr ceva, dar nu a stiut sã-si exprime dorinta si si-a dat seama cã tu îi vei respecta cererea, va trebui sã învete sã se exprime când se va mai ivi ocazia.

Dimpotrivã, dacã vrei sã-i faci cuiva o surprizã cumpãrându-i ceva, trebuie sã-ti dai seama cã, în primul rând, tie îti faci plãcere. A ta e plãcerea de a colinda prin magazine, de a alege cadoul si de a-l împacheta. Fii cinstit: în primul rând tie îti faci plãcere! „Ti-am cumpãrat ceva si m-am gândit cã o sã-ti placã, dar nu sunt absolut sigur. Oricum, nu e asa de grav; dacã nu-ti place, putem sã mergem sã-l schimbãm si sã luãm altceva. Mi-a fãcut plãcere sã-ti fac o surprizã.” Situatia devine foarte clarã; nu mai apar de nici o parte sperante si dezamãgiri.

Când cineva îti vorbeste despre proiectele sale, înseamnã cã a fãcut o alegere si va trãi niste experiente punându-le în aplicare. N-ai decât sã accepti situatia, mai ales dacã nu-ti cere pãrerea. Dacã vezi cã insistã sã o cunoascã, dar tu arzi de nerãbdare sã i-o spui, poti sã-l întrebi: „Vrei sã-ti spun ce cred eu despre asta?” dacã nu vrea, e mai bine sã taci. La urma urmei, este vorba despre propria sa viatã.

Existã situatii în care decizia altora te priveste si pe tine si asta se întâmplã când intrã în joc spatiul tãu vital. Dacã esti pãrinte si bãiatul tãu vrea sã-si invite prietenii la ora 2 dimineata sã asculte muzicã, asta îti afecteazã spatiul vital. Ai dreptul sã spui: „Nu, îmi pare rãu, dar la ora asta eu dorm. Casa e a tuturor si trebuie sã ne respectãm unii pe altii.” Oricum, poate asculta muzicã cu prietenii în absenta ta.

Dimpotrivã, dacã el decide sã se întoarcã acasã târziu pe când tu ai prefera sã vinã mai devreme, îti faci probleme inutile pentru cã asta nu te priveste. E corpul lui, e viata lui. Dacã a doua azi va fi obosit, el singur va suporta consecintele.

Atunci când vrei sã schimbi pe cineva sau sã-l dirijezi, întreabã-te: „Dacã se va schimba, cu ce afecteazã asta viata mea? Cu ce se va schimba viata mea dacã fiul meu se culcã târziu si mâine va fi obosit?” Nu se va schimba cu nimic. A doua zi vei continua sã desfãsori aceleasi activitãti si, în plus, spatiul tãu vital rãmâne neatins.

De ce sã ne complicãm viata fiindcã cineva se piaptãnã, se îmbracã altfel si nu are aceeasi conceptia despre fericire ca noi? Ne ocupãm atâta de treburile altora, încât nu ne mai rãmâne nici timp, nici energie pentru ale noastre.

Relatiile tale cu ceilalti vor deveni mult mai usor de controlat când vei învãta sã iubesti. Nu e suficient sã-i accepti pe ceilalti, trebuie sã te accepti si pe tine asa cum esti si sã te schimbi numai dacã asta îti face bine. Dacã vezi cã unele lucruri te costã prea mult si nu poti sã le plãtesti pretul, încearcã sã-ti schimbi felul de a fi. Ai de trãit niste experiente, ca fiecare dintre noi. Consecintele rezultã din optiunile si hotãrârile tale. Depinde numai de tine sã vrei sã înveti.

Important este sã te iubesti pe tine si sã-i iubesti pe ceilalti; sã te respecti si sã-i respecti pe altii. Nu-i lãsa pe ceilalti sã te facã sã te simti vinovat (vom discuta mai în detaliu despre vinã într-un din capitolele urmãtoare).

De vreme ce culegi ceea ce semeni, de ce sã nu semeni dragoste pentru a culege ce-ti doresti? Vei replica spunând cã un e drept ca tu sã fii cel ce face acest efort. Probabil crezi cã dacã ceilalti ar deveni mai binevoitori, mai rãbdãtori si mai agreabili fatã de tine, ti-ar fi mult mai usor sã-ti schimbi atitudinea. Asta înseamnã cã, dacã ceilalti decid sã semene morcovi, tu îi vei mânca! Dar ce vei culege dacã n-ai semãnat nimic? Dacã vrei morcovi, trebuie sã-i semeni! E singurul mod de a avea recolta asiguratã. Deci, dacã vrei sã primesti dragoste, trebuie sã o semeni pentru a te putea bucura de ea.

Dragostea are o mare putere de vindecare. Dragostea vibreazã. Când esti plin de dragoste, aceste vibratii emanã din tine si oamenii se simt bine în prezenta ta. Din acel moment încep sã se poarte altfel cu tine. Vei avea impresia cã toatã lumea se schimbã în jurul tãu, dar aceasta e numai rezultatul vibratiilor tale.

Nu mai dori sã-i schimbi pe ceilalti si nici pe tine; pe scurt, asta înseamnã a da drumul la strânsoare. Vei vedea cu ochii tãi cã dragostea face miracole.

Pe mãsurã ce îti manifesti dragostea si obtii victorii, îti va fi tot mai usor. Nu uita cã atunci când judeci si critici pe cineva, aceasta subîntelege „tu esti Dumnezeu si celãlalt nu”. Fiecare om, chiar si cel mai mare criminal, s-a nãscut pentru a iubi si pentru a fi iubit.

În viatã nu existã oameni rãi; existã numai oameni care suferã. Acceptând propria suferintã si suferinta altora, e mult mai usor sã acceptãm lucrurile care ni se par rele si violente. Vãzând suferinta la un criminal, îl vei accepta mult mai usor, chiar dacã nu esti de acord cu comportamentul lui. Acceptã faptul cã si el va culege ce a semãnat. Când va fi suferit îndeajuns, se va transforma si va descoperi cã e propriul stãpân al vietii sale.

Când îsi va da seama singur cât îl costã sã fie asa cum este, va decide sã se schimbe.

Învãtând sã iubesti – pe ceilalti si pe tine însuti – vei „recolta” tot mai multã dragoste. Este ca si cum ai învãta sã dansezi. Cu cât îti impui mai multã disciplinã, cu cât participi mai mult, cu atât sansele de reusitã vor fi în favoarea ta.

Exercitiul din acest capitol este de a gãsi o situatie în care trebuie sã-ti pui urmãtoarea întrebare: „Ce anume mã face fericit?”. Fã-ti plãcere, fã ceea ce-ti aduce într-adevãr bucurie. Gãseste apoi o situatie similarã care implicã pe altcineva. Întreabã-l: „Ce anume te face fericit?”. Dacã persoana vorbeste de la nivelul lui „a fi”, foarte bine. Dacã însã îsi doreste ceva ce-l implicã pe „a avea”, e preferabil sã specifici pretul pe care poti sã-l plãtesti si timpul pe care poti sã-l consacri. Deci, în rezumat, o situatie ce te implicã pe tine si o situatie ce implicã pe altcineva.

Iatã afirmatia pe care trebuie s-o repeti:

RESPECT SI ACCEPT DORINTELE SI PÃRERILE CELORLALTI, CHIAR

DACÃ NU SUNT DE ACORD CU ELE SI CHIAR DACÃ NU LE ÎNTELEG. ÎN CONSECINTÃ, PRIMESC DIN CE ÎN CE MAI MULTÃ DRAGOSTE.

CAPITOLUL 5

CAUZÃ SI EFECT

Legea cauzei si efectului este aceeasi cu legea „actiune/reactiune”, care spune:

„Culegi ceea ce ai semãnat”. Se mai numeste si „bumerang” pentru cã tot ce „lansezi” revine la tine. Este o lege importantã si trebuie sã tii seama de ea în orice împrejurare. Ea te va ajuta sã devii stãpân pe destinul tãu.

Întotdeauna, în mod inevitabil, cauza antreneazã dupã sine efectul. Este o lege imuabilã pe care o regãsim pe toate planurile – fizic, psihic, mintal, cosmic si spiritual.

A nu crede în ea e la fel de lipsit de sens ca a nega legea gravitatiei si a te arunca de pe o clãdire de 60 de etaje, sau a bea un pahar cu otravã crezând cã nu te vei otrãvi pentru cã lichidul din pahar pare inofensiv.

Legea „cauzã/efect” este ireversibilã. E firesc sã crezi cã, dacã semeni morcovi, vei culege morcovi si nu cartofi. Acelasi fenomen se produce si în viata ta. Culegi ceea ce semeni. Toate urmãrile de aici ti se trag. Tot ceea ce culegi a fost semãnat de gândurile tale constiente si inconstiente.

Ti-as putea cita mii de exemple în acest sens. În prezent, ai putea trãi într-o casã în valoare de o jumãtate de milion de dolari? Nu. Nu e pentru tine, e numai pentru cei bogati? Exact. Este suficient pentru a culege ceea ce gândesti. Dar cum se face cã sunt atâtia care trãiesc în castele? Existã mii de milionari. De ce ei si nu tu? Pur si simplu pentru cã ei cred în asta.

Te tenteazã sã pleci într-o cãlãtorie pentru un an? A, nu! Asta nu se face! Nu ai timp, nici bani! Atunci, asta vei culege. Rãmâi acolo unde esti.

Crezi cã ai o boalã ereditarã? Da? Ah, da, îmi dau seama. Nu ai de ales. Ai diabet, ca tot restul familiei. Nu vei recolta niciodatã altceva pentru cã ai acceptat în mod inconstient ideea cã aceastã boalã e ereditarã. Stii cã e dovedit faptul cã existã foarte putine boli ereditare? Singura pe care eu o recunosc într-adevãr este modul de a gândi transmis din generatie în generatie…

„Nu pot. Nu sunt în stare”; iatã cel mai bun mijloc de a trece pe lângã succes! Legea cauzã-efect actioneazã la fel asupra tuturor. Fie cã esti sãrac, bogat, papã, cersetor, bãrbat, femeie, copil, aceastã lege existã pentru fiecare dintre noi. Si, de fiecare datã când i te împotrivesti, tu esti cel care suportã consecintele.

A fi capabil sã cunosti efectul pe care-l provoacã o cauzã este o dovadã de mare întelepciune.

Dacã-ti petreci viata lenevind si asteptând sã-ti pice totul din cer, n-ai sã culegi niciodatã aceleasi lucruri ca cel care inventeazã si munceste continuu. Sunt atâtia oameni preocupati sã-i invidieze pe altii, sã contemple succesul pe care-l au, resemnându-se cu gândul cã ei nu vor avea niciodatã aceastã sansã. Ei vor culege ce au semãnat, mai precis, nimic.

Dacã nu culegi destulã dragoste în viata ta, cine a uitat s-o semene? Dacã nu te bucuri de toatã afectiunea pe care o doresti, cine a uitat s-o semene? A-ti demonstra afectiunea prin gesturi nu va determina în mod automat o recoltã bogatã de dragoste. Totul depinde de felul în care o faci. Aici este vorba de adevãrata afectiune, adevãrata dragoste, cea pe care o dãruiesti din inimã, fãrã a astepta nimic în schimb. Nu poti culege ceva din inima altora dacã iubesti cu capul.

Dacã vrei sã schimbi efectele si reactiile din viata ta, tot ce ai de fãcut e sã schimbi cauza. Observã ceea ce culegi si adu-ti aminte ce ai semãnat. Inevitabil, vei gãsi cauza.

Poti verifica legea cauzã-efect prin teste simple: dacã te apropii prea mult de foc, o sã te arzi; dacã tii în mânã un cub de gheatã, îti îngheatã degetele. Poate este prea simplu! Dar aceastã lege importantã nu e cu nimic mai complicatã.

Orice ai face, reactiunea e la fel ca actiunea, tot asa cum efectul e totuna cu cauza si ceea ce recoltezi e totuna cu ce ai semãnat. Omul îsi complicã deseori viata în fata simplitãtii. Se îndoieste, îsi face griji si se simte derutat pentru a se regãsi, în final, tot în punctul de plecare. Si, pe tot parcursul acestui drum, s-a confruntat cu o multime de lucruri neplãcute pe care le-ar fi putut evita dacã ar fi cãutat de la început în el însusi. Rãspunsul este întotdeauna acolo.

Dacã anumite situatii se repetã în mod regulat, fãrã sã poti întelege ce se întâmplã, acceptã ideea cã aceastã recoltã a fost semãnatã de tine, probabil chiar din fragedã copilãrie. Ai decis încã de atunci sã te ascunzi în tine însuti, iar astãzi continui sã culegi aceleasi rezultate. Aceastã recoltã se poate manifesta printr-o sãnãtate fragilã, diferite boli, violentã etc. Tu nu-ti aduci aminte de aceste decizii pentru cã ele sunt practic întotdeauna luate în mod inconstient.

Totusi, nu e nevoie sã te întorci atât de mult în timp pentru a încerca sã întelegi. Nici mãcar nu e nevoie sã încerci sã întelegi. Poti uita trecutul si sã începi de azi o viatã nouã. Dacã vrei, poti schimba efectul din viata ta schimbând cauza chiar din aceastã clipã. Decizia îti apartine. Dacã te hotãrãsti cã de acum înainte vrei sã culegi dragoste, poti începe sã semeni când si unde vrei. Nu te mai preocupa de trecut si de cauzele care s-au pus în miscare. Nu mai cãuta sã afli care situatie a produs cutare sau cutare efect. O iei de la început. Uitã trecutul; acestea nu sunt decât experiente pe care le-ai trãit.

Seamãnã ceea ce doresti sã culegi. Dacã vrei sã trãiesti în bogãtie, începe sã te gândesti la bogãtie. Pretinde cã esti bogat si cã ai toti banii de care ai nevoie. Ce vei face acum? Vei merge sã mãnânci într-un mic restaurant amãrât sau vei prefera unul de prima clasã? Dacã îl alegi pe acesta din urmã, asta trebuie sã faci! O sã-mi spui cã n-ai destui bani si cã, dacã vei merge la restaurant, n-o sã mai ai cu ce plãti chiria. Acum vezi cauza pe care ai pus-o în miscare prin aceste cuvinte? Ai spus cã vei avea bani sã-ti plãtesti chiria si chiar asta ti se va întâmpla. Trebuie sã te „programezi” încontinuu afirmând: „Sunt bogat; îmi merg toate din plin; nu stiu de unde va veni aceastã bogãtie, dar e toatã numai pentru mine.”

Nu e nevoie sã mergi pânã la extreme. Începe cu mici realizãri, stiind precis ce vrei sã culegi. Fii gata sã treci la actiune.

E foarte important sã treci la actiune pentru a obtine reactiunea doritã. Dacã rãmâi acasã si pãstrezi totul în mintea ta, rezultatele vor veni foarte greu. Trebuie sã pui energie în ceea ce faci, trebuie sã te misti.

Dacã îti doresti o garderobã nouã, aruncã hainele pe care nu le mai vrei, pretextând cã faci loc în dulap pentru ceea ce vei cumpãra. Începe, treptat, sã cauti lucrurile pe care le doresti într-adevãr.

Fãrã îndoialã, te gândesti: „Ar fi prea frumos sã fie adevãrat; e aproape imposibil sã mi se întâmple asta”. Vezi care e cauza pusã în miscare? Fii constient de toate gândurile tale. Ce gândesti citind aceste gânduri? Crezi în ceea ce spun? Esti gata sã trãiesti în acest fel sau mai ai încã îndoieli? Dacã te îndoiesti, nu vei obtine niciodatã ceea ce vrei.

Dacã vrei sã ai mai multi prieteni, sã fii în mijlocul oamenilor si sã ai o viatã activã, începe prin a întreprinde ceva în acest sens. Gãseste-ti prieteni; aproprieti oamenii, vorbeste cu trecãtorii de pe stradã, oriunde te-ai afla. Fã asta în fiecare zi. Astfel vei pune o nouã cauzã în miscare.

Deci, începi prin a vizualiza ceea ce vrei; apoi treci la actiune, încredintat cã vei obtine ceea ce vrei. Recolta nu e mereu instantanee; de aceea, perseverenta e un atribut indispensabil al fiintei umane.

Legea cauzã-efect existã pentru fiecare om. Ea te face sã culegi ceea ce ai semãnat. Atunci, de ce sã cauti sã te rãzbuni sau sã pedepsesti pe cineva? Ne supãrãm, nu ne mai vorbim; ne îmbufnãm, ne simtim jigniti, ne înfuriem, ne spunem prostii; vrem sã-l schimbãm pe celãlalt, sã-i arãtãm cã ... etc. Asta înseamnã: „Eu sunt Dumnezeu si tu nu esti; o sã-ti arãt cum sã fii!” Dacã tu esti Dumnezeu, celãlalt este de asemenea Dumnezeu. Dacã ti s-a fãcut o nedreptate, nu tu esti în mãsurã sã pedepsesti. Omul nu are dreptul sã facã asta. Legea cauzã-efect se va ocupa de cealaltã persoanã potrivit intentiilor pe care le are fatã de tine. Îl va face sã culeagã ce a semãnat. De aceea, e important sã ne ocupãm numai de treburile noastre si sã învãtãm sã-i acceptãm pe oameni asa cum sunt.

Exercitiul din acest capitol constã în a face o listã cu lucruri pe care sã le obtii – mâine, sãptãmâna viitoare sau chiar anul urmãtor. Gândeste-te cã poti avea tot ce-ti doresti. Nu e nici o limitã pentru cã tot ce existã pe Pãmânt a fost creat pentru fiecare dintre noi. Deci, scrie ce vrei sã culegi si treci la actiune încã de pe acum.

În urmãtoarele trei zile, încearcã sã devii mai constient de atitudinile tale negative care te pot împiedica sã obtii ceea ce vrei. Transformã-le în gânduri pozitive.

Iatã afirmatia pe care trebuie sã o rostesti cât mai des posibil:

ÎNCEPÂND DE ACUM, SEMÃN SI CULEG CU GÂNDURILE, CUVINTELE SI ACTIUNILE MELE NUMAI CEEA CE-MI ESTE BENEFIC.

CAPITOLUL 6

TÃIEREA LEGÃTURILOR / IERTAREA

Este vorba despre legãturile invizibile formate de-a lungul timpului, de la nastere pânã în prezent. Acestea au apãrut ca urmare a reactiilor tale fatã de o autoritate oarecare: tatã, mamã, frate sau sorã mai mare, bunic, bunicã, unchi, mãtusã, supraveghetoare, vecin, profesor. Orice aspect al felului de a fi al acestor persoane pe care ai refuzat sã-l accepti a dat nastere unei legãturi invizibile cu fiecare dintre ei. Dupã pãrerea ta, cine a fost prezent în viata ta, de la 0 la 7 ani, comportându-se ca un pãrinte si exercitând o influentã asupra ta? De când se naste pânã la vârsta de 7 ani, copilul are un instinct animal. El nu gândeste. Acceptã lucrurile asa cum le vede, exact cum fac si animalele. Totusi, desi instinctul primeazã, starea sa constientã îi permite sã ia decizii.

Prima decizie din viata ta a fost alegerea pãrintilor. Alegându-i, ai acceptat sã-i iubesti asa cum sunt. Dar, dupã nastere, ai fi vrut sã schimbi anumite trãsãturi ale caracterului lor pentru cã ceva din felul lor de a fi te deranja. Fiecare atitudine neacceptatã a dat nastere unei legãturi. Ea a rãmas mereu prezentã si tu ai simtit-o ca pe o iritare interioarã. Rolul ei este acela de a-ti atrage atentia cã existã în tine ceva exact la fel cu ceea ce nu-ti place la pãrintii tãi.

Orice atitudine neacceptatã continuã sã se repete. Sã-ti dau câteva exemple: tatãl tãu era o persoanã închisã în sine. Nu-si exprima niciodatã sentimentele, se retrãgea într-un colt si prefera sã nu vorbeascã cu nimeni. Conversatiile cu el au fost aproape inexistente; n-a stiut niciodatã sã-ti spunã cã te iubeste.

Neacceptând aceastã atitudine, ai lãsat sã aparã în tine frustrarea. Priveste-te pe tine în prezent. Te dezvãlui cu usurintã altora? Spui exact ceea ce gândesti când vorbesti cu oamenii? Sau spui mai curând ceea ce vor ei sã audã? Vezi, ai devenit exact ca tatãl tãu!

Mama ta avea obiceiul sã se amestece în treburile tale? Îti limita spatiul personal? Te proteja si-ti spunea ce sã faci? Dupã tine, asta era prea mult, era inacceptabil… Priveste ce faci tu acum. Acelasi lucru! Dacã ai vreo îndoialã cã te comporti asa, întreabã-i pe cei apropiati ce pãrere au. Îti vor rãspunde cã esti copia fidelã a mamei tale…

Dacã ai refuzat sã accepti autoritatea tatãlui tãu, acum ti-ai însusit-o. Poate o exprimi altfel, dar e acelasi lucru.

N-ai acceptat supunerea unuia dintre pãrinti? Observã cum te comporti în viatã. Faci ceva din proprie initiativã sau fiindcã esti obligat?

Mama ta era o maniacã cu curãtenia? Te deranjeazã si pe tine dezordinea sau murdãria? E acelasi lucru.

Poate cã în urma acestei enumerãri vei gãsi ceva ce nu acceptai în atitudinea mamei tale, dar pe care nu-l regãsesti în comportamentul tãu actual. Chiar asa este, te vei grãbi sã-mi spui. Am sã-ti rãspund cã te strãduiesti atât de mult sã te porti altfel ca sã nu-i semeni, încât te abtii sã fii tu însuti. Nu reusesti decât sã te opui la ceea ce tu nu ai acceptat. În acest caz, legãtura va fi mult mai greu de rupt.

Dacã te comporti astfel, actionezi împotriva legii fundamentale a dragostei. Câtã vreme vei cãuta, constient sau nu, sã fii altcineva decât esti numai pentru a nu semãna cu cei care te-au influentat, nu vei cunoaste niciodatã pacea interioarã. Telurile tale nu vor fi decât un talmes-balmes de proiecte confuze si prezenta ta pe pãmânt se va rezuma la o simplã rãtãcire în van.

Situatiile cel mai greu de acceptat sunt cele ce implicã violenta. Dacã n-ai acceptat sã fii bãtut, gândind cã ti s-a fãcut o nedreptate sau cã ai fost tratat cu violentã, trebuie, cu orice pret, sã rupi aceastã legãturã înainte sã te umpli de venin. Poate n-ai simtit niciodatã nevoia sã te exprimi într-un mod violent, dar în strãfundul tãu e foarte probabil sã existe ceva gata sã explodeze de îndatã ce sar ivi ocazia. Într-o zi, acest lucru te va face sã actionezi într-un mod pe care-l vei regreta. Poate cã încerci sã tii totul în tine; atunci lupta interioarã se va prelungi la nesfârsit si va face din tine o victimã. Singura sansã de a o învinge este sã rupi aceastã legãturã.

Observã cã tot ce n-ai acceptat se repetã în viatã ta. Întâlnesti oameni (sef, sot/sotie, copil, prieten) care te deranjeazã prin felul lor de a fi. Situatia se va repeta pânã când vei întelege cã existã o legãturã care trebuie tãiatã. Amintesteti cu acest prilej cã tot ce ti se întâmplã are ca scop sã te învete ceva. Trebuie sã iubesti în ciuda indiferentei, a violentei, a respingerii, a supraproiectiei. Dacã în tinerete te-ai simtit dat la o parte, ai simtit cã oamenii se pot lipsi de tine, cã nu esti acceptat, cã nu esti iubit, vei trãi acest sentiment de respingere toatã viata. Te vei simti în mod constant respins de oamenii din jurul tãu. De aceea e necesar ruperea legãturilor. Aceasta îti va permite sã evoluezi. Dacã azi esti pãrinte, ce atitudine ai fatã de copiii tãi? Îi certi, îi pedepsesti, le spui lucruri socante? Faci asta din dragoste, nu? Tu îi iubesti, dar ei trebuie sã înteleagã unele lucruri. De multe ori vedem pãrinti pierzându-si rãbdarea. Asta, pur si simplu fiindcã nu se poartã cum ar trebui. Ei nu iubesc cu inima; tot asa cum nici pãrintii lor nu i-au iubit din inimã. Pentru a rupe legãtura cu pãrintii tãi si a deveni, în sfârsit, tu însuti, trebuie sã accepti cã cei care te-au crescut au fãcut cum au crezut ei cã e mai bine. S-au strãduit sã te iubeascã asa cum s-au priceput. Nu ti-au putut da mai mult fiindcã asta era singura formã de dragoste pe care o învãtaserã.

Indiferenta pe care ti se pare cã o vezi la pãrinti poate fi un semn de încredere, nu crezi? Te iubesc atât de mult încât te lasã liber sã faci ce vrei. Au atâta încredere în tine, încât te lasã sã iei singur decizii. Aceastã aparentã formã de indiferentã este o mare dovadã de dragoste. Atunci de ce sã crezi cã nu le pasã de tine? Dacã-ti studiezi mai îndeaproape modul de a interpreta lucrurile, vei descoperi cã poate acesta nu e cel mai bun.

Pãrintii severi sunt cei care vor prea mult de la copilul lor. Îl socotesc superior lor. De aceea, nu pot accepta ca el sã facã ceva pe jumãtate. Îsi pun în el foarte multe sperante. Totusi, existã dragoste în fiecare cuvânt care criticã, de vreme ce-si considerã copilul în stare sã facã totul bine.

Sunt foarte numerosi pãrintii care ar face orice pentru a evita ca vreunul din copii sã le împãrtãseascã soarta. Un om supus, slab în fata vicisitudinilor vietii, va face uz de violentã în relatiile cu copiii sãi pentru ca acestia sã devinã puternici si insensibili asa cum si-ar fi dorit el sã fie. Va face asta din dragoste, nu? Este violent cu copiii sãi pentru cã nu-si iubeste propria viatã, viata sa de resemnat. Mama foarte exigentã cu fiica sa ilustreazã aceeasi situatie. Îi va cere fetei sã reuseascã în toate, pentru a-i asigura o viatã mai bunã decât a ei.

Majoritatea pãrintilor vor ca urmasii lor sã aibã mai mult decât ei sau sã fie mai buni. De aici se nasc mari sperante nerealiste. Protectia excesivã sau severitatea fatã de copii este manifestarea unei iubiri posesive. Cu cât te feresti mai mult, cu atât iubesti mai intens cu capul.

Aminteste-ti de definitia dragostei. A iubi înseamnã a accepta un anumit lucru chiar dacã nu-l întelegi si chiar dacã nu esti de acord cu el. Nici un copil din lume nu este total de acord cu notiunea de dragoste a pãrintilor sãi, pentru cã fiecare persoanã este unicã. Orice copil ar fi preferat sã fie iubit altfel oricare ar fi nivelul lui social. Ar fi vrut mai multã sau mai putinã afectiune, mai multã sau mai putinã atentie… dar nimeni nu poate fi schimbat. Fiecare pãrinte are felul sãu de a fi. Este asa cum a învãtat el sã fie.

Tu ai sansa sã afli cã existã o formã de dragoste mult mai evoluatã decât dragostea posesivã. Omul a ignorat ani în sir existenta marii sale puteri interioare. Dragostea lui depinde de cei din jur. Atunci, cum i-ar fi putut învãta pe altii ceea ce nu cunoaste nici el?

Dacã aduni în tine tot ce ai vrut sã schimbi la pãrintii tãi dacã-ti aduci aminte toate neîntelegerile si reprosurile primite vei constata cã, de-a lungul timpului, legãtura ta a atins o „grosime” considerabilã. Pe mãsurã ce-ti vei da seama cã fiecare gest, fiecare cuvânt au fost motivate de dragoste, vei tãia, încetul cu încetul, aceastã legãtura, pânã când, într-o zi, te vei simti plin de dragoste fatã de ei. Îi vei vedea într-o altã luminã si vei realiza cât de mult te-au iubit.

Orice resentiment fatã de cei care au exercitat o influentã asupra ta dã nastere unei legãturi care te înlãntuie. Este una din cauzele probabile ale insatisfactiei pe care o simti în interior. Acum, când stii cã existã ceva mult mai important decât sentimentele tale fatã de aceste persoane, nu crezi cã, eliberându-te, îi vei permite inimii tale sã creascã si mai mult?

Pentru a rupe legãturile, nu trebuie sã-i întelegi pe pãrinti; asta înseamnã sã muncesti cu capul. Este suficient sã trãiesti sentimentul de dragoste pe care îl aveau ei pentru tine. Acest sentiment se gãseste nu în capul, ci în inima ta. Lasã ratiunea de-o parte si ascultã-ti inima.

Trebuie sã încerci sã depãsesti urmãtorul gen de rationament: „E adevãrat, n-au avut o viatã usoarã. Era o familie mare. Erau sãraci. Mama a trecut prin momente grele.” Ne place atât de mult sã ne folosim mintea, încât uitãm cã avem si o inimã. Când vei accepta cã pãrintii te-au iubit cu adevãrat (chiar dacã n-au fãcut-o decât cu capul), vei simti o mare dragoste pentru ei.

Poate esti legat în felul arãtat mai sus si de profesorii pe care i-ai avut în primii ani de scoalã. Poate ai devenit ca unul dintre ei? Gândeste-te, ai fost mereu în conflict cu aceste persoane si atât de preocupat ca nu cumva sã le semeni, încât ai uitat sã fii tu însuti. Fiinta extraordinarã care se aflã în tine este acolo, strigã pentru a fi descoperitã. Nu auzi chemarea sufletului tãu? Esti singurul care-o poate elibera de lanturile sale, de singurãtatea sa. Simte nevoia sã evolueze, sã respire, sã aibã spatiul sãu.

Faptul cã devii asemãnãtor altcuiva în felul sãu de a fi se poate explica si altfel: în mod inconstient, l-ai lãsat sã te domine prin atitudinea sa. Dacã n-ai acceptat autoritatea, înseamnã cã ai fost dominat. În tine s-a nãscut un resentiment fatã de atitudinea autoritarã si, fãrã sã-ti dai seama, ai decis cã pentru a supravietui si a-i depãsi pe altii trebuie sã te comporti în acelasi mod. Ai devenit prizonierul acestei hotãrâri.

Dacã-ti pãstrezi resentimentele fatã de pãrinti sau fatã de alti oameni, înseamnã cã esti dominat de orgoliu. Fãrã îndoialã, crezi cã totul e nedrept si lipsit de sens. Dar, pretul pe care-l ai de plãtit e foarte mare; fiindcã de fapt continui sã provoci aceleasi situatii. Asta te costã foarte mult în ceea ce priveste relatiile tale, dragostea pe care o primesti, fericirea, sãnãtatea… Corpul si supraconstiinta ta îti vor trimite neîncetat semnale pentru cã actioneazã împotriva legii dragostei. Atunci nu mai ai cum sã te salvezi.

Singura solutie este IERTAREA. În primul rând, cere-ti tie iertare cã ai judecat persoana în cauzã. Apoi, iartã-i persoanei ceea ce-i reprosai; nu ti-ai dat seama cât de mult te iubea. Când crezi cã ai iertat cu adevãrat în inima ta, poti sã te duci la persoana respectivã si sã-i spui. Povesteste-i prin ce-ai trecut (fãrã a intra neapãrat în amãnunte): „Iartã-mã cã nu mi-am dat seama cât mã iubeai. Mi se pãrea cã esti mult prea… ” (mentioneazã ceea ce nu-ti plãcea la el/ea).

Dacã persoana respectivã nu mai trãieste, retrage-te într-un loc linistit si aseazãte ca sã te relaxezi. Relaxeazã-ti toatã pãrtile corpului. Când te simti într-adevãr destins, imagineazã-ti cã esti într-o camerã împreunã cu el sau ea. Vorbeste-i, spune-i ce simti si cere-i iertare. Chiar dacã nu-l poti percepe fizic, sufletul sãu este mereu acolo.

Orice resentiment fatã de cineva te face prizonier si te leagã de celãlalt, asa cum si celãlalt va fi legat de tine în acelasi mod. Aceastã legãturã cere energie dintr-o parte si din cealaltã. Eliberându-te, îl vei elibera si pe celãlalt. Îi dai energie si mai mult spatiu pentru propria evolutie si acelasi lucru e valabil si pentru tine. Îl ajuti sã-si urmeze drumul, chiar dacã el nu mai trãieste.

Dacã te gândesti la el crezând cã îi va fi milã de tine, tai legãtura numai pe jumãtate; dacã speri sã-l auzi spunând „Bietul de tine, nu mi-am dat seama cã team fãcut sã suferi atât de mult”, nu esti sincer cu inima ta. Vrei ca celãlalt sã-si asume responsabilitatea sentimentelor tale, când, de fapt, tu esti cel care hotãrãste cã celãlalt nu te iubeste.

Examineazã ceea ce trãiesti, ceea ce simti când vorbesti cu persoana în cauzã. Te exprimi pentru a învãta sã-l iubesti sau pentru a fi înteles? A te exprima înseamnã a manifesta ceea ce simti, ceea ce vine din tine. N-are nici o importantã dacã celãlalt întelege sau nu, dacã este sau nu de acord cu tine. O

faci pentru tine, pentru a te elibera, nu pentru celãlalt, când eziti din teama de a nu rãni, de a nu te face de râs, de a nu fi înteles, acesta e un semn cã esti stãpânit de orgoliu. Si iatã, tot tu esti cel ce se pedepseste. Vrei sã te eliberezi sau nu?

Dacã esti copilul cel mai mare din familie, ai probabil mai multe legãturi cu pãrintii tãi decât ceilalti copii. Primul copil are întotdeauna cel mai putin spatiu vital pentru cã pãrintii îl doresc perfect. Sunt, deci, mai exigenti fatã de el. Dacã unul dintre pãrinti si-ar fi dorit mai curând un bãiat decât o fatã sau invers, acesta este un indiciu cã el/ea nu s-a realizat ca bãrbat/femeie: atunci te vei simti respins, dar nu pentru cã el sau ea nu te iubeste, ci pentru cã lui sau ei nu-i place propriul mod de viatã.

Fã-ti curaj. Observã fiecare situatie si, treptat, vei ajunge sã rupi toate legãturile. O legãturã des întâlnitã este acea privitoare la atitudinea fatã de bani. Poate cã pentru pãrintii nostri banii aveau o prea mare importantã. Era necesar sã-i „chiverniseascã”. Fericirea lor depindea numai de bunurile lor materiale. Banii erau sinonimi cu siguranta. Pentru a-ti asigura fericirea si tu trebuia sã fii econom. Ei voiau sã ai bani pentru cã te doreau fericit. Aceasta era notiunea lor de dragoste. Dacã ai tendinta sã pui toti banii deoparte sau, dimpotrivã, sã cheltuiesti tot, probabil e o reactie fatã de atitudinea pe care au avut-o pãrintii tãi. Vezi, oricare ar fi situatia, întotdeauna existã un mijloc de a vedea cã, de fapt, pãrintii te iubeau. Potrivit legilor fundamentale ale naturii, este imposibil ca pãrintii sã nu-i iubeascã pe copii, dupã cum e imposibil ca acestia din urmã sã nu-i iubeascã pe pãrintii lor. Aceastã dragoste le este foarte pretioasã. Pãrintii sunt prima alegere a sufletului tãu, înainte de a veni pe lume. Sufletul tãu stia deja ce vei învãta de la ei. Când vei reusi sã rupi toate legãturile, când vei învãta sã-ti iubesti pãrintii si sã-i respecti, sã te ierti si sã-i ierti pe ei, va fi minunat. Te vei simti eliberat, de parcã vei fi pierdut o greutate mare pe care erai obligat s-o duci în spate. Te vei simti usor ca o pasãre gata sã-si ia zborul cãtre cer. Dacã sentimentele tale s-au transformat deja în urã, trebuie sã vezi foarte urgent ce e de fãcut. Ura e tot ce poate fi mai distractiv pentru om. Ura îti dã tot atâta energie cât si dragostea, dar, în loc sã vindece, ea distruge. Trãirea urii declanseazã boli foarte violente. Ura îsi distruge stãpânul. S-a demonstrat stiintific cã, administrând suflul unui om cuprins de urã în corpul unui soarece, moartea din urmã este instantanee. Fiecare gând încãrcat de urã e ca o înghititurã de otravã. Legãtura provocatã de urã e foarte rezistentã, asa cã eforturile tale trebuie sã fie mari si sustinute.

Înainte de a trece la capitolul urmãtor, ia o foaie de hârtie si scrie tot ce te-a nemultumit, de la nastere pânã la 7 ani, la pãrintii tãi sau la orice altã persoanã care au exercitat vreo influentã asupra ta. Ia în considerare una din aceste atitudini, care reprezintã fiecare o legãturã de tãiat, si urmeazã întregul procedeu descris: asumarea responsabilitãtii, citirea dragostei în gesturi, exprimarea gândurilor fatã de persoana respectivã.

Dacã ai prea putine amintiri pânã la vârsta de 7 ani, fã o listã cu cei ce s-au ocupat de educatia ta pânã la aceastã vârstã si observã ce te-a nemultumit la ei în perioada adolescentei; vei regãsi aceleasi lucruri care te-au nemultumit înainte de a avea 7 ani.

E foarte important sã faci acest exercitiu înainte de a trece mai departe, nu pentru mine, ci pentru tine.

Iatã afirmatia pe care trebuie s-o repeti cât mai des posibil:

ÎI IERT PE TOTI CEI PE CARE I-AM JUDECAT SI MÃ ELIBEREZ DE TOATE

LEGÃTURILE CARE MÃ ÎMPIEDICÃ SÃ TRÃIESC ÎN ARMONIE. IUBESC DIN CE ÎN CE MAI MULT CU INIMA MEA.

Dacã existã o persoanã pe care, în mod special, ti-e foarte greu s-o privesti cu dragoste, iatã afirmatia care te va ajuta sã-ti deschizi inima.

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

ÎN CONSECITÃ, MÃ IERT SI PE MINE PENTRU ACEEASI ATITUDINE (pentru cã am devenit ceea ce am gândit.)

CAPITOLUL 7

CREDINTÃ / RUGÃCIUNE

Ce este credinta? Multi confundã credinta cu convingerea. A fi convins de ceva înseamnã a socoti acel ceva adevãrat. Dacã tu crezi cã stii adevãrul, trãieste acest adevãr, dacã-ti este benefic, si împãrtãseste-l si celorlalti. Cei care îl acceptã îl vor adopta, cei care îl refuzã n-au decât sã-l ignore. Adevãrul si convingerile se schimbã continuu. Fiecare are propriile sale adevãruri si convingeri.

Credinta este ceva mult mai profund. Scripturile o definesc ca fiind „asigurarea lucrurilor pe care le sperãm si evidenta celor pe care nu le vedem”. Când motivat de credintã, ai certitudinea cã vei obtine ceea ce doresti. Prin asta se deosebeste credinta de convingere.

Iisus a venit pe pãmânt pentru a-i învãta pe oameni Dragostea si Credinta. E vremea sã punem în practicã învãtãturile sale. Au trecut aproape 2000 de ani pânã ce oamenii au început sã le înteleagã si sã creadã în puterea lor. A avea credintã înseamnã a crede statornic în prezenta lui Dumnezeu în tine. Am fost învãtati sã ne rugãm spunând: „Dumnezeul meu ajutã-mã”. Prin aceastã formulare, ne adresãm Dumnezeului care existã în noi. Dacã ne-am gândi la Dumnezeu ca la o entitate îndepãrtatã care trebuie sã se ocupe de toatã aceastã lume, ar fi greu sã credem cã rugãciunile noastre vor fi ascultate. Când recunosti existenta propriului tãu Dumnezeu interior, a lui Dumnezeu-Tatãl care este în inima ta si în inimile tuturor celor care te înconjoarã, când te simti ca o manifestare vie a lui Dumnezeu si crezi în aceastã mare putere din tine, atunci poti face tot ceea ce vrei. Aceasta este credinta.

Iatã o poveste care-mi place mult si care descrie foarte bine ce reprezintã credinta. Într-un mic sat era o secetã cumplitã si fermierii erau tare îngrijorati de soarta recoltelor lor. Dupã slujba de duminicã, s-au dus sã cearã sfatul preotului. „Trebuie sã facem ceva! N-a mai plouat de mai bine de o lunã. O sã se usuce tot ce-i pe câmp. Ce putem face?” Preotul le-a rãspuns: „Nu trebuie decât sã vã rugati cu credintã. Nu uitati cã o rugãciune fãrã credintã nu este cu adevãrat o rugãciune.” Fermierii s-au adunat de 2-3 ori pe zi pentru a se ruga si a cere sã vinã ploaia. Duminica urmãtoare s-au dus iar sã vorbeascã 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 credintã, asa cum v-am spus?” Toti au rãspuns afirmativ. Atunci preotul adaugã: „Eu stiu cu nu va-ti rugat într-adevãr cu credintã, pentru cã nici unul din voi nu si-a adus umbrela azi dimineatã.” Aceastã poveste ilustreazã foarte bine ce înseamnã a te ruga cu credintã si a actiona în spiritul credintei.

Când ai credintã, esti convins cã vei obtine ceea ce doresti. De multe ori facem acte de credintã fãrã sã ne dãm seama. Faci un act de credintã când apesi pe comutator pentru a aprinde lumina. Stii, fãrã nici o umbrã de îndoialã, cã lumina va tâsni.

Când îti comanzi o nouã masinã, alegi modelul, culoarea, accesoriile si semnezi contractul cu concesionarul. Acesta îti spune: „N-aveti nici o grijã, în 6 sãptãmâni masina dvs. va fi aici. Vã voi da de veste de îndatã ce o primim.” Iatã un alt act de credintã. În cele 6 sãptãmâni ce urmeazã, ai certitudinea cã masina îti va fi livratã exact asa cum ai cerut. În aceastã perioadã, esti tentat sã remarci automobilele identice cu al tãu si sã-ti spui: „Masina asta e la fel ca a mea.” Deja poti sã te imaginezi la volan. Dupã ce trece timpul convenit, concesionarul te sunã si te anuntã cã poti sã vii sã-ti ridici masina. Ai fãcut un act de credintã, nu-i asa?

Poti face sã se întâmple tot ce vrei în acelasi fel: ceri o singurã datã, stiind cã rezultatul este deja acolo. când ceri acelasi lucru de mai multe ori, deja te îndoiesti cã-l vei obtine. Trebuie sã ai rãbdare si sã le acorzi dorintelor tale timpul necesar pentru a se manifesta.

Dacã formulezi o afirmatie generalã fãrã a pune energie în asta, te rogi. Dacã, în plus, o si vizualizezi, te rogi cu credintã. Imagineazã-ti rezultatul dorit, si-l vei obtine.

Iisus a grãit bine în „Evanghelia dupã Marcu”: „Tot ceea ce cereti rugându-vã, sã credeti cã l-ati primit deja si atunci îl vei vedea împlinindu-se”. Trebuie sã-ti vezi dorintele deja împlinite. „Totul este posibil pentru cel care crede”; credinta poate sã miste muntii din loc.

Dumnezeul tãu interior este legat de aceastã mare putere universalã care se ocupã de tot ceea ce existã pe pãmânt, pe toate planetele, în tot cosmosul. Priveste o clipã în jurul tãu. Credinta ta nu poate decât sã creascã atunci când vezi armonia existentã în natura neatinsã de mâna omului. Te încântã frumusetea unui apus de soare, imensitatea oceanului, pacea cerului înstelat. Universul e armonios. Soarele rãsare în fiecare zi, luna apare în fiecare searã, planetele evolueazã în spatiu, mareele urcã si coboarã. Un mare plan divin conduce toatã aceastã armonie. De ce sã nu faci si tu parte din ea?

Totul este deja aici; iatã marea noastrã mostenire divinã! Dumnezeu ti-a dat liberul arbitru – te-a lãsat sã-ti duci viata asa cum crezi de cuviintã. Ai dreptul sã ceri tot ceea ce doresti în viatã, în afarã de ceea ce apartine altuia. Într-un asemenea caz, cere si pentru tine ceva asemãnãtor, universul este suficient de generos pentru a împlini nevoile fiecãruia dintre noi.

Sunt milioane de oameni care beneficiazã de soare, de aer sau de electricitate si toate astea existã din plin pentru toti. Aceastã lege a abundentei e valabilã pentru tot ce existã. De ce bogãtiile pãmântului, bijuteriile, mãtãsurile, casele frumos decorate, sau calitãtile sufletului omenesc, rãbdarea, frumusetea interioarã, DRAGOSTEA, n-ar exista decât pentru o mânã de oameni? Totul ne apartine. Nu trebuie decât sã ceri. Nu-ti fie teamã, nu iei nimic de la altii.

Mostenirea divinã este universalã.

Singura diferentã dintre tine si altcineva, dintre lucrurile frumoase pe care le are sau le face si cele care tie ti se par imposibile de realizat, este nivelul tãu de credintã. Nu trebuie decât sã decizi: „Da, pot, am totul în mine pentru a reusi.” Unele lucruri nu te intereseazã, sunt destinate altora. Deci, tot ceea ce ai vrea sã faci îti apartine, îti este accesibil.

Credinta nu vine din cap. Ea vine din supraconstiinta ta, cea prin care esti legat de Dumnezeu. Poti sã ti-l imaginezi pe Dumnezeu ca pe un soare; credinta este raza de soare care te uneste cu Dumnezeu. Contrar ratiunii, credinta acceptã fãrã a întreba cum si de ce. Când ai credintã, ai certitudine; stii cã ceea ce-ti doresti este deja acolo si cã poti face orice. Toate creatiile, toate marile opere au fost zãmislite din credintã. Celui care vrea sã aibã ceva înainte de a crede îi lipseste credinta. De fiecare datã când spui: „Când voi avea cutare sau cutare lucru, voi fi fericit, voi putea actiona”, îti lipseste credinta. Dacã lumea ar fi gândit asa, pe pãmânt n-ar exista prea multe lucruri. Când ai credintã, „a fi” trece întotdeauna înaintea lui „a avea”. Hotãrãsti ceea ce te-ar face fericit, actionezi în consecintã si esti sigur cã dorinta ti se va împlini.

Dacã plecarea în vacantã împreunã cu familia te-ar face fericit, actul de credintã constã în a face rezervãri chiar dacã nu esti sigur cã ai destui bani. Odatã ce ai luat hotãrârea sã pleci si dai un mic acont pentru a rezerva locurile, ai fãcut deja un pas cãtre vacanta visatã. Este un act de credintã.

Poate gândesti cã e usor de crezut cã soarele vã rãsãri dimineata sau cã, dacã semeni fasole, vei culege fasole. Crezi cã acestea sunt evenimente naturale? A face sã ti se întâmple ceea ce vrei în viatã este ceva la fel de natural. Ai aceeasi putere ca si Dumnezeu, de vreme ce esti o manifestare a Lui. Dacã Dumnezeu poate face sã rãsarã soarele în fiecare zi sau sã creascã o plantã dintr-o sãmântã, atunci si viata ta poate fi plinã de minuni.

Dumnezeu este o mare putere universalã pe care îmi place s-o compar cu electricitatea. Nu o poti vedea, nu stii de unde vine, dar stii cã existã. Dacã e întuneric când intri în camerã, asta înseamnã cã nu existã electricitate? Nu, pur si simplu ai uitat sã apesi pe comutator. Fiecare act de credintã pe care îl faci este ca si gestul de a apãsa pe comutator pentru a obtine lumina doritã. Fiecare act de credintã împlinit reprezintã o luminã în plus. Crescând numãrul actelor de credintã, lumina creste în intensitate; totul devine din ce în ce mai clar, din ce în ce mai usor.

E simplu, nu-i asa? Apãsând pe un buton, obtii luminã. Acelasi lucru se întâmplã si în viata ta. De fiecare datã când îti folosesti credinta, Dumnezeu este cel care se serveste de un intermediar pentru a crea. Toti oamenii au aceleasi posibilitãti. Acceptându-l pe Dumnezeu în tine, accepti cã Dumnezeu se serveste de tine pentru a se manifesta. Totusi, dacã folosesti aceastã fortã pentru a face rãu cuiva, va trebui sã-ti primesti pedeapsa cuvenitã, ca si cum ai folosi electricitatea sau focul pentru a distruge. Dumnezeu ne lasã libertatea sã-i folosim puterea în mod benefic sau nu.

Tot ce existã în lumea vizibilã a luat mai întâi nastere în lumea invizibilã. Fie cã e vorba de un mare hotel, un avion sau hainele pe care le porti, totul s-a nãscut în mintea cuiva înainte de a deveni realitate. Puterea omului constã în folosirea marii puteri universale pentru a crea.

Nu te poti gândi la ceva ce nu existã pentru cã gândul tãu este legat de marele gând universal, tot asa cum celulele corpului uman sunt legate între ele. Dacã închizi ochii si-ti imaginezi o plajã frumoasã, ea existã deja sau va exista cândva pe pãmânt. Nu ne putem imagina în lumea vizibilã ceea ce nu existã deja sau na fost imaginat în lumea invizibilã. Orice gând se naste în lumea invizibilã, cu cât te gândesti mai mult, cu cât pui mai multã energie, cu atât îl alimentezi mai mult si îl faci sã se concretizeze în universul material si vizibil. Tu esti cel care îi dã formã, prin gândurile si actiunile tale. Astfel se creeazã ceea ce numim un elemental (imagine mentalã).

Pentru a realiza ceea ce ai creat în gând, vei întâlni persoanele potrivite, vei alege actiunea de îndeplinit, vei gãsi locul potrivit pentru a-l materializa. Vezi … dacã ti se întâmplã lucruri care nu-ti sunt benefice, înseamnã cã tu le-ai creat deja în lumea invizibilã. Foloseste-ti credinta pentru a da nasterea la lucruri bune. Sunt destule pentru toti. Nu trebuie decât sã mergi sã-ti cauti partea ta. Imagineazã-ti cã în tara ta sunt rezerve imense de grâu. Faptul cã oamenii se duc sau nu sã-si cearã partea nu schimbã cu nimic cantitatea disponibilã. De îndatã ce creezi o dorintã, creezi si tot ce e necesar pentru a o materializa. N-ai decât sã iei si tu din marea rezervã!

Fãrã sã mai piezi o clipã, învatã sã te folosesti de marea putere ce existã în tine; dezvoltã-ti credinta. Dacã începi sã creezi lucruri plãcute, viata ta se va schimba, vei deveni mai fericit si-ti vei împãrti fericirea cu ceilalti. Nu poti da ceea ce nu ai. Dacã esti plin de îndoieli, teamã, nelinisti, nu poti face fericit pe altcineva. Începe prin a te gândi la tine si a face sã ti se întâmple lucruri bune. În mod automat, le vei rãspândi si în jurul tãu.

Când te hotãrãsti sã pleci într-o cãlãtorie si îti cunosti destinatia, n-ai nici o îndoialã. Indiferent de mijlocul de transport ales – automobil, tren, avion – te lasi condus. Stii cã masina va merge bine, cã trenul sau avionul îsi cunosc itinerarul si te vor lãsa la destinatia doritã – fericirea, dragostea, pacea interioarã – si astfel te dãruiesti total. Fii convins cã ai în tine tot ce trebuie pentru a ajunge unde vrei. Cere si vei primi.

Când vei simti credinta în tine, o vei putea împãrtãsi si celorlalti. Va fi minunat. Nu te vei mai lãsa influentat de cei care gãsesc viata îngrozitoare. Îti vei da seama cã totul se petrece în tine. Cei cu credintã vor putea trece peste momentele dificile si vor cunoaste tãrâmul dragostei care se apropie.

Iisus ne-a descris credinta în acesti termeni: „Nu fiti îngrijorati pentru viata voastrã, nu vã preocupati sã gânditi de mâncare sau de bãut sau îmbrãcãminte. Oare viata nu este mai importantã decât hrana si trupul mai important decât hainele?

Priviti pãsãrile; nici nu seamãnã, nici nu culeg, n-au nici pivnitã, nici hambar, si totusi Tatãl Ceresc le hrãneste. Oare nu valorati nici cât ele? Care dintre voi, nelinistindu-se astfel poate adãuga un cot la înãltimea lui? De ce vã îngrijorati cu privire la hainele voastre?

Priviti cum cresc crinii de pe câmp. Nu muncesc, nu tes; si totusi nici Solomon în plinã glorie n-a purtat o îmbrãcãminte asa de bogatã. Dacã Dumnezeu are grijã de o floare de pe câmp care va fi tãiatã mâine, câtã grijã va avea sã vã îmbrace pe voi, putini credinciosilor! Nu vã mai întrebati: „Ce-o sã mâncãm, ce-o sã bem si cu ce ne vom îmbrãca?” Numai pãgânii de preocupã de asta. Tatãl vostru Ceresc vã cunoaste nevoile. Cãutati Împãrãtia Domnului si Dreptatea Sa, iar restul vã va fi dat cu asupra de mãsurã. Sã nu vã îngrijoreze ziua de mâine, cãci ea singurã va avea grijã de toate acestea. Fiecare zi cu suferinta ei.”

Cuvintele lui Iisus ne invitã sã trãim clipa prezentã. Nu serveste la nimic sã-ti faci griji pentru ziua de mâine. Acceptând cã ai puterea sã faci în asa fel încât sã primesti tot ce-ti trebuie, pe mãsurã ce apar nevoile tale, lucrurile se vor desfãsura mereu la fel.

N-ai nevoie sã agonisesti averi pentru bãtrânete, nu e cazul sã-ti iei polita de asigurare. Actionând astfel, crezi cã în prezent ai destulã putere pentru a câstiga bani dar nu vei mai fi în mãsurã sã o faci la 60, 65 sau 70 de ani. Accepti cã îl ai pe Dumnezeu în tine, dar crezi cã nu e permanent. Mai bine gândeste-te cã, pe mãsurã ce înaintezi în vârstã, experienta si întelepciunea ta îti vor permite sã obtii si mai usor ceea ce doresti. De ce sã acumulezi în exces? Ceea ce conteazã este sã ai acum tot ce ai nevoie. Chiar dacã ai avea 4 frigidere ticsite, ai putea mânca totul într-o zi? Sigur cã nu!

Cel mai important este sã trãiesti fericit, înconjurat de dragoste si sã rãspunzi nevoilor tale de astãzi. Multumind pentru ce primesti în fiecare zi, trãind fiecare clipã, vei obtine tot ce-ti trebuie. Mâine depinde de astãzi. Dacã te îngrijorezi pentru ziua de mâine, vei trãi momente neplãcute. Dacã ai numai gânduri bune, stii cã ziua de mâine va fi si mai frumoasã.

Pentru a încheia acest capitol, sã trecem la actiune. Fã un act de credintã, oricare ar fi el. alege ceva ce ti-ai dorit întotdeauna, care te-ar face fericit, si decide cã ai toatã puterea de care a nevoie pentru a-l obtine. Începe sã te gândesti de pe acum.

Poate trebuie sã faci rezervãri sau sã intri în contact cu cineva. Actioneazã fãrã întârziere. În viatã, în realitate, „a fi” trece înaintea lui „a avea”. Dacã te gândesti: „Când voi câstiga o grãmadã de bani la loterie, voi cumpãra casa pe care o visez si voi fi fericit”, actionezi împotriva legilor naturale. Mai întâi trebuie sã fii fericit, apoi sã faci o actiune în acest sens si, în final, vei avea ceea ce doresti.

Trecând la actiune, repetã cât de des afirmatia urmãtoare, înainte de a citi capitolul urmãtor:

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

CAPITOLUL 8

ENERGIA

Crezi cã ai destulã energie? Ai dori poate mai multã? Un specialist din California ce efectueazã cercetãri cu privire la acest subiect a afirmat cã într-un corp uman se gãseste suficientã energie pentru a mentine iluminat un oras ca Montreal sau New York o lunã întreagã. Impresionant, nu-i asa?

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

Exemplu: o tânãrã femeie soseste acasã dupã o zi de lucru. Este obositã frântã, nici nu-si mai ia masa de searã. Tocmai se pregãteste sã se odihneascã si iatã cã sunã telefonul. Un prieten pentru care are multã consideratie o anuntã cã întro jumãtate de orã va fi la usa ei. E usor de imaginat ce grabã o cuprinde pe tânãrã: strânge patul, ascunde vesela nespãlatã, face ordine în apartament si aleargã sã cumpere o sticlã de vin. Soneria se aude la ora anuntatã. Tânãra e într-o formã excelentã, totul – în mod miraculos – este impecabil si gata de a-l primi pe prieten. De unde vine aceastã energie? Fãrã nici o îndoialã, motivatia este sursa ei.

Lipsa de energie este un semnal al corpului si al supraconstiintei tale ce te avertizeazã cã în prezent actionezi, gândesti si trãiesti într-un mod care nu-ti este benefic si, de aceea, îti lipsesc motivatia si bucuria de a trãi.

Folosirea inadecvatã 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 înconjoarã corpul fizic.

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

Primul punct este centrul coccigian si se aflã la baza coloanei vertebrale. Este sediul fortei fizice si al supravietuirii. Când simti mânie, durere, fricã, iei din aceastã rezervã de energie. Dacã te nelinistesc probleme legate de supravietuire – adicã hrana si acoperisul de deasupra capului – energie ta va fi afectatã în acest punct. Prea multã energie poate provoca dureri de spate si tulburãri în parte inferioarã a coloanei. De aceea centrul coccigian afecteazã direct glandele suprarenale care produc cortizon si adrenalinã. Trãind sentimente de nesigurantã, fricã, furie si iritare, îti 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 întretãiere a celor 21 de linii se situeazã în spatele coloanei vertebrale, de-a lungul spatelui. Este centrul care-ti dã puterea sã-ti croiesti viata asa cum doresti. Aceastã energie e utilizatã si pentru activitãti sexuale.

Reproducerea este principalul scop al organelor sexuale. Ele existã pentru a crea. Acest lucru îl afecteazã si pe cel al gâtului care si el la rândul sãu reprezintã centrul creativitãtii. Când centrul sacral este prea activ, când energia este prea concentratã sau, dimpotrivã, insuficientã, atât glandele sexuale, cât si gâtul vor fi afectate. Energia din acest punct este utilizatã pentru toate activitãtile sexuale, precum si pentru pasiune, urã, furie, orgoliu, egoism si posesiune.

Dacã viata ta este dominatã de sentimente ca furia, gelozia si ura, înseamnã cã vrei sã ai putere asupra celorlalti. Astfel reduci cantitatea de energie destinatã creativitãtii si vietii sexuale. Aceasta provoacã numeroase probleme în sfera genitalã, atât la bãrbati, cât si la femei. Se poate manifesta prin umflarea pãrtii inferioare a stomacului. Când vei învãta sã te eliberezi de aceste emotii distructive, sã-ti schimbi felul de a fi si sã-ti stãpânesti orgoliul, de aici se va ridica un val de energie pânã la centrul gâtului si te va ajuta sã-ti dezvolti talentele si sã-ti manifesti puterea de creatie.

Al treilea punct este centrul solar. Este situat deasupra ombilicului, între acesta si inimã. Este centrul emotiilor si dorintelor. Când trãiesti emotii sau dorinte puternice te lasi dominat de ele, nestiind sã le exprimi, îti blochezi centrul solar. Astfel energia se concentreazã într-un singur punct si nu mai poate circula în corp; de aici lipsa de energie pe care o simti de fiecare datã când trãiesti sentimente de vinovãtie, dezamãgire, agresivitate. Centrul actioneazã direct asupra pancreasului si a întregului sistem digestiv.

Centrul coccigian, centrul sacral si centrul solar sunt primele trei centre în care activitatea este dominatã la fiinta umanã. Dacã cineva trãieste un sentiment de nesigurantã sau se lasã dominat de emotii, energia sa este canalizatã spre parte inferioarã a corpului, unde sunt situate cele trei centre.

Scopul fiintei umane este acela de a reusi sã urce aceastã energie cãtre partea spiritualã a eului sãu.

Primele douã centre reprezintã instinctul animal la om. Centrul solar este la jumãtatea drumului între instinct si trãirea spiritualã. Primele trei centre îl reprezintã pe „a avea”, iar urmãtoarele patru pe „a fi”.

Al patrulea centru este centrul inimii care este situat în aceastã regiune. Este un centru foarte important. Este sursa dragostei si a compasiunii. Centrul afecteazã glanda numitã timus, care ajutã organismul sã creeze imunitatea fatã de boli. Constatãm cu tristete cã la foarte multi oameni centrul inimii este blocat. Existã prea multã energie la nivelul emotiilor si al intelectului. Totul e blocat fatã de inimã, este închis. Pe mãsurã ce înveti sã accepti notiunea de responsabilitate, sã-ti stãpânesti emotiile si sã-i iubesti pe cei din jurul tãu, energia din centrul emotiilor va urca spre centrul inimii. Cu cât energia circulã mai liber în jos si în sus prin corpul tãu, cu atât vei putea consuma mai multã pentru a-ti exprima dorintele. Fiecare act de dragoste pe care-l faci produce o micã deschidere care lasã energia sã circule liber la nivelul inimii.

Al cincilea centru se numeste centrul laringian. Este situat la nivelul gâtului. Afecteazã direct glanda tiroidã care, la rândul ei, afecteazã întregul sistem nervos, metabolismul, controlul muscular si producerea cãldurii în corp. Este centrul exprimãrii si al creativitãtii.

Acest centru este legat de centrul sacral, unde se gãseste energie sexualã. Dupã cum se stie, aceasta este cea mai mare energie a fiintei umane. O parte din ea urcã spre centrul laringian. Dacã nivelul tãu de creativitate nu este exploatat suficient în viata ta de zi cu zi si nu stii sã te exprimi pe tine cu adevãrat, energia de aici va fi inadecvat folositã. Aceastã carentã se manifestã la nivelul gâtului si poate provoca dureri în gât, laringe, afectiuni ale vocii si ale glandei tiroide.

Pentru armonizarea acestui centru, trebuie sã-ti pui în valoare latura creatoare. Creatia poate fi de ordin artistic, literar, muzical sau chiar floral. Poate sã se exprime la serviciu, la distractie sau, cel mai important, când îti creezi viata asa cum vrei. Pentru a aprofunda aceastã armonie, trebuie sã rãmâi sincer în ceea ce exprimi: în gânduri, vorbe sau fapte. Fã zilnic eforturi si vei fi rãsplãtit din plin. Rareori întâlnesti oameni care sã fie 100% sinceri, dar este posibil. E vorba de implicare. Conceperea, interpretarea si executia unui lucru trebuie sã fie una si aceeasi de la început pânã la sfârsit. Centrul se mai numeste si usa eliberãrii. Când vei învãta sã iubesti cu inima si sã fii tu, cel adevãrat, energie ta va circula liber si va urca spre latura cea mai spiritualã: ultimele douã centre.

Al saselea centru este centrul frontal. Este situat deasupra nasului, între arcadele sprâncenelor, în punctul numit si „al treilea ochi”. Este sursa harurilor, a puterilor paranormale, a marii intuitii si a clarviziunii. Principala sa functie este dezvoltarea adevãratei individualitãti a omului. Individualitatea începe sã prindã formã de la nivelul centrului laringian. Centrele solar, cardiac, laringian reprezintã individualitatea fiintei umane. Dacã omul rãmâne la nivelul centrelor inferioare, nu-si va dezvolta decât personalitatea. Dacã încerci sã-i copiezi pe altii, înseamnã cã nu ai propria individualitate. Trebuie sã o cuceresti pentru a deveni, propriul tãu stãpân.

Al saptelea centru este centrul coronal. Este situat în vârful capului. Este centrul marii iluminãri. Este sursa halo-ului, a aureolei ce înconjoarã capetele sfintilor si a fiintelor cu o viatã spiritualã foarte bogatã. Existenta acesteia a fost pusã în evidentã de multe ori la anumite reproduceri cu caracter religios. Când acest centru este dezvoltat la maximum, fiinta umanã poate trãi experienta lui EU SUNT, uniunea totalã cu Dumnezeu. Iisus a atins aceastã unire.

Ultimele douã centre, frontal si coronal, îti permit sã ajungi la un nivel superior prin practica meditatiei si prin dãruirea cãtre ceilalti. Aceasta din urmã trebuie însã îndeplinitã fãrã a astepta nimic în schimb, numai prin dragoste impersonalã, care îti permite sã te dezvolti foarte mult spiritual.

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

Generatiile trecute n-au fost suficient de constiente pentru a-si da seama cã-si pot procura energie prin puterea gândului. Nevoia lor de hranã era foarte mare. Cu cât cineva se înaltã pe plan spiritual, cu atât se purificã mai mult si nevoia lui de hranã devine din ce în ce mai micã. Dacã ai un corp energetic armonios, energia circulã liber prin el si îti dã mult mai mult decât ceea ce gãsesti în aer si în apã.

Tot ce existã e energie. E foarte important ca ea sã fie împãrtitã echitabil, adicã ceea ce dai sã fie în echilibru cu ceea ce primesti.

Dacã dai altora continuu din energie ta si refuzi sã primesti în schimb, îti va fi greu sã atingi armonia interioarã. Cu cât circulatia energiei este mai corectã, cu atât va fi mai bine pentru tine. Cu cât pui mai multã energie în realizarea dorintelor tale, cu atât mai repede se vor împlini. Cei care vor sã primeascã fãrã a face nici un efort ignorã existenta legii energiei, puterea acesteia. Trebuie sã existe permanent un schimb de energie. Un cuplu în interiorul cãruia schimbul de energie este inegal nu va dura mult. Cei doi parteneri trebuie sã se completeze si nu sã aibã nevoie unul de celãlalt. Sunt împreunã pentru a se ajuta sã evolueze. Acelasi lucru este valabil si pentru pãrinti si copii. Trebuie sã existe un schimb de energie egal repartizat. Probabil ai învãtat deja asta din propriile experiente.

Sentimentul cã trãiesti într-o casã ce ti-a fost dãruitã nu te va satisface atât de mult cât acela cã trãiesti într-o casã câstigatã sau construitã de tine. Cu cât pui mai multã energie pentru a realiza ceva, cu atât creste valoarea acelui lucru.

Este trist sã constati cã anumiti oameni sunt convinsi cã totul li se cuvine, cã pot obtine orice nefãcând nimic. De altfel, de asta existã atâta dezechilibru. Sã luãm ca exemplu o tânãrã handicapatã, imobilizatã în fotoliul ei pe rotile. Este supãratã pe întreaga lume din cauza lucrurilor la care nu poate aspira în viatã. Ar vrea sã primeascã totul. Ar vrea ca întreaga societate si guvernul sã se ocupe de ea. Se izoleazã în scaunul sãu pentru cã nu stie sã facã altceva. Nu-si dã seama cã trebuie sã investeascã din propria-i energie pentru ca situatia ei sã devinã o sursã de bogãtie interioarã. Este prea ocupatã sã-si întretinã ura împotriva societãtii si a lui Dumnezeu. Astfel, se simte din ce în ce mai nenorocitã, din ce în ce mai bolnavã si nu face decât sã-si agraveze handicapul pe zi ce trece.

În finalul acestui capitol, te invit sã te asezi si sã faci o scurtã introspectie – sã-ti privesti viata de zi cu zi, viata afectivã, profesionalã, viata interioarã. Ai impresia cã te golesti de energie pentru ceilalti? Accepti sã faci totul pentru altii si astfel nu mai ai suficientã energie pentru tine? Dacã esti în aceastã situatie, înseamnã cã dai asteptând ceva în schimb si ti-e greu sã primesti, ceea ce duce la un stres interior, si deci la o insatisfactie cronicã.

Dacã ai copii si le dai totul, fãrã sã ceri nimic în schimb de teamã sã nu-i rãnesti sau sã nu-i deranjezi în vreun fel, trebuie sã schimbi imediat acest tip de relatie. Cu sigurantã nu-ti este beneficã. Mai întâi, explicã-le copiilor de unde vine noua ta decizie, povesteste-le cã trebuie sã existe un schimb de energie între voi.

Dacã apare aceeasi situatie si în legãturã cu partenerul de viatã sau cu cei de la serviciu, tie îti revine decizia de a face schimbãri, fãrã sã-ti fie teamã de ce vor gândi ceilalti. O faci pentru tine si numai tu vei beneficia de ea.

Dupã ce ai luat hotãrârea sã-ti echilibrezi ceva mai mult energie în toate domeniile vietii, poti trece la capitolul urmãtor. Iatã afirmatia pe care trebuie s-o repeti cât mai des îti este posibil:

SUNT MAI CONSTIENT/Ã DE MAREA ENERGIE CARE SE GÃSESTE ÎN MINE SI REÎNVÃT S-O FOLOSESC CU ÎNTELEPCIUNE.

Parte a doua

ASCULTAREA CORPULUI FIZIC

CAPITOLUL 9

BOLI / ACCIDENTE

Nu stiu ce reprezintã pentru tine o boalã sau un accident, dar realitatea nu este niciodatã ceea ce se crede a fi. Majoritatea oamenilor privesc boala ca pe un ghinion în viata lor, o nedreptate, mai ales dacã e vorba de o maladie ereditarã sau e luatã de la altcineva. Acest fel de a gândi vine în contradictie cu legea responsabilitãtii despre care am mai vorbit.

Orice boalã sau accident apãrut în viata ta a fost provocat de tine însuti. „Cui crezi cã-i place sã se îmbolnãveascã?”, mã vei întreba. O faci în mod inconstient. Boala este pur si simplu un semnal al corpului tãu. Supraconstiinta ta, latura ta divinã, Dumnezeul tãu interior îti trimite un masaj ca sã-ti atragã atentia supra faptului cã în actiunile, vorbele si gândurile tale este ceva care se opune legii dragostei, legii responsabilitãtii. Nu serveste la nimic sã te superi pe naturã sau sã te simti ofensat din cauza unei boli. Mai bine încearcã sã captezi mesajul si multumeste-i supraconstiintei tale cã ti l-a transmis. Când vei întelege despre ce e vorba, e suficient sã-ti spui: „Te rog, ajutã-mã sã prind mesajul, nu reusesc sã-l înteleg”. Acceptând sã procedezi astfel, îndeplinesti astfel un act de dragoste fatã de tine însuti. „De ce am fãcut din nou gripã? M-am sãturat de gripele astea!”, „Iar mã doare capul”, „Durerea mea de spate nu vrea deloc sã-mi treacã”. Prin exclamatii de acest fel, îti asumi sau refuzi propria rãspundere. Pune întrebãrile potrivite si supraconstiinta îti va rãspunde. Astfel, bolile si accidentele tale nu vor face decât sã se intensifice.

Când crezi cã ai înteles, trebuie sã actionezi în consecintã.

Iatã un exemplu care explicã destul de bine ce vreau sã spun: este noapte; vecinul vine la tine si îti atrage atentia cã ai uitat sã stingi farurile de la masinã. Dacã refuzi sã rãspunzi, el va cãuta în continuare sã-ti atragã atentia. Va reveni si va suna din nou, nu pentru a te deranja, ci pentru cã tine la tine si vrea sã te ajute. Dacã dupã mai multe avertismente tot nu te hotãrãsti sã faci ceva, tu esti cel care a doua zi va gãsi bateria de masinã descãrcatã.

Supraconstiinta ta procedeazã cu tine în acelasi mod. Dacã nu prinzi primul mesaj sau nu-l întelegi, ea îti va trimite un altul, si încã unul, pânã într-o zi când va face sã se întâmple ceva destul de grav ca sã te scuture bine si sã te facã sã reactionezi: un cancer sau o crizã cardiacã. Si dacã refuzi în continuare sã actionezi, vei muri, la fel ca bateria de automobil!

n-ar fi mai bine sã dai mai multã atentia mesajelor, înainte ca ele sã devinã prea puternice?

Dacã îi multumesti vecinului pentru avertisment si-i promiti cã o se te ocupi de problemã, trebuie sã faci imediat ceva: îti pui pardesiul, iesi afarã si stingi farurile de la masinã. Dacã te prefaci numai, va reveni sã-ti atragã din nou atentia: „M-ai înteles bine adineauri?”. Supraconstiinta procedeazã la fel. Trimitându-ti continuu mesaje, îti aratã cum sã revii pe drumul cel bun.

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

Fiecare indispozitie, fiecare boalã reprezintã prin sine însusi un mesaj. Dar rãul nu este numai de ordin fizic. Metafizica – stiinta de a vedea dincolo de nivelul fizic – o dovedeste. Îti voi explica prin exemple. Probabil cã la început vei fi sceptic, dar, de fapt, ce ai de pierdut dacã te deschizi mai mult si verifici tu însuti?

O boalã este pe atât de gravã pe cât este de important mesajul de transmis. Când starea de rãu persistã, e timpul sã vezi neapãrat despre ce e vorba! Dacã boala e puternicã, înseamnã cã s-a instalat în tine de multã vreme. Este sufletul tãu care strigã „Ajutor!”. Trebuie sã revii pe drumul cel bun, pe drumul dragostei.

Iatã care sunt cauzele probabile ale anumitor boli sau indispozitii. Dacã suferi de artritã, ai convingerea cã oamenii profitã de tine, dar nu-ti exprimi niciodatã sentimentele pe fatã. Artrita atinge în general persoanele care nu stiu sã refuze si transmit aceasta prin vibratiile lor. Oamenii se poartã cu ele în conformitate cu ceea ce primesc: iau si mai mult. Mesajul artritei se poate citi astfel: „Nu mai crede cã toatã lumea profitã de tine… Afirmã-te, spune nu atunci când ai ocazia. Dacã vrei sã faci un serviciu cuiva, poti sã-l faci, dar fãrã sã astepti ceva în schimb. Înceteazã sã mai critic si nu încerca sã-i schimbi pe ceilalti”.

Durerea de genunchi indicã încãpãtânare si lipsã de flexibilitate. De multe ori, e un semn cã esti dominat de orgoliu. Unei persoane foarte autoritare, care refuzã sã-si schimbe pãrerile, îi este teamã de aceea ce ar putea gândi ceilalti despre ea. Tine cu înversunare la propriile-i idei. Dacã simti dureri la nivelul genunchilor, acesta e un semnal cã trebuie sã fii mai flexibil, sã nu-ti mai fie teamã de „se va spune cã…” si sã întelegi si pãrerea celorlalti. Existã în viata ta cineva care ai dori sã aibã aceeasi pãrere cu tine? Corpul tãu îti spune cã nu e o atitudine bunã si te împotrivesti dragostei.

O durere la nivelul gurii indicã faptul cã ai idei foarte limitate si un spirit foarte închis în sine. Refuzi sã recunosti un mesaj în pãrerile celorlalti. Dacã ai probleme cu dintii, înseamnã cã e timpul sã iei o decizie. Dacã eziti, înseamnã cã ti-e teamã de rezultate. Probabil în viata ta existã o situatie cu privire la care trebuie sã iei o hotãrâre importantã. Corpul tãu îti spune: „Nu-ti fie teamã de nimic. Oricare ar fi alegerea ta, ea vine din tine si vei fi în stare sã-i faci fatã. Poti determina evenimentele care te vor ajuta”. Dacã durerea e la nivelul gingiilor, înseamnã cã trebuie sã-ti întãresti hotãrârea luatã. Ti se spune: „Nu te teme. Ai o hotãrâre, acum actioneazã în consecintã”.

Dacã ai impresia cã-ti lipseste un sprijin în viatã si asta te deranjeazã, corpul tãu te va avertiza printr-o durere de spate. Coloana vertebralã este sustinãtorul întregului corp. Probabil esti genul de individ care ia asupra sa responsabilitatea tuturor si care se simte rãspunzãtor de fericirea si necazurile celorlalti. Dar aceastã responsabilitate e atât de mare, încât simti cã ai avea nevoie de un sprijin în plus. Asta nu reusesti sã obtii. Supraconstiinta îti trimite mesajul: „Nu te mai crede rãspunzãtor de soarta celorlalti. Dacã vrei sã ajuti pe cineva, fã-o, dar din toatã inima, din dragoste, nu pentru cã te simti obligat. Esti singurul sprijin al hotãrârii tale”. Dacã asumarea responsabilitãtii îti permite sã te realizezi, înseamnã cã esti capabil sã faci asta, la serviciu sau în alte domenii de activitate. În acest caz, n-ai nevoie de nici un sprijin. Dacã n-ai putea sã îndeplinesti ceea ce vrei, nici nu ti-ar trece prin cap sã te apuci de o multime de lucruri.

Când cineva simte cã nu are destul sprijin, înseamnã cã e „de nesustinut”, adicã doreste ca toti sã îl sprijine, dar când ceilalti îi oferã ajutorul, niciodatã nu-i e pe plac. Cei apropiati se descurajeazã si nici nu mai încearcã sã-l ajute în vreun fel.

Dacã parte de sus a spatelui e cea care te deranjeazã, înseamnã cã e implicatã parte ta afectivã, pe când partea inferioarã a spatelui e legatã mai curând de sprijinul material si bãnesc.

Când faci febrã este un semn de furie interioarã gata sã explodeze. Singura cale de eliberare este un puseu de febrã. Toate dorintele înãbusite, închise în tine explodeazã. Corpul tãu vrea sã te facã sã întelegi cã trebuie „sã spui ce ai de spus la timp, pe mãsurã ce apar situatiile respective. Înceteazã sã aduni totul în tine. Supãrarea, furia nu-ti sunt benefice. Te pedepsesti singur”.

Când ai probleme cu bratele sau mâinile, înseamnã cã nu esti constient de propria ta valoare. De multe ori îti imaginezi cã nu esti apreciat asa cum ar trebui. Crezi cã esti mai putin valoros decât altii. În acest caz, corpul tãu vrea sã-ti transmitã mesajul: „Uite cât esti de valoros, acolo unde te afli. Cei din jur au nevoie de tine, te apreciazã”. Aceastã manifestare poate indica si faptul cã în viata ta a apãrut o situatie beneficã pentru tine pe care nu îndrãznesti s-o valorifici. Sau poate cã modul în care te folosesti de mâini si brate nu te mai satisface; ai dori sã faci altceva. Aceasta se întâmplã frecvent în ceea ce priveste munca. Practici într-adevãr profesia care corespunde aspiratiilor tale? Observã momentul când a apãrut durerea. Mesajul interior este „Dã-i drumul, ascultã-ti dorintele interioare, nu-ti mai fie teamã”.

Picioarele îti folosesc pentru a te duce acolo unde vrei, pentru a avansa. O problemã în ceea ce te priveste semnificã faptul cã ti-e teamã sã mergi înainte, ti-e teamã de viitor. Atunci supraconstiinta încearcã sã-ti spunã cã nu ai de ce sã-ti faci griji. Esti în stare sã-ti realizezi dorintele. Mergi înainte, poti face sã se întâmple ceea ce vrei în momentul în care ai nevoie. Dacã te gândesti sã-ti schimbi slujba, dar te nelinisteste siguranta ta financiarã, durerea de picior îti spune cã e momentul potrivit pentru a-ti pune în practicã hotãrârea.

Multe persoane pun durerea de gât pe seama unei rãceli sau a folosirii în exces a corzilor vocale. Gâtul reprezintã centrul exprimãrii. Supraconstiinta ta te sfãtuieste sã vorbesti cu cineva cu care, în prezent, ti-e teamã sã o faci. În tine existã o mânie ascunsã. Ti s-au spus probabil cuvinte jignitoare si asta te-a surprins într-atât, încât pe moment n-ai stiut ce sã rãspunzi. Ai înghitit totul, n-ai reusit sã vezi dragostea în fiecare cuvânt. De multe ori, nu suntem constienti când ne rãnesc anumite cuvinte. Preferãm sã credem cã ne lasã indiferenti. E mai putin nociv sã gândim astfel, dar sufletul tãu stie ce s-a întâmplat. Si iatã cã aceastã comportare s-a transformat într-o durere de gât. Trebuie sã te duci sã vorbesti cu persoana respectivã si sã-i spui ce ai simtit când te-au rãnit cuvintele sale.

În cazul unei laringite, nu numai cã ti-e teamã sã te exprimi, dar nu te simti în stare sã-ti spui pãrerea. Probabil ai „înghitit” o replicã atunci când a trebuit sã faci fatã unei anumite autoritãti. Nu ti-ai spus pãrerea de teama reactiei pe care a-i fi provocat-o. Nu trebuie sã te lasi impresionat. Spune ceea ce crezi si interlocutorul tãu va fi încântat de interesul manifestat si de onestitatea vorbelor tale.

Dacã laringita ta ascunde supãrare si furie, trebuie sã le exprimi fatã de cine trebuie. Iatã ce-ti sugerez sã spui: „Mi-e teamã de reactia ta. Mi-e teamã cã vorbele mele te-ar putea rãni, dar trebuie sã-ti vorbesc. O fac pentru mine. Trebuie sã-mi spun pãrerea”. Dacã întârzii sã o exprimi, furia va creste în tine. Si, în plus, stii cã nu e bine pentru tine sã procedezi astfel. Dacã laringita persistã, înseamnã cã nu vrei sã-ti asculti trupul.

Incontinenta urinarã la copil indicã faptul cã acestuia îi este teamã de cineva.

Poate de mamã, de tatã sau de orice altã persoanã reprezentând autoritatea. Teama nu este neapãrat fizicã. Copilul o iubeste atât de mult pe persoana respectivã, încât îi e teamã sã n-o supere. Nu îndrãzneste sã se împotriveascã dorintelor acesteia. Atitudinea asta este gresitã – copilul nu se simte niciodatã bine, nu se simte el însusi. E foarte important sã recunoascã acest fenomen si sã încerce sã „rupã legãtura” cu pãrintele respectiv.

Dacã ai un copil cu asemenea probleme, spune-i cã nu trebuie sã facã plãcere nimãnui, nici mamei, nici tatãlui. Experientele sale îi apartin si, orice ar face, nu e cazul sã-i fie teamã cã ar supãra pe cineva. Încurajeazã-l în loc sã-l certi. Astfel, el va fi mult mai deschis.

Cineva care tuseste tot timpul este o fiintã sufocatã de viatã. Trece printr-o stare de mare nervozitate. Se simte strivitã de o situatie oarecare. Dimpotrivã, o tuse ocazionalã este un semn de plictisealã sau de dorinta de ceartã. Tusea survine chiar în momentul în care persoana se simte plictisitã si îsi reproseazã ceva sau îl ceartã pe altcineva în gând. Trupul vrea sã-i spunã: „Înceteazã sã mai critici sau sã te mai simti plictisit. Încearcã mai curând sã întelegi mesajul care-ti este transmis sau sã accepti ce se întâmplã în prezent”.

Intestinele reprezintã partea din corp în care sunt asimilate alimentele pentru a fi transformate în substante nutritive. Acelasi este si drumul ideilor. Când cineva suferã de constipatie, înseamnã cã se agatã prea mult de vechile sale idei si pãreri. Nu vrea sã facã loc la ceva nou. Poate fi si un semn de meschinãrie la cineva care tine sã pãstreze cu orice pret tot ce are, toate bunurile materiale. Supraconstiinta îi spune sã se dezlege, sã lase trecutul si sã meargã mai departe.

A avea diaree indicã tocmai contrariul. Lasi sã treacã prea repede ideile pe lângã tine, refuzi sã accepti ideile noi. Ti-e teamã de ce poate apãrea. Ai dori ca totul sã se petreacã mai repede, ca totul sã fie deja fãcut, deja trãit. Diareea mai indicã de multe ori respingerea – a te respinge pe tine însuti sau a-ti fi teamã cã vei fi respins de altcineva. Corpul îti transmite cã teama e inutilã, e numai rodul imaginatiei tale.

Uneori în viatã e bine sã-ti fie fricã. De exemplu: te pregãtesti sã treci strada, dar se apropie un camion. E bine pentru tine sã-ti fie fricã – asta te face sã te retragi pentru a nu fi lovit. Primesti semnale de la trupul tãu numai când trãiesti o teamã care nu-ti este beneficã.

Problemele legate de rinichi afecteazã persoanele certãrete si care sunt de multe ori dezamãgite sau frustrate. Sunt convinse cã nu le reuseste nimic si-si plâng de milã. Aceste gânduri nu sunt sãnãtoase, acesta este mesajul supraconstiintei. Si dat fiind cã tot ce ni se întâmplã este rezultatul gândurilor si actiunilor noastre, trebuie sã ne asumãm întreaga lor responsabilitate.

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

O boalã a ochiului indicã faptul cã te lasi afectat de ceea ce vezi în jurul tãu. Trupul îti spune cã asta nu te priveste pe tine. Dacã este ceva care-ti afecteazã direct spatiul vital, ia mãsurile necesare pentru a schimba situatia. Acelasi lucru în ceea ce priveste urechile. Te lasi afectat de ceea ce auzi. Acelasi lucru e valabil si pentru nas – te deranjeazã ceva sau cineva pe care nu poti sã-l suporti. Toate sunt semnale ale corpului tãu care-ti spun cã nu e bine ce faci, cã nu trebuie sã te lasi afectat.

Un accident indicã un sentiment de vinovãtie. Exemplu: te lovesti la o mânã, din întâmplare zici tu! Te doare, dar faptul cã ti-ai provocat acest accident indicã prezenta unui sentiment de vinovãtie. Omul are acest reflex, de a se autodepãsi pentru a-si ispãsi vina. Exemplu: cureti cartofi si în acest timp te gândesti la altceva; deodatã exclami: „Iar an uitat de chestia aia, ce prost pot sã fiu!”. Esti atât de supãrat, încât reusesti sã te tai la deget. De îndatã ce te simti vinovat de ceva, corpul tãu îti trimite un semnal printr-un incident de acest fel.

Un accident este un avertisment în plus pentru a deveni constient de faptul cã e inutil sã te simti vinovat. Îti petreci viata gãsindu-te vinovat chiar si pentru ceea ce nu esti. Dacã-ti faci bilantul accidentelor, vei întelege.

Ceea ce ai citit acum este o micã mostrã de metafizicã – stiinta prin care vezi dincolo de planul fizic. Când ai de-a face cu o indispozitie sau o boalã, reusesti sã o înfrunti mai bine dacã întelegi nu numai cauza fizicã, ci si pe cea metafizicã. Într-o carte viitoare, vei putea citi o descriere mai completã a bolilor si indispozitiilor, precum si a cauzelor lor.

Pentru a termina cu bine acest capitol, fã mai întâi o listã cu toate indispozitiile si bolile tale. În al doilea rând, multumeste-i lui Dumnezeu pentru mesaje si cere-i supraconstiintei tale sã te facã sã le întelegi semnificatia.

Vezi, fiecare boalã, indispozitie sau accident nu este decât un semnal. Boala înceteazã de îndatã ce ai înteles mesajul. Nu trebuie mai multã energie pentru a o opri decât pentru a o provoca. Nu era decât energie prost utilizatã. Odatã boala dispãrutã, vezi cã toatã energie suplimentarã reapare. Îti trebuie multã energie pentru a fi bolnav…

O boalã care tinde sã dureze la nesfârsit e un semn cã vrei sã ai putere asupra cuiva prin aceasta. Dacã e cazul tãu, aflã cine e persoana respectivã. Nu e bine sã încerci sã te impui prin intermediul unei boli. Adevãrata putere este cea a dragostei!

Înainte de a trece la capitolul urmãtor, ocupã-te de cel putin o boalã sau indispozitie de-a ta, fie ea cât de usoarã. Gãseste-i semnificatia si fã-o sã disparã. Astfel vei crede mai mult în ceea ce ti-am spus.

Iatã afirmatia pe care trebuie s-o rostesti cât mai des posibil:

AM TOT MAI MULTÃ ÎNCREDERE ÎN CORPUL MEU, CEL CARE MÃ

ÎNDRUMÃ SI. ÎN SCHIMB, EL ÎNCETEAZÃ SÃ SE MAI REVOLTE SI SÃ

REACTIONEZE, AJUTÂNDU-MÃ SÃ-MI REGÃSESC PACEA, SÃNÃTATEA, DRAGOSTEA SI ARMONIA.

CAPITOLUL 10

ÎTI HRÃNESTI CORPUL FIZIC ASA CUM ÎTI TRÃIESTI VIATA

Corpul tãu este cea mai extraordinarã masinãrie care existã pe pãmânt. Nimeni n-a reusit pânã acum sã conceapã sau sã construiascã o replicã a acestei minunãtii. S-a demonstrat cã, dacã s-ar încerca construirea unui calculator care sã aibã aceleasi functii cu creierul uman, acesta ar atinge dimensiunile pãmântului. Pânã în prezent, omul foloseste cam 5 – 10% din capacitatea creierului sãu, o parte infimã a corpului sãu fizic.

Încã de la nastere, corpul stie ce sã facã. Nu e nevoie sã fie învãtat sã doarmã, sã-i fie sete sau foame, frig sau cald, sã plângã, sã râdã, sã se miste, sã transpire, sã caste, sã înghitã, sã digere, sã elimine, sã sângereze, sã se cicatrizeze etc. Instinctiv, el stie deja totul. Îsi cunoaste si adevãratele necesitãti: somn, hranã, elemente nutritive. Dar noi, pur si simplu, neglijãm faptul cã trebuie sã avem încredere în el.

Mama are încredere în copilul abia nãscut. Asteaptã sã-i cearã biberonul, stie de ce plânge, îi vegheazã somnul. Totusi, odatã ce aparitia primilor dinti, ea decide cã el trebuie sã ia cel putin trei mese pe zi.

Astfel, dupã câteva luni de viatã, nu-i mai permite copilului sã se încreadã în corpul sãu. Totusi, el îsi cunoaste principalele nevoi. Desi pânã la 7 ani nu gândeste, copilul acumuleazã tot ce îl învatã oamenii. Învatã sã-si hrãneascã trupul în conformitate cu aceea ce decid pãrintii. Neacordându-i încredere, acestia îl împiedicã sã descopere ce are nevoie cu adevãrat.

Când devine adult, acest copil nu mai stie sã recunoascã adevãratele necesitãti ale corpului sãu.

De aceea este interesant sã constatãm acum cã felul în care ne hrãnim corespunde modului nostru de viatã.

Tu cum te hrãnesti? În mod obisnuit – mic dejun, prânz si cinã, luate la ore fixe? Mãnânci fãrã sã-ti pui prea multe întrebãri, fiind convins cã asa trebuie sã fie? Înseamnã cã astfel te comporti si în viatã. În multe situatii, nu esti tu cel care conduce. Multe lucruri le faci crezând cã trebuie sã procedezi astfel. Nu stii de ce: pur si simplu presupui cã asa trebuie sã fie.

Cu privire la acest subiect, îmi place sã spun povestea unei tinere cãsãtorite care întotdeauna tãia capetele bucãtii de carne înainte de a o pune în cratitã, la prãjit. Intrigat, sotul sãu o întreabã de ce procedeazã astfel. Ea rãspunde: „Nu stiu, mama prãjea întotdeauna carnea asa.” Tânãrul o întreabã într-o zi pe soacra sa de ce taie capetele fripturii. „Nu stiu, mama fãcea asa”, rãspunde ea. Tânãrul profitã de o reuniune a întregii familii pentru a pune aceeasi întrebare bunicii. Ea îi spune: „Stii, în tineretea mea, eram o familie tare sãracã. Nu aveam decât o cratitã, prea micã pentru a prãji o buratã de carne întreagã, asa cã îi tãiam capetele.” Aceastã poveste ilustreazã foarte bine cum actionãm în viatã fãrã sã stim prea bine de ce. Din obisnuintã, repetãm aceleasi gesturi.

Esti o persoanã care acordã multã importantã principiilor si traditiilor? Dacã rãspunsul e da, verificã-ti modul de a te hrãni. Probabil cã mãnânci mereu la aceleasi ore. Mãnânci din principiu, stiind cã trebuie sã mãnânci. Ti-e teamã sã nu-ti fie foame. Dacã într-o searã trebuie sã pleci undeva si mãnânci bine înainte de teamã sã nu ti se facã foame mai târziu, înseamnã cã si în viatã te comporti la fel. Faci ceva de teamã sã nu… Actioneazã fiindcã ti-e teamã de ce vor spune sau vor crede ceilalti. Nu esti tu însuti. Ca si în cazul alimentatiei, decizi dinainte ce ar trebui sã faci.

Corpului tãu stie foarte bine când îi este foame. Poate rãmâne sãptãmâni întregi fãrã hranã si tu sã nu te îmbolnãvesti. Dacã ti-e foame si nu poti mânca în momentul respectiv, vorbeste trupului tãu astfel: „Asteaptã, n-o sã dureze mult. O sã-ti dau sã mãnânci putin mai târziu.” De asemenea, sã nu te îngrijoreze faptul cã ai putea mânca prea mult. Când trupul tãu primeste ceea ce are nevoie, la momentul potrivit, stie când sã se opreascã.

Dacã descoperi cã esti o persoanã cu multe tabieturi în ce priveste alimentatia, vei descoperi de asemenea cã întrebãrile de genul „Ce-o sã se creadã?”, „Ce-o sã se spunã?”, „Ce vor face?” au mare importantã pentru tine. Atunci, în loc sã gândesti, sã te comporti, sã te îmbraci potrivit felului tãu de a fi, chiar dacã acesta nu corespunde unui stil „obisnuit”, te temi de reactia celorlalti si nu mai esti tu însuti. Toate aceste mici detalii creeazã în tine o insatisfactie… cãreia nu trebuie sã-i mai cauti motivul! Învatã sã-ti cunosti propriile necesitãti.

Faptul cã te hrãnesti din obisnuintã îti va demonstra si cã notiunile de „bine si rãu” au o mare influentã asupra ta. Probabil cã esti prea categoric. Hotãrãsti cã ceva este bine sau rãu, când de fapt, în viatã, nu existã bine sau rãu absolut. Ce e bine pentru cineva poate fi rãu pentru altul. De aceea te sfãtuiesc sã folosesti cuvântul „benefic” în loc de „bine”. Observã ceea ce este sau benefic pentru tine. Ceilalti îsi au propria lor viatã. Vor învãta prin ei însisi. Chiar dacã felul lor de a fi sau de a actiona corespunde notiunilor tale de „rãu”, poate cã lor acest fel de a fi le permite sã descopere ceva fantastic.

Poti sã te hrãnesti si sã actionezi din obisnuintã. Aceasta tine de dimensiunea mentalã. Dar, observând felul în care te hrãnesti, poti descoperi cã te situezi mai curând în dimensiunea emotionalã.

Când erai mic, deseori mâncai si beai din cauza tulburãrilor emotionale, hrana fiind în aceste cazuri compensatoare. Observã atitudinea ta de astãzi… Când un copil se loveste, i se dã o bomboanã sau o prãjiturã pentru a-l consola. Când are nevoie de atentie, i se dã ceva de mâncat. Dacã e prost dispus, supãrat sau se ceartã cu un prieten, încercãm sã-l manipulãm dându-i ceva de mâncare, spunându-i: „Dacã esti cuminte, o sã te duc la cofetãrie sau o sã-ti dau înghetatã.” Alteori îl pedepsim, luându-i desertul sau chiar nedându-i sã mãnânce. Cele mai multe mame fac asa si aceste obiceiuri capãtã o mare importantã în viata copilului si, în consecintã, 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 ajutã sã descoperi originea modului tãu de a te comporta astãzi.

Ce faci în prezent? Bei sau mãnânci din cauza agitatiei, pentru a trece timpul, pentru a te consola sau recompensa? În acest caz, lasi dimensiunea emotionalã sã-ti controleze viata, desi tu ar trebui sã-i fii singurul stãpân. Într-unul din capitolele urmãtoare, îti voi explica în ce fel poti reusi sã-ti stãpânesti emotiile. Dacã mãnânci sau bei fiindcã ti-e poftã, asupra ta actioneazã în principal dimensiunea fizicã. Ce înseamnã a mânca din poftã? Înseamnã cã doresti ceva pentru a-ti satisface simturile. De exemplu: mergi pe stradã si nu ti-e foame deloc. Dar, trecând prin fata unei cofetãrii, vezi o multime de cornete de înghetatã apetisante. Neputând rezista, te hotãrãsti sã cumperi unul, desi cu câteva minute mai devreme nici nu te gândeai la asa ceva. Când unul din simturi te îndeamnã sã mãnânci sau sã bei ceva la care nu te-ai fi gândit înainte sã-l vezi, sã-l simti, sã auzi vorbindu-se despre el, sã-l gusti sau sã-l atingi, atunci simturile tale preiau conducerea. Alt exemplu: intri la cinema dupã un prânz copios, simtindu-te sãtul. Dar mirosul de floricele de porumb îti excitã simturile si te duci imediat sã cumperi. Iatã ce înseamnã a mânca din poftã.

Dimpotrivã, dacã esti la serviciu la ora 11 dimineata si simti cã ai chef de un pateu sau o prãjiturã, nu e vorba de poftã. Nu simturile tale au fãcut sã se nascã în tine dorinta de a mânca. Ai dorit prãjitura înainte sã o vezi, sã-i simti mirosul sau sã auzi vorbindu-se despre ea. Te-ai gândit la ea mai înainte ce simturile tale sã te îndemne dintr-o datã la asta. Totusi, e bine sã verifici dacã într-adevãr ti-e foame si, dacã rãspunsul e nu, probabil cã pofta de o prãjiturã a fost provocatã de o emotie.

Sunt o multime de lucruri pe care le poti face din poftã. Poti sã mergi la cumpãrãturi, poti sã dormi sau sã faci dragoste din poftã. Studiazã-te putin pe tine însuti. Care sunt lucrurile pe care le faci din poftã? Ti-e greu sã-ti stãpânesti simturile? În acest caz, dimensiunea ta fizicã nu e sub control, nu e în armonie. Când îti dai seama cã de multe ori faci ce te îndeamnã simturile, înseamnã cã supraconstiinta îti trimite un mesaj pentru a-ti spune cã unul sau mai multe din simturile tale nu sunt satisfãcute din punct de vedere psihologic. Poate fi vorba despre vãz, auz, miros, gust sau pipãit.

Vãzul: esti afectat de ceea ce vezi la un moment dat. corpul tãu îti spune: „Ce te deranjeazã în ceea ce vezi nu e treaba ta”, sau „Fã ceva în legãturã cu asta, nu te mai lãsa afectat.”

Auzul: esti afecta de ceea ce auzi, acasã sau în altã parte. E timpul sã te ocupi de asta.

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

Pipãitul: esti satisfãcut de viata ta afectivã? Dacã nu primesti destulã afectiune, cine a uitat sã semene? Dacã vrei sã culegi, trebuie sã semeni! Sunt multe semne simple de afectiune pe care poti sã le dai: o privire, o floare, un cuvânt de dragoste, un gest afectuos. Poti sã-ti dãruiesti tie însuti afectiuni din belsug, nu uita! Începe prin a o semãna în jurul tãu si o vei primi si tu în schimb.

Gustul: dacã mãnânci de poftã, pentru a-ti satisface gustul, viata ta sexualã e nesatisfãcãtoare. Tie îti revine sarcina sã faci schimbãrile necesare.

De fiecare datã când unul din simturile tale nu e satisfãcut si la mijloc sunt probleme ce te privesc pe tine, treci la actiune. Dacã e vorba de altceva, pe care vrei sã-l schimbi pentru a fi tu însuti fericit, trupul tãu îti spune sã te ocupi de treburile tale si sã-l lasi pe celãlalt sã-si ducã viata cum crede de cuviintã. E foarte periculos ca fericire ta sã depindã de altcineva”

Oricare ar fi dimensiunea care te influenteazã mai mult (fizicã, emotionalã, mentalã), trebuie s-o stãpânesti. Dacã e vorba de dimensiunea mentalã, încearcã sã te observi mai îndeaproape. Fãrã îndoialã, faci multe lucruri din obisnuintã. Prin urmare, e foarte important sã te opresti înainte de a vorbi sau actiona si sã te întrebi: „Oare asta e ceea ce vreau cu adevãrat? Asta mã va face fericit? Am într-adevãr nevoie de acest lucru?” Fã-ti timp pentru a-ti pune întrebãri.

Dacã e vorba de dimensiunea emotionalã, învatã sã-ti exprimi emotiile (vom vorbi asta mai târziu).

Dacã e implicatã dimensiunea fizicã, opreste-te si întreabã-te: „care din simturile mele nu sunt satisfãcute?”. Trece-le pe toate în revistã, unul câte unul, si încearcã sã-ti dai seama ce nu merge. Poate fi în legãturã cu ceea ce vezi, ce auzi, ce simti, cu viata ta afectivã sau sexualã. Cautã în tine însuti si vei afla rãspunsul.

Vei descoperi multe lucruri despre tine urmând aceastã metodã. Vei vedea cã te plimbi de la o dimensiune la alta, dar întotdeauna una din ele e mai putin armonioasã, are unele deficiente.

Eventual, vei constata cã impulsurile tale alimentare sunt provocate de foame. Din acel moment, vei stii cã în interiorul tãu s-au produs unele transformãri. Pe mãsurã ce-ti schimbi modul de a gândi, ti se vor schimba si gusturile în ce priveste alimentatia.

Corpul tãu este atât de desãvârsit încât îti cunoaste foarte bine nevoile si stie în ce moment trebuie sã le manifeste. Corpul este compus din 6 elemente esentiale: apã, proteine, vitamine, glucide (zahãr si hidrati de carbon), lipide (grãsimi esentiale) si minerale. De fiecare datã când unul sau mai multe din aceste elemente este deficitar, corpul trimite un mesaj cãtre creier. Atunci acesta îti dã dorinta de a mânca ceva care corespunde elementelor care lipsesc. Vezi, nu trebuie sã te preocupe ce si când trebuie sã mãnânci. Dacã ai încredere în trupul tãu, vei sti exact când sã mãnânci. Dacã ai încredere în trupul tãu, vei stii exact când îti este foame si de ce anume ai nevoie. Este inutil sã-ti hrãnesti corpul ca sã nu-ti fie foame dacã pe moment nu-i lipseste nimic. Oricare ar fi carenta sa (fier, calciu, proteine, grãsime sau zahãr), corpul tãu are sarcina de ati oferi pofta de a mânca ceea ce îi lipseste. Creierul tãu, acest mare calculator, a înregistrat tot ce a gustat de la nasterea ta si stie exact ce contine fiecare aliment. Da îndatã ce corpul are nevoie de ceva, el transmite mesajul cãtre creier.

N-ai nici o hotãrâre de luat în ceea ce priveste corpul tãu. Lui îi revine responsabilitatea de a avertiza creierul asupra necesitãtilor tale. O persoanã care tine regim îi dicteazã trupului ce sã mãnânce si când sã o facã. Aceasta actioneazã împotriva legilor naturii. Urmând un regim, îi transmiti corpului un mesaj de genul: „Începând de astãzi, eu hotãrãsc ceea ce ai nevoie, la ora convenitã si cu frecventa hotãrâtã.” E mult mai simplu sã ai încredere în acest bun prieten al tãu!

Unele persoane iau o singurã masã pe zi. Altele nu au nevoie de micul dejun. Altii preferã sã ia micul dejun si prânzul, fãrã sã se mai preocupe de cinã. Altii au nevoie de 5 mese pe zi sau preferã sã rontãie câte putin atunci când se manifestã foamea. Tie îti revine sarcina de a descoperi modul de alimentatie care îti convine. Fiecare om este unic. Ce e bine pentru unul nu este neapãrat bine pentru altul.

Corpul tãu poate sã asimileze calciul sau sã elimine o parte din el. De asemenea, poate sã aibã dificultãti în a elimina colesterolul. Acestea sunt numai douã exemple prin care îti demonstreazã cã nu esti constient de toate functiile corpului. Nu ai atins încã un nivel de constiintã suficient de ridicat pentru a realiza ce se întâmplã în interiorul tãu. Nu trebuie sã-i dai trupului indicatii în ceea ce priveste digestia. Nu e nevoie sã-i spui sã coboare mâncarea prin stomac, pânã în intestine, sau sã faci sã functioneze ficatul, apoi pancreasul… Aceastã sarcinã îi revine supraconstiintei tale. Ea vegheazã asupra digestiei, asimilãrii si dezasimilãrii.

Singura ta responsabilitate este aceea de a-ti ajuta corpul prin tot ce poti face în mod constient. Esti singurul care rãspunde de el. pe mãsurã ce nivelul tãu de constiintã va creste, îti va fi mult mai usor sã recunosti mesajele si sã actionezi în consecintã. Fã-ti treaba ta si corpul o va face pe a lui. Astfel, energia va fi egal distribuitã. Vei trãi în armonie si asta te va mentine sãnãtos.

Multi oameni folosesc în alimentatia zilnicã anumite elemente pe care corpul nu le recunoaste printre elementele nutritive de care are nevoie. Acestea sunt numite otrãvurile corpului, fiindcã scot afarã energia din corp în loc sã o producã. Dintre aceste otrãvuri fac parte alcoolul, zahãrul alb (si tot ce e rafinat, ca fãina albã, orezul alb, pâinea albã), cafeina, sarea, tutunul, grãsimile neesentiale si toate produsele chimice, ca medicamentele si substantele folosite pentru conservarea sau colorarea alimentelor.

Aceastã carte n-a fost conceputã pentru a prezenta notiuni despre importanta valorii nutritive a alimentelor, asa cã, dacã subiectul te intereseazã, îti sugerez sã consulti niste materiale potrivite. Te vor ajuta mult.

Cum te hrãnesti? Îi dai corpului tãu alimente ce contin cele 6 elemente nutritive? Dacã da, înseamnã cã-ti iubesti corpul fizic. Poate cã la nivel emotional si mental n-ai atins încã echilibrul necesar, dar cel putin aspectul fizic al corpului este respectat. Este un pas în directia cea bunã.

Unele persoane vegetariene sunt încredintate cã si-au echilibrat viata si au atins marea pace si armonie interioarã… Dar alimentatia e numai o dimensiune a fiintei umane.

O bunã alimentatie fizicã este deja un mare pas înainte. Îti ajuti astfel trupul sã se mentinã sãnãtos si asta îti permite sã te deschizi mai mult si sã vezi cum îti poti ameliora celelalte dimensiuni – cea emotionalã si cea mentalã.

Tot ce a fost mentionat de la începutul cãrtii afecteazã celulele corpului.

O masã compusã din fripturã, cartofi prãjiti, sare si castraveciori murati dã foarte mult de lucru corpului. Digestia se face greu fiindcã nu i-ai dat decât „otrãvuri”. Dacã îl faci sã asimileze bãuturi, sucuri dulci, alimente ce contin zahãr si multe produse chimice, asta reprezintã un semnal cã existã ceva în tine care te nemultumeste. E o lipsã de respect fatã de trupul tãu sã-i dai atât de lucru. Asa cã sã nu te miri dacã se va revolta în loc sã rãspundã cererilor tale. Chiar si el e în stare sã se supere: „Ce faci tu din mine? De ce eu trebuie sã fac mereu ceva pentru mine?”. Dimpotrivã, dacã devii constient de ceea ce stã în puterile tale sã faci, poti sã-ti ajuti corpul si sã te ajuti astfel pe tine însuti.

Dacã mãnânci prea multe dulciuri, înseamnã cã din viata ta lipseste desfãtarea. Nu-ti permiti unele lucruri care ti-ar face plãcere. Dacã mãnânci prea sãrat, esti o persoanã pusã pe ceartã. Dacã preferi alimentele puternic condimentate, viata ta nu e destul de „picantã”. Prea multã cafea - în viata ta lipseste un stimulent.

Înainte de a trece mai departe, te sfãtuiesc sã astepti o sãptãmânã. Reciteste cu atentie întregul capitol si observã tot ce mãnânci si bei în acest timp. Întrebã-te în fiecare zi, înainte de a mânca, dacã ti-e într-adevãr foame si dacã mãnânci ceea ce ai nevoie. La sfârsitul zilei, noteazã totul, mentionând dacã ai actionat din foame, emotie, obisnuintã sau poftã. Nu trebuie sã-ti impui un regim, e de-ajuns sã observi. Acesta îti va permite sã vezi ce anume îti dominã viata, cu care parte din tine – trebuie sã lucrezi mai mult. Este un mijloc de a te cunoaste mai bine.

Iatã afirmatia:

SUNT TOT MAI CONSTIENT DE FELUL ÎN CARE MÃ HRÃNESC SI ASTEPT

CA TRUPUL MEU SÃ-MI ÎMPÃRTÃSEASCÃ NEVOILE SALE ÎN MOMENTUL ÎN CARE ÎI ESTE FOAME.

CAPITOLUL 11

PROBLEME LEGATE DE GREUTATEA CORPORALÃ

Când se fac referiri la problemele provocate de greutatea corporalã, nu e vorba numai de kilogramele în plus, ci si de cele în minus. A fi excesiv de slab e un semn cã viata ta materialã nu atinge un nivel satisfãcãtor. Probabil cã, în forul tãu interior, esti dominat de un sentiment de vinovãtie atunci când admiri lucrurile materiale sau când simti nevoia sã-ti satisfaci o plãcere materialã.

Aceasta poate revela si faptul cã te nelinisteste prea mult problemele întregii lumi. Îti faci pentru tot ce te înconjoarã si corpul tãu, slãbind, îti transmite astfel un semnal. Îti spune cã felul tãu de a fi nu e cel potrivit, cã problemele celorlalti trebuie rezolvate de ei însisi. Nu e treaba ta sã te ocupi de ele.

O a treia posibilitate ar fi aceea cã dai mai mult decât primesti. Trebuie sã înveti sã primesti mai mult în viata ta. Pe mãsurã ce-ti vei schimba felul de a fi, vei reveni la greutatea normalã. E foarte important sã te adaptezi la ritmul corpului tãu.

Problema opusã, cea a excesului ponderal, are la rândul ei mai multe semnificatii. O persoanã care încearcã sã urmeze un regim pentru a slãbi refuzã astfel sã-si asume rãspunderea propriei sale vieti. Ea vrea sã înlãture efectul fãrã a cãuta sã afle cauza. Va reusi sã urmeze un regim sau poate chiar mai multe, dar corpul sãu se va revolta si toate kilogramele pierdute vor fi puse la loc. Potrivit statisticilor. 98% din persoanele care au slãbit în urma unui regim se îngrasã din nou în cursul anului si ajung din nou ca înainte, ba chiar mai rãu. Succesul temporar e numai o iluzie.

De fiecare datã când slãbesti si te îngrasi din nou, iei câteva kilograme în plus.

Este felul prin care corpul tãu se revoltã pentru ceea ce-l faci sã îndure. Aminteste-ti cã trupul îti vorbeste prin mesaje de acest gen. Dar tu, în loc sã-i multumesti, te revolti, vrei sã îl schimbi; ajungi sã detesti imaginea propriului corp. Dacã îl faci sã se supunã unui regim, înãbusi mesajele transmise, nu vrei sã le asculti. Încearcã mai degrabã sã identifici cauza si, treptat, vei percepe mesajul tot mai clar si greutatea ta va scãdea în ritmul ideal pentru corpul tãu. Acesta variazã de la o persoanã la alta; unii pot pierde 20-30 de kilograme într-o lunã, iar altii numai 2. dar asta nu conteazã, important este sã descoperi cauza. De ce ai tine cu tot dinadinsul sã pierzi în douã luni kilogramele acumulate pe parcursul mai multor ani? Acordã-i trupului tãu timpul necesar pentru a se adapta schimbãrilor interioare. De ele depinde totul. De îndatã ce ti-ai schimbat felul de a gândi, restul vine de la sine.

Mesajele – deci cauzele – variazã de la o persoanã la alta. Excesul de greutate poate proveni din faptul cã mãnânci fie din obisnuintã, fie din cauza tulburãrilor emotionale, fie din poftã, dupã cum am mentionat în capitolul precedent. Este firesc ca o alimentatie care depãseste necesitãtile corpului sã se transforme în grãsime. Aceastã manifestare nu e aceeasi pentru toti, dar e un fel de a ti se transmite un mesaj din care ai ceva de înteles. Dacã cineva se hrãneste în exces fãrã a se îngrãsa, înseamnã cã are un metabolism foarte rapid. Arde toate caloriile, pe mãsurã ce le primeste. Corpul munceste continuu într-un ritm foarte ridicat si sistemul digestiv e tot timpul activ. O asemenea persoanã are tendinta de a se uza si a îmbãtrâni mult prea repede. Vezi, fiecare primeste mesajul sãu. Corpul, bunul tãu prieten, gãseste întotdeauna un mod de a-ti vorbi dacã actionezi împotriva propriilor nevoi.

Prima solutie ar fi sã mãnânci numai când îti este foame si punându-ti tot timpul întrebãri. Va fi suficient pentru a începe sã dai jos kilogramele în plus. Nu serveste la nimic sã te bazezi pe sperante, atâta vreme cât supraconstiinta este îndrumãtorul tãu. Nu-ti mai rãmâne decât sã-i urmezi sfaturile.

Greutatea excedentarã poate fi si o expresie a tendintelor acumulative. Aceasta nu se referã numai la acumularea de obiecte materiale, ci si la acumularea de gânduri. Ti-e teamã sã nu-ti lipseascã ceva. Vrei mereu sã ai mai mult. Poate fi vorba si despre cineva care, în prezent, nu duce lipsã de nimic, dar îi e teamã cã îi va lipsi într-o bunã zi. Asa sunt cei care, în fiecare an, îti fac nenumãrate asigurãri. Altii îti cumpãrã o casã, douã, trei sau strâng cantitãti imense de bunuri materiale. Dacã aceasta îti e benefic, nu vei primi nici un mesaj. Dimpotrivã, dacã bunurile materiale, banii si asigurãrile au o prea mare influentã asupra ta, vei fi atentionat cã aceastã formã de nesigurantã te împiedicã sã evoluezi. Poate cã ti-ai dori multe lucruri, dar nu-ti permiti sã le ai. Te amãgesti cu ideea cã bunurile materiale nu au nici o importantã pentru tine, dar, în realitate, te bucuri de ceea ce poti cumpãra cu bani. Iatã mesajul tãu: „Ai dreptul la toate acestea. Lucrurile materiale fac si ele parte din spiritualitate”.

A altã explicatie ar fi faptul cã nu te accepti sau nu te iubesti pe tine însuti. Mereu cauti dragostea celorlalti, ti-e teamã sã nu fii respins, crezi cã altii sunt mai iubiti decât tine si cã tu nu valorezi mare lucru. Respingerea existã numai în mintea ta. Primesti atâta dragoste câtã dãruiesti. Priveste bine în jurul tãu, vei descoperi cã esti iubit mult mai mult decât îti închipui.

Excesul de greutate poate fi provocat si de frustrãri sexuale, de faptul cã nu-ti accepti sexul. Cauza poate proveni încã de la nastere, când pãrintii ar fi preferat un copil de sex opus. Ai simtit asta si ai ajuns sã crezi cã te iubesc mai putin. Crezi cã dacã erai de sex opus viata ta ar fi fost mai usoarã? Ti-ai auzit pãrintii spunând cã ar fi preferat un bãiat în locul unei fete sau invers? I-ai auzit plângându-se de viata lor de bãrbat sau de femeie? Aceste frustrãri sexuale se manifestã de multe ori începând din adolescentã. Te simti intimidat de sexul opus. Îti neglijezi aspectul fizic (spate curbat, greutate excedentarã) pentru a evita atractia sexului opus.

În acest caz, supraconstiinta îti spune sã-ti accepti sexul. Dacã ai ales sã vii pe lume ca bãrbat sau femeie, înseamnã cã trebuie sã trãiesti în acest fel. Dacã în tinerete te gândeai de multe ori cã te-ai simti mai fericit dacã ai fi de sex opus, aceastã hotãrâre nu-ti este beneficã. Acum îi suporti consecintele. E vremea sã-ti accepti sexul.

Greutatea excedentarã poate fi si o legãturã ce trebuie tãiatã. Influenta poate proveni de la cineva din familie (mamã, tatã, bunic etc.) pe care nu voiai sã-l accepti si respectivul avea un surplus de kilograme. Ti-a fost teamã sã nu-i semeni si tocmai asta ai reusit sã faci. Trebuie sã accepti aceastã persoanã asa cum este: fizic si mental.

Poate fi vorba si de cineva care a avut o mare influentã asupra ta, cineva cu care doresti sã te asemeni. Dacã îi admiri calitãtile, le poti accepta fãrã a-i accepta si caracteristicile fizice.

Dacã suferi de aceste probleme încã de la nastere, cauza poate proveni dintr-o viatã anterioarã. Ca orice persoanã care se naste cu un handicap oarecare, acesta este necesar evolutiei sale. Trebuie sã înveti sã te iubesti si sã te accepti asa cum esti. Vei trãi astfel pânã când vei descoperi ce mesaj îti 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 si se poate restabili complet. Acelasi fenomen este valabil si în cazul excesului de greutate. Omul nu e obligat sã-si trãiascã întreaga viata în conformitate cu asazisa „karma” sau urmându-si destinul provenit dintr-o viatã anterioarã. Tu singur poti hotãrî când sã-i pui capãt.

Unele persoane foarte credincioase, foarte spiritualizate, pot avea probleme cu greutatea pentru cã în sufletul lor existã vagi amintiri despre dimensiunile anterioare vietii pe pãmânt si ar dori sã trãiascã în altã parte. Ele se întreabã de multe ori asa: „Ce caut eu aici pe pãmânt?” Deseori se spune despre ele cã sunt „cu capul în nori”. Se roagã de multe ori cãci sunt pioase prin natura lor. Poate cã gândesc: „Mi se pare cã e mai bine sã fii mort decât viu”. Nu se gândesc neapãrat la sinucidere, dar stiu cã existã un loc mult mai minunat decât pãmântul.

Greutatea suplimentarã le permite sã rãmânã ancorate pe pãmânt. Mesajul supraconstiintei este: „Acceptã, o datã pentru totdeauna, cã trãiesti pe pãmânt. Ai ceva de fãcut aici. Trebuie sã înveti sã te iubesti pe tine si pe ceilalti”. Dacã aceasta e problema ta, încearcã sã privesti frumusetea acestei lumi, natura. Începe sã te iubesti pe tine si tot ce te înconjoarã.

Iatã o altã posibilitate: primesti mai mult decât dai. Ti-e teamã sã te destãinui altora? Ti-e teamã sã împãrtãsesti cu altii ceea ce stii? Esti genul de persoanã care spune: „Dacã vor sã stie, n-au decât sã învete! Eu n-o sã le spun…” De ce pãstrezi totul în tine? Ti-e teamã sã nu rãnesti pe cineva? Ti-e teamã cã n-o sã fii acceptat sau iubit? Esti persoana care ascultã confidentele si problemele tuturor, dar nu le împãrtãsesti niciodatã pe ale tale? Înseamnã cã acumulezi prea mult, primesti prea mult în raport cu ceea ce dai. Corpul tãu are si el tendinta de a acumula.

Oricare ar fi semnificatia, corpul tãu are o mie si una de modalitãti de a-ti vorbi pentru ca sã devii constient de actiunile, gândurile si vorbele tale.

Supraconstiinta poate folosi si alte metode decât greutatea, respectiv acneea sau roseata fetei, bolile vizibile sau nu cu ochiul liber. Sunt multe feluri de a transmite un mesaj. Tu trebuie sã-l primesti si sã-l întelegi.

E mai important sã te opresti si sã vezi ce te afecteazã în interior decât sã încerci sã vindeci efectul, urmând un regim. Vei fi mai câstigat mergând direct la cauzã. Actionând asupra efectului nu se rezolvã problema. De exemplu: cineva are o problemã si, pentru a uita de ea, se duce sã bea un pahar cu vin. Se îmbatã toatã noaptea si, a doua zi, problema lui e tot acolo, încã mai greu de rezolvat.

Urmarea unui regim duce la acelasi rezultat. Chiar dacã temporar vindeci efectul, cauza rãmâne prezentã si te face sã simti o continuã insatisfactie interioarã. Atunci, de ce nu te duci direct la cauzã, la însãsi sursa mesajului?

Nu-ti face griji în ce priveste timpul de care are nevoie trupul tãu pentru a reveni la normal. Mergi în propriul tãu ritm. Cel mai important e cã înveti sã devii propriul tãu stãpân pentru a ajunge sã cunosti fericirea adevãratã.

Exercitiul pentru acest capitol presupune, în primul rând, sã uiti cuvintele „regim” si „a trisa”. Nimeni nu triseazã în viatã. Dacã crezi cã trisezi, înseamnã cã în interior esti încã la regim. Acest fel de a fi nu-ti este benefic. Cere-i iertare corpului tãu cã nu i-ai dat ceea ce avea nevoie: „Iartã-mã. Ti-am dat prea multã hranã, nu te-am ascultat. Îti cer iertare, o sã vãd ce e de fãcut. Vei vedea, voi reusi sã rezolv problema. O sã ne întelegem noi doi pânã la urmã”.

Astfel nu te vei mai simti vinovat. Sentimentul de vinovãtie ne face sã o luãm de la capãt. Opreste-te si fã o listã cu toate alimentele pe care nu ti le permiti în prezent. Aceastã enumerare trebuie sã cuprindã tot ce ai dori sã mãnânci sau sã bei, dar nu îndrãznesti, de teamã sã nu trisezi si sã nu te îngrasi din nou. E o parte din tine care tine mereu regim. Trebuie sã accepti ideea cã poti mânca ceea ce vrei si când vrei. E vorba de corpul tãu. Nu trebuie sã dai socotealã nimãnui, ci numai tie însuti. Spune-ti: „Da, pot sã mãnânc tot ce vreau si când vreau. Dar simt într-adevãr nevoia sã mãnânc? Sunt pregãtit sã-mi asum riscul?” Prin urmare tu esti cel care hotãrãste. E o metodã mult mai eficace decât sã spui: „Nu trebuie… nu trebuie… nu trebuie!” O afirmatie de genul acesta ne obsedeazã si ne face sã actionãm tocmai în sensul opus.

Cel mai întelept ar fi sã uiti cuvântul „regim” precum si verbul „a trisa”. Sunt cuvinte care nu mai fac parte din vocabularul tãu” Repetã afirmatia:

MÃ ACCEPT ASA CUM SUNT ÎN PREZENT. MAREA MEA PUTERE

INTERIOARÃ MÃ AJUTÃ SÃ ATING SI SÃ-MI MENTIN GREUTATEA IDEALÃ.

CAPITOLUL 12

SEXUALITATEA

E întotdeauna o problemã delicatã sã vorbesti despre sexualitate. Oricât de surprinzãtor ar pãrea, în ziua de azi sunt foarte putini cei care acceptã sexualitatea. Din generatie în generatie, s-au transmis teama si sentimentul de vinovãtie fatã de cuvântul „sexualitate”. Pânã nu demult, cuvântul „sex” era el însusi un pãcat. Confesionalul era deschis pentru a primi mãrturisirea pãcatelor, dar gândurile despre sex sau actele sexuale considerate pãcate nu-i treceau pragul. Si astfel multi se simteau vinovati fiindcã nu se spovediserã.

De unde aceastã importantã pe care o are sexul în viata oamenilor? Repet cã tot ce existã în planul vizibil existã si în cel invizibil. Tot de este sus este analog cu ceea ce e jos si tot ce e jos este asemenea cu ce e sus.

Actul sexual reprezintã expresia fizicã a fuziunii dintre suflet si spirit. Scopul fiintei umane este unirea corpului inferior cu cel superior. De aceea actul sexual are atâta importantã. Sufletul vrea sã atingã aceastã fuziune. Vrea sã se ridice cãtre fericirea totalã pe care o reprezintã unirea cu spiritul.

Din aceastã cauzã, oamenii asteaptã mult de la viata sexualã si deseori sunt deceptionati. Din tinerete îi auzim pe adulti, inclusiv pe pãrintii nostri, vorbind despre dezamãgiri si frustrãri sexuale. Pentru a-i feri pe copiii lor de aceastã frustrare, încearcã sã le întârzie dezvoltarea sexualã. Acesti copii, ajunsi la vârsta adultã, vor proceda la fel cu copii lor. Privindu-se pe ei însusi si privindu-i si pe copii, devin tot mai obsedati de sex si se simt din ce în ce mai vinovati.

Comportamentul lor devine excesiv: prea multe sau prea putine activitãti sexuale.

Actul sexual nu este un mod de a te apropia sau a te lega de cineva. Sexualitatea nu este o bazã solidã pentru o relatie. Un cuplu este cu atât mai solid cu cât a cultivat mai mult relatiile de prietenie înainte de începerea relatiilor sexuale.

Problemele sexuale sunt numeroase, dupã cum o indicã si multitudinea de boli ale organelor genitale ale femeii si ale bãrbatului. Problemele legate de menstruatie indicã un anumit refuz la nivelul sexualitãtii. Fiind o functie naturalã a corpului feminin, n-ar trebui sã producã indispozitii sau boli.

Dupã cum am spus la începutul cãrtii, omul are o energie sexualã foarte mare. Aceasta nu poate fi folositã tot timpul pentru activitãti de naturã sexualã. De aceea, ea urcã la nivelul gâtului pentru a activa impulsurile creatoare. E foarte important sã creezi ceva. Cei din generatiile trecute erau destul de putin creatori. Trãiau mai mult din rutinã si monotonie si îsi utilizau destul de putin energie sexualã, fie pentru a face dragoste sau pentru a acea.

Din acest motiv oamenii aveau atâtea gânduri sexuale. Viata de astãzi ne oferã din plin posibilitatea de a crea, acum fiind acceptate mult mai multe lucruri. Tinerii îti folosesc mult creativitatea în ce priveste tinuta vestimentarã, coafura etc.

Se constatã cã sentimentele de vinovãtie sexualã sunt prezente mai mult la fete decât la bãieti. În timpul copilãriei, ele sunt tinute mai din scurt. De exemplu, bãietii aveau voie sã se plimbe dezbrãcati, dar ele nu. Pãrintii erau îngrijorati sã nu li de întâmple ceva, în timp ce pentru bãieti riscul era minim. Ele puteau sã rãmânã însãrcinate…

La nivelul inconstientului existã nenumãrate tabuuri sexuale. Trebuie sã scãpãm de ele fiindcã ne împiedicã sã atingem pacea interioarã atât de mult cãutatã. Încã din copilãrie, omul ia decizii importante în ce priveste sexualitatea. Dacã un copil îsi surprinde pãrintii fãcând dragoste si acestia încearcã sã-l pedepseascã sau sã se ascundã, este suficient pentru ca el sã ajungã la concluzia cã se întâmplã ceva „rãu”. Începând de atunci, notiunile sale de „bine” si „rãu” vor fi deformate.

Complexul lui Oedip este un fenomen curent întâlnit la copiii între 3 si 6 ani. La aceastã vârstã începe sã se dezvolte energie sexualã si bãietelul sã îndrãgosteste de mama sa, iar fetita de tatã – aceasta din toate punctele de vedere, inclusiv fizic. Bãiatul devine gelos pe tatãl sãu. Pe de o parte el îti admirã tatãl, pe de alta ar vrea sã-l înlocuiascã. E prins între aceste douã aspecte. Complexul oedipian nu trebuie încurajat, lãsându-l pe copil sã se culce tot timpul cu mama lui. Astfel nu facem decât sã rãspundem dorintelor sale. E mai bine sã-i explicãm cu delicatete cã el are propria lui camerã, asa cum si pãrintii o au pe a lor.

În ceea ce priveste pe fetitã, ea se aratã foarte senzualã fatã de tatãl sãu. Îl îmbrãtiseazã si îl mângâie de multe ori. Poate chiar sã se supere dacã acesta nu îi acordã mai multã atentie ei. Nu trebuie încurajatã aceastã atitudine! Trebuie sã-i explicãm frumos, fãrã s-o bruscãm, cã nu e nimic rãu în ceea ce face, dar fiecare lucru îsi are rostul sãu. Îi sfãtuiesc de multe ori pe pãrinti sã discute cu copii lor ca si cum ar fi adulti, sã le explice ce se întâmplã. Ei înteleg mult mai mult decât ne imaginãm.

Complexul lui Oedip dispare treptat când copilul ajunge la 6 ani. Si fata si bãiatul îsi vor respecta mai mult tatãl sau mama, iar gelozia fatã de pãrintele de acelasi sex va fi înlocuitã cu admiratia. Copilul începe sã se identifice cu pãrintele de acelasi sex, încercând sã-l iubeascã si sã-l imite mai curând decât sã-l respingã. Multe probleme sexuale provin din faptul cã acest complex nu a dispãrut nici la vârsta adultã. Tânãra îsi cautã sexual tatãl, iar bãrbatul mama. Dacã acesta este cazul tãu, nu trebuie sã te temi cã e rãu. Mai degrabã trebuie sã tai legãtura cu pãrintele tãu si sã accepti cã un pãrinte nu poate fi si un amant. Dragostea paternã sau maternã si cea intimã sunt douã lucruri diferite. Acesta e motivul pentru care, în ziua de azi, sunt atâtea cazuri de incest. Trebuie sã mãrturisesc cã am fost foarte surprinsã sã constat cã o persoanã din cinci, dintre cei ce frecventeazã Centrul „Ascultã-ti corpul”, spun cã au avut o experientã incestuoasã în tinerete. Totusi, oamenii sunt acum mai deschisi si acceptã sã vorbeascã despre asta.

De unde provin experientele incestuoase? Fetita nu e constientã de senzualitatea pe care o degajã. Aceasta provoacã la tatã o reactie. Nu încerc sã gãsesc o scuzã acestui gen de experiente, dar vreau sã spun cã, de cele mai multe ori, numai tatãl este acuzat. Cel care trãieste o asemenea experientã cu fiica sa nu mai reuseste sã se controleze. E un om care suferã, se simte nenorocit. Face ceva care e contra legilor naturii. Îl traumatizeazã pe copil. De ce trãieste experienta cu fiica sa si nu cu altcineva? Pentru cã între cei doi existã o vibratie. De multe ori e vorba de un om cãruia îi este teamã sã nu fie respins si, în plus este imatur din punct de vedere sexual. Relatiile sexuale cu sotia nu sunt satisfãcãtoare si e mai usor sã caute o împlinire acasã decât în altã parte. Riscul de a fi respins e mai mic. Paradoxal, e un om care acordã mare importantã vietii de familie.

Munca mea îmi dã ocazia sã întâlnesc multi oameni si unii dintre cei care au trãit asemenea experiente dau vina numai pe tatã… Fii atent însã când acuzi pe altcineva, cãci întotdeauna culegem ce am semãnat!

Cunosc cazuri în care incestul a început la o vârstã foarte fragedã, continuând apoi pânã la 18 ani! O adolescentã mi-a mãrturisit cã îi era teamã de tatãl sãu si singura cale de a reusi sã iasã din casã si sã întâlneascã noi prieteni era sã-i facã pe plac. Vã puteti imagina cã la 18 ani o tânãrã nu îndrãzneste sã spunã „nu” acestei situatii? Se întâmplã ceva la nivelul inconstientului. Problema provine, în general, dintr-o nevoie de dragoste, foarte fireascã de altfel, din partea copilului, dar care, rãmânând nesatisfãcutã, îsi pierde mãsura. Fetita îsi adorã tatãl, dar nu se simte iubitã de el. Aceasta explicã faptul cã atunci când dragostea tatãlui se manifestã prin incest, copilului, la început, îi place.

Totusi, mai târziu, copilul începe sã se simtã vinovat cã îi place aceastã formã de dragoste pentru cã notiunea lui de „bine/rãu” îi spune cã este mai curând rãu. În plus, tânãra fatã se simte vinovatã de faptul cã ia locul mamei. Pe de latã parte, aceasta din urmã preferã sã nu vadã nimic din teama de a nu descoperi adevãrul. Prin urmare, copilul ajunge de multe ori sã-si urascã mama pentru cã ea nu a vrut sã priveascã în fatã situatia si nu a încercat sã-l ajute.

Mult mai rare sunt cazurile de incest între mamã si fiu. Totusi, când apar, experienta este cu atât mai traumatizantã, cãci distruge legãtura „mamã-copil”. Dupã cum stii, principiul „mamã” simbolizeazã sursa vietii. Pierzând-o, un copil se simte complet singur.

Dacã ai trãit o experientã de acest gen cu tatãl, mama, un frate sau o sorã mai mare, un bunic, un unchi etc., e foarte important sã îl ierti, sã accepti cã si el a suferit. Trebuie sã te ierti si pe tine însuti si sã accepti cã aveai dreptul sã-ti placã aceastã unicã formã de dragoste pe care o primeai de la pãrintele sau ruda respectivã.

Ura pe care o pãstrezi în tine îti otrãveste viata si nu face bine nimãnui. De asta e atât de important sã ierti (vezi capitolul 6, pagina 28). E esential sã tai aceastã legãturã, pentru a rupe cercul vicios. Purificarea trebuie sã înceapã de undeva si tu poti initia aceastã transformare. Nu trebuie sã-i judeci pe cei implicati. E mai întelept sã accepti cã în viatã nu existã oameni rãi, existã numai oameni care suferã.

Actul sexual trebuie înfãptuit numai din dragoste. A iubi o persoanã înseamnã a dori sã te unesti cu ea pentru a o simti mai bine. Actul sexual nu trebuie sã fie niciodatã obiect de comert. Mii de femei se supun actului crezând cã astfel vor obtine o recompensã. Si câti bãrbati nu se simt anormali dacã nu au o aparentã seducãtoare si se simt obligati sã facã ei primii pasi cãtre o femeie, crezând cã ele asta asteaptã!

Când începi o relatie cu cineva, e bine sã pãsesti cu dreptul. Nu considera sexul ca pe un mijloc de înrobire a unei anumite persoane; nu acest aspect va retine pe cineva lângã tine. Dacã relatia dureazã deja de câtiva ani, ar fi bine sã aveti o discutie cu privire la intentiile voastre sexuale. Spuneti-vã exact ce simtiti în prezent fatã de sex si ce ati simtit în tinerete.

E important sã înveti sã te destãinui cu privire la acest subiect. Ai vorbit vreodatã cu sotul tãu/sotia ta pentru a-i dezvãlui detalii despre prima ta relatie sexualã sau cu privire la ceea ce-ti face plãcere? Îti amintesti data, locul si persoana? Dacã nu, probabil cã ai un blocaj la cest nivel.

E bine sã accepti cã a face dragoste e una dintre cele mai mari plãceri de pe pãmânt; este simbolul material al unirii spirituale cu Dumnezeu. Dorinta de a face dragoste nu este ceva animalic. Poate deveni astfel dacã e vorba de o simplã plãcere senzualã, fãrã a avea sentimente reciproce unul fatã de celãlalt. În acel moment, numai corpul tãu inferior e în actiune. În schimb, a face dragoste când iubesti permite corpului tãu superior sã-ti aducã o mare bucurie interioarã, chiar dupã terminarea actului sexual.

Se observã cã pentru unele persoane – mai ales pentru femeile foarte credincioase – a face dragoste e sinonim cu înjosirea. Te-ai nãscut pe pãmânt si a face dragoste e o plãcere terestrã. N-ai de ce sã te simti vinovat, pentru cã în dragoste nu existã nici bine, nici rãu.

De asemenea, e foarte important cum îti alegi partenerul. În timpul actului sexual, femeia primeste mult de la bãrbat, asa cum bãrbatul primeste mult de la femeie. Nu numai sub aspect fizic, dar si emotional, prin corpul astral. De aceea e esential sã-l cunosti pe cel cu care faci dragoste. Dacã aceastã persoanã nutreste sentimente de urã sau teamã, poti fi influentat si tu. Bãrbatul si femeia primesc vibratii unul de la celãlalt prin corpurile lor subtile, invizibile.

E usor sã constati cã pe pãmânt existã multã insatisfactie sexualã. Oamenii cautã continuu în sex o compensatie pentru ceva care le lipseste. În aceastã lume materialã, unirea sexualã este o senzatie anterioarã unirii spirituale dintre suflet si spirit.

În ceea ce priveste homosexualitatea, aceasta provine din complexul Oedip nefinalizat. Într-adevãr, copilul (bãiat sau fatã) se îndrãgosteste de pãrintele de sex opus (etapã normalã în dezvoltarea lui) si se identificã cu acesta, în loc sã se identifice cu pãrintele de acelasi sex.

Homosexualul, în loc sã iubeascã precum tatãl lui, vrea sã fie iubit de el în acelasi fel actionând cu mama lui. Experientele homosexuale antreneazã de obicei multe tulburãri la nivel emotional. Homosexualitatea este însã o experientã ca atâtea altele, pentru ca cel care o trãieste sã se regãseascã pe sine si pentru a atinge pacea interioarã. Nu e usor sã trãiesti asa ceva. În loc sã accepti sã te supui, încearcã sã mergi mai departe, sã-i gãsesti cauza. Învatã sã privesti în interiorul tãu, sã-ti gãsesti motivatiile si sã vezi cum poti sã îndrepti situatia.

Nu trebuie sã judecãm pe nimeni. Cei care practicã prostitutia, cei ce trãiesc experiente incestuoase sau homosexuale au ceva de învãtat din alegerea lor. Hotãrârea respectivã îi priveste numai pe ei. Dacã judeci cu asprime pe cineva, încearcã sã observi ce trezeste în tine acest fapt. Ce încerci sã ascunzi? Ar fi mai bine pentru tine sã gãsesti o solutie, cãci îti va fi mai usor sã îndrepti ceea ce nu-ti este benefic.

Desigur cã unele experiente creeazã momente dificile pentru persoana în cauzã, dar ea va iesi din aceastã încercare mai întãritã. Cel mai bine pentru tine ar fi ca, în loc sã-i judeci pe ceilalti, sã observi care sunt problemele din viata ta sexualã. Esti singurul ei stãpân.

În finalul acestui capitol, ar fi bine sã-ti faci un examen de constiintã si sã-ti examinezi viata sexualã, cea de acum si cea din trecut. Dacã aceste încercãri nu te satisfac îndeajuns, încearcã sã te afirmi mai mult. Este una din cele mai importante experiente din viata ta sexualã, s-ar putea schimba multa aspecte ale vietii tale în general. Fã-ti acest examen de constiintã începând chiar de mâine sau în clipele ce urmeazã viitoarei tale relatii sexuale. O accepti? E nãscutã din dragoste? Notiunile tale de bine si rãu te împiedicã cumva sã o trãiesti din plin?

Repetã afirmatia:

SUNT O MANIFESTARE A LUI DUMNEZEU PE PÃMÂNT, DECI

SEXUALITATEA MEA ESTE SI EA O MANIFESTARE A LUI DUMNEZEU, ÎMI FOLOSESC SEXUALITATEA PENTRU A MÃ ÎNÃLTA.

CAPITOLUL 13

NECESITÃTILE CORPULUI FIZIC

Necesitãtile fundamentale ale corpului fizic încheie partea „fizicã” a acestei cãrti. Dacã nu tinem seama de aceste nevoi, actionãm împotriva legilor naturii. Corpul se revoltã si apare o indispozitie sau chiar o boalã.

Prima necesitate, în ordinea importantei, este respiratia.

Dacã încetezi sã respiri pentru câteva secunde sau chiar câteva minute, stii ce se va întâmpla. Corpul fizic are nevoie de aer, nu e nici o îndoialã în aceastã privintã. Aerul contine toate elementele nutritive de care are nevoie corpul.

Respirând bine, vei absorbi viata, energie din aer. Aceasta este PRANA (de care vorbeau indienii) si este conceputã pentru corpul tãu fizic. Aerul e atât de hrãnitor încât, dacã stii sã respiri corect, te poti lipsi de una din mese în fiecare zi. Poti realiza acest lucru prin felul în care respiri.

A respira corect înseamnã sã inspiri puternic, sã retii aerul si apoi sã expiri întrun timp de douã ori mai lung decât inspiratia. Dacã numeri pânã la 2 în timp ce inspiri, trebuie sã numeri pânã la 4 în cursul expiratiei. Prin exercitii regulate, poti eventual mãri acest numãr. Respirã adânc, simtind aerul în piept si în abdomen, si gândeste-te: „Mã las pãtruns de toatã aceastã energie”. Fiecare respiratie profundã aduce schimbãri în felul tãu de a fi.

Nu e suficient sã respiri pentru a rãspunde nevoilor fizice, trebuie sã respiri în tine viata. Dacã te simti sufocat de evenimente, dacã ai probleme cu plãmânii si cu respiratia, înseamnã cã nu stii sã te bucuri de viatã. Poti ajunge sã ai probleme cu inima, ca cei care iau viata prea în serios si nu vãd în ea decât muncã. Când inima sau plãmânii îti vorbesc, este un semn cã nu inspiri viata îndeajuns. Este o nevoie fizicã indispensabilã.

A doua necesitate: ingerarea.

Ingerarea înseamnã introducerea hranei si apei în corp. Lipsa apei poate provoca moartea, ca si o prea mare lipsã a hranei. Nu cred cã e nevoie sã te conving câtã nevoie ai de apã. Ce bei de obicei? Din pãcate, apa de la robinet e de o calitate destul de proastã, în general. Existã însã pe piatã multe feluri de ape minerale si sucuri. Poti sã-ti dai seama singur care e cel mai potrivit pentru tine. Cantitatea de apã pe care o bei este la fel importantã ca si calitatea. Ar trebui sã bei în jur de 2-3 litri pe zi.

Despre hranã am vorbit într-un capitol anterior; vreau numai sã adaug cã hrana animalelor PE CARE LE MÂNCÃM este superioarã hranei noastre! Dacã animalele ar fi hrãnite numai cu fãinã albã, zahãr rafinat si pâine albã, ar muri toate foarte repede.

Ai observat cã mãnânci carne provenind de la animale erbivore? De fapt, a te hrãni cu carne înseamnã a mânca un cadavru. Animalul, înainte de a fi omorât, trece printr-o teamã groaznicã; la abator, mirosul de sânge îi provoacã reactii de teamã si acestea stimuleazã secretia de adrenalinã. Aceasta rãmâne în corp timp de mai multe luni si devine o otravã pentru cel care o mãnâncã. Introduci în tine, o datã cu carnea, si emotiile animalului ucis: fricã, furie, agresivitate. Din acest motiv, cei care consumã multã carne au, în general, tendinta de a fi agresivi.

Atunci, înainte de a introduce în gurã orice aliment pentru a te hrãni, gândeste-te câteva clipe care sunt adevãratele nevoi ale corpului tãu. Nu-ti spun sã devii de mâine vegetarian si sã nu bei apã de la robinet. Nu vreau sã te sperii, ci sã te fac sã devii mai constient. Trebuie sã actionezi în mod gradat. Pe mãsurã ce îti purifici eul interior si înveti sã te iubesti mai mult, gusturile tale se vor schimba, vei mânca portii de carne tot mai mici pentru ca, în final, sã renunti la ea cu totul. De asemenea, vei pierde obiceiul de a bea apã poluatã. Nu trebuie decât sã fii atent pentru a descoperi de ce anume are nevoie corpul tãu cu adevãrat. Nu te grãbi si nu-ti fie teamã sã-ti pui întrebãri dacã nu esti lãmurit. Dacã ai chef deodatã sã mãnânci ceva anume, întreabã-te dacã aceasta este o nevoie realã sau provine dintr-o influentã exterioarã. Dacã, dupã ce ai reflectat, încã mai vrei sã mãnânci respectivul aliment, dã-i drumul!

Toate ideile care ne vin ne afecteazã corpul, la fel ca si hrana sau apa ingeratã. Dacã ti-e greu sã accepti idei noi (care ti-ar putea fi benefice), venind de la tine sau de la altcineva, poti avea probleme la nivelul cavitãtii bucale.

Iatã un exemplu referitor la ce mi s-a întâmplat acum câtiva ani. Mã aflam împreunã cu mai multe persoane si aveam niste hotãrâri de luat, dintre care unele privind viitorul Centrului „Ascultã-ti corpul”. Cineva a venit cu o idee nouã si m-am surprins gândind: „Ce idee! Foarte ciudat” În orice caz, nu e grav, cãci în ultimã instantã eu decid!” Nu voiam sã accept ideea. Foarte curând am început sã simt o micã ulceratie în gurã. Am reactionat imediat: „Ia te uitã, a început sã mã doarã asa, dintr-o datã”. Peste câteva minute, ulceratia crescuse simtitor. Am înteles cã ideea pe care refuzam s-o ascult îmi putea fi beneficã. Dacã esti atent, observi imediat semnalele. Este extraordinar. Prietenul meu interior mã sfãtuia sã nu las ideea sã treacã pe lângã mine. Atunci am examinat-o mai bine, cu mai multã deschidere, si mi-am dat seama cã îmi oferea mai multe posibilitãti. Dupã o jumãtate de orã, ulceratia dispãruse…

Corpul îti vorbeste, fii atent de la primele semnale. Astfel vei reusi sã revii pe drumul cel bun.

A treia necesitate: digestia.

Digerarea hranei este esentialã pentru corpul tãu. Nu este vorba numai despre hrana fizicã, despre alimente, ci si despre ideile noi. Poate ai acceptat ideea cuiva, ai înghitit-o. Dar, dupã ce te gândesti putin, hotãrãsti sã i te opui: „Nu, nare nici un sens”. Refuzând sã digeri ce e nou, risti sã provoci o indigestie – respingerea ideii. Corpul te atentioneazã cã nu e bine pentru tine. Atitudinea ta de respingere duce la tulburãri digestive si, dacã nu iei mãsuri, aceasta poate cuprinde întregul sistem digestiv – stomacul, ficatul si pancreasul.

Ficatul este depozitul furiei reprimate. A te înfuria înseamnã a te împotrivi legii fundamentale a dragostei. Trebuie sã înveti cã oamenii sunt atât de perfecti pe cât pot fi în fiecare clipã a existentei lor. Fiecare din vorbele si gesturile lor exprimã felul lor de a iubi. Acceptând cã în fiecare cuvânt, în fiecare actiune existã dragoste, nu te vei mai înfuria si astfel vor dispãrea si problemele tale digestive. Nu vei mai întâmpina nici un obstacol în a asimila ideile noi.

Problemele pancreasului se manifestã prin diabet sau hipoglicemie. Regãsim aceste boli în special la persoanele care cred cã nu meritã sã se bucure de nimic în viatã. De multe ori fac plãcere altora, dar niciodatã lor însisi. De aceea viata lor e mai degrabã ternã, plictisitoare. În ei e o mare tristete pe care o disimuleazã prin bufonerie sau prefãcãtorie. Nu acceptã sã „digere” situatiile agreabile prezente în jur. Aspirã la fericire, dar se îndoiesc cã pot ajunge la ea.

Am avut ocazia, în ultimii ani, sã vãd mai multe persoane scãpând de hipoglicemie prin simplul gest de a-si face o anumitã plãcere. Diabetul e mai greu de vindecat, fiind o boalã mai gravã, deci mesajul e mai puternic. Dar nimic nu este imposibil. Chiar eu am fost martora câtorva vindecãri.

Masticatia bunã favorizeazã digestia. E bine sã mestecati hrana pânã când îsi pierde savoarea si devine lichidã. Astfel, efortul de a înghiti va fi minim. Acest obicei va fi foarte apreciat de corp. Saliva contine enzime de care corpul tãu are nevoie pentru a ajuta la digestia hranei (mai ales hidratii de carbon). De aceea, mestecarea prelungitã aduce alimentele în stare lichidã si ajutã foarte mult digestia la nivelul stomacului.

De fiecare datã când înghiti fãrã sã mesteci, chiar alimentele care nu necesitã multã masticatie (cum ar fi pastele fãinoase, jeleurile si deserturile), digestia devine mai dificilã. E foarte important sã mesteci cât se poate de mult, sã amesteci bine hrana cu saliva, înainte de a înghiti.

A patra necesitate: excretia.

O masticatie si o digestie bunã sunt esentiale pentru o excretie bunã. Fibrele – pãrti ale alimentelor care nu sunt digerate de corp – joacã aici un rol important. Ele sunt ca niste perii care ajutã la curãtirea intestinelor.

Este foarte important sã stii sã elimini idei, sã le lasi deoparte. Lumea de astãzi evolueazã foarte rapid si persoanele care tin prea mult la vechile lor idei pot fi depãsite de evenimente, nu se pot adapta la noile împrejurãri. Atunci apar probleme manifestate prin constipatie, hemoroizi, probleme de vezicã, umflare a corpului si retentie de apã în organism, cãci eliminarea se face nu numai prin intestine, ci si prin rinichi. Aceste neplãceri organice indicã un blocaj la nivelul gândurilor si ideilor. Problemele legate de rinichi (retentia apei, umflarea, constipatia) pot semnala faptul cã ti-e teamã sã pierzi un bun material de care esti foarte atasat, dar poate fi vorba si despre niste idei meschine.

Aceste probleme reprezintã un mesaj al supraconstiintei tale. Ea îti spune: „Nu trebuie sã-ti fie teamã sã pierzi ceva. Ceea ce ai acum, poti obtine în orice moment”. Cu cât dai mai mult în viatã, cu atât mai mult primesti. Asa ar trebui sã reproducã schimbul de energie. Tii prea mult la bunurile tale materiale, la gândurile tale. Nu îndrãznesti sã faci loc la ceva nou. Dacã suferi de hemoroizi, probabil cã ti-e fricã sã dai drumul la strânsoare; simti cã se exercitã o presiune puternicã asupra ta. Te simti depãsit de câte se întâmplã în prezent în viata ta. Ai multe resentimente. Dacã suferi de diaree, ti-e teamã sã nu fii respins. Atunci supraconstiinta îti sugereazã sã nu te mai înfrânezi, sã te lasi în voia soartei, sã-i lasi si pe ceilalti sã aibã propriile lor idei. Acceptã ajutorul lor si elibereazã-te de orice tendintã de a te opune care nu-ti este beneficã.

A cincea necesitate: explorarea.

A explora este o necesitate fundamentalã a fiintei umane. Cel care nu se miscã, cel care nu-si foloseste simturile pentru a progresa este în mod iremediabil bolnav. Dacã ti s-a întâmplat sã petreci câteva sãptãmâni în pat probabil stii despre ce vorbesc. Omul simte nevoia sã fie activ. Are o mare energie pe care trebuie s-o utilizeze. E foarte bine sã ai în fiecare sãptãmânã o activitate fizicã regulatã.

Exercitiul fizic este mersul. Este cel mai simplu, cel mai putin costisitor, cel mai putin violent. Redã echilibrul întregului corp. Este nu numai un exercitiu fizic, ci si o modalitate de relaxare, de destindere. Face sã lucreze muschii picioarelor, ai abdomenului si ai toracelui. Oxigeneazã si întãreste inima. Vibratiile declansate la fiecare pas maseazã ficatul, pancreasul, splina si intestinele, ceea ce favorizeazã circulatia sângelui. Este indispensabil bunei functionãri a articulatiilor. E usor de practicat si te poti opri la cel mai mic semn de obosealã. Este foarte eficient în lupta împotriva lenevirii corpului si mintii. Amelioreazã functiile de apãrare naturalã ale organismului si încetineste într-o oarecare mãsurã îmbãtrânirea. Te ajutã sã te mentii în formã si reduce la minimum riscul de infarct si arterosclerozã. Miscãrile automate permit o eliberare, pãstrând în acelasi timp mintea închisã.

Orice activitate fizicã desfãsori, frecventa sa trebuie sã fie de cel putin patru ori pe sãptãmânã sau potrivit necesitãtilor corpului tãu.

Explorarea psihicã este, de asemenea, foarte importantã pentru sãnãtatea corpului fizic. Dacã gândurile, vorbele si actiunile tale te împiedicã sã progresezi în viatã, apar probleme la nivelul bratelor, picioarelor, ochilor, urechilor sau nasului. O durere a soldurilor indicã faptul cã ceva nu merge în explorarea ta. Corpul îti semnalizeazã cã ti-e teamã sã iesi în întâmpinarea unor decizii importante. Esti constient de ce anume ai de fãcut, dar te temi, cãci supraconstiinta ta vegheazã asupra fiecãrei hotãrâri. Dacã ai dureri la nivelul picioarelor, ti-e teamã de viitor. Probabil trebuie sã faci o schimbare care îti va afecta viitorul – de exemplu, în ceea ce priveste serviciul. Ti-e teamã sã-ti asumi o nouã rãspundere si aceasta este sursa indispozitiilor tale. Eziti sã progresezi.

Problemele legate de tãlpi sau degetele de la picioare au aceeasi semnificatie. Degetele se referã la mici detalii privind viitorul. Dacã ai bãtãturi, înseamnã cã nu gândesti si nu actionezi asa cum ar trebui.

Orice indispozitie îti indicã faptul cã actiunile si gândurile tale nu-ti sunt benefice.

Durerile de brate sunt un semn cã nu-ti trãiesti cu bucurie experientele prezente. Ce vrei sã faci de fapt? E vremea sã-ti dai seama de ce anume ai nevoie cu adevãrat. O durere la nivelul cotului te face atent cã nu esti suficient de flexibil pentru a accepta o nouã experientã. Nu-ti fie teamã cã nu vei face fatã, totul se va aranja.

Artrita indicã faptul cã nu simti cã trãiesti în armonie. Dacã este prezentã la nivelul mâinilor, bratelor, picioarelor si soldurilor, esti încredintat cã oamenii se folosesc de tine. În realitate, nu exprimi ceea ce vrei. Accepti întotdeauna sã te sacrifici pentru ceilalti si apoi începi sã critici; corpul tãu îti spune cã e vremea sã te afirmi pe tine însuti.

Îti dai seama cât e de minunat corpul tãu? (Dupã cum vezi, nu existã bine sau rãu, asa cã n-ai de ce sã-ti mai bati capul). Orice faci, spui, gândesti sau simti, dacã ceva nu e bine, primesti un semnal. Singura ta grijã este aceea de a rãmâne atent. Supravegheazã-ti indispozitiile, bolile, lipsa de energie, emotiile, felul în care te hrãnesti. De îndatã ce apare un semnal, înseamnã cã se întâmplã ceva. E o indicatie cã ai luat-o pe un drum gresit. Atunci esti rechemat pe drumul cel bun, cel al dragostei! Ceva din tine stie cã astfel vei fi mai fericit.

Sunt sigurã cã aceastã teorie referitoare la necesitãtile corpului fizic îti este, cel putin în parte, cunoscutã. Poate chiar te pregãtesti sã reclami: „Toatã lumea stie de ce anume are nevoie corpul!” Sunt de acord, dar la ce serveste sã ai atâtea cunostinte dacã nu le aplici?!

Majoritatea oamenilor stiu multe lucruri, dar toate rãmân la nivelul de cunostinte.

A cunoaste totul nu-ti schimbã viata cu nimic. Numai prin practicã poti transforma „a cunoaste” în „a sti”. Sunt multe persoane care au diplome peste diplome, urmeazã cursuri în nestire si sunt foarte buni la teorie, dar nu reusesc sã facã în viata lor schimbãrile necesare. Motivul? Nu pun nimic în practicã. Îti folosesc cunostintele numai pentru a-i impresiona pe ceilalti sau pentru a încerca sã-i schimbe.

Odatã ajuns la acest nivel, probabil cã ai început deja sã faci anumite schimbãri în viata ta. Încet-încet, începi sã-ti dai seama de marea ta fortã interioarã. Înainte de a termina acest capitol, fã o listã cu cele cinci necesitãti fundamentale ale corpului fizic. În dreptul fiecãreia, indicã semnalele pe care le-ai regãsit în tine. Depinde numai de tine sã iei deciziile potrivite si sã-i dai trupului ce are nevoie cu adevãrat. Vei avea numai de câstigat. Nu ai nimic de pierdut. Ascultându-ti corpul fizic, îti vei schimba viata.

Dar suntem la început, mai avem de explorat partea mentalã si cea emotionalã.

Fii tot timpul atent. E cel mai bun sfat pe care ti-l pot da.

Iatã afirmatia:

AM HOTÃRÂT SÃ RESPECT DE ACUM ÎNAINTE NECESITÃTILE CORPULUI MEU FIZIC SI ASTFEL AJUNG SÃ-MI REGÃSESC SÃNÃTATEA FIZICÃ.

Partea a treia

ASCULTAREA CORPULUI MENTAL

CAPITOLUL 14

BINELE / RÃUL

Binele si rãul au condus dintotdeauna. Este trist sã constati cã aceste notiuni tin de latura noastrã umanã si nu de cea divinã. Rãul s-a nãscut din fricã. Totul se întâmplã la nivelul capului. Dacã tu consideri ceva ca fiind „rãu”, acesta devine rãu în mod automat. De aceea se spune „devii ceea ce gândesti”. Dar altcineva poate interpreta acest rãu ca fiind bine. Deci, acelasi lucru e bine sau rãu în functie de felul în care îl percepe fiecare individ.

În realitate, tot ce este considerat „rãu” face parte din planul divin si este permis pe pãmânt pentru a ajuta omul sã evolueze.

Iatã, exemplul unui individ care îsi face alegerea de dimineatã sub razele soarelui de iarnã. Aleargã gol pânã la brâu si, în ciuda frigului, se simte foarte bine. Îi place sã simtã soarele pe trup. În cursul alergãrii, frigul nu îl afecteazã. Se umple de energie pentru noua zi care începe. La un moment dat, se întâlneste cu un pieton care rãmâne stupefiat de tinuta sa. Probabil acesta exclamã în sinea lui: „Dumnezeule, e înspãimântãtor! O sã facã gripã…” Reactia sa indicã faptul cã, dacã el ar face acelasi lucru, chiar si numai pentru câteva secunde, s-ar îmbolnãvi imediat. În mintea sa, a ajuns la concluzia cã ce a vãzut e rãu.

Se pot da nenumãrate exemple privind binele si rãul. Se stie cã e bine sã mãnânci. O faci pentru a te hrãni, pentru a furniza energie corpului fizic. Atunci, dacã e bine sã mãnânci, poate e si mai bine sã mãnânci mai mult. Nu. Alimentatia în exces nu e favorabilã nimãnui, cãci astfel trupul va avea mult mai mult de lucru.

Binele si rãul sunt numai o nãscocire a fiintei umane. Câte ore pe zi stai sã-ti dirijezi viata dupã bine sau rãu? De câte ori nu eziti sã faci ceea ce ti-ar plãcea, din credinta cã e ceva rãu sau fiindcã te nelinisteste ce vor spune sau vor gândi ceilalti? Faptul cã nu ai curajul sã realizezi ceea ce ti-ai dori te face sã revii la vechile obiceiuri. Procedând astfel, accepti o notiune de bine sau rãu venitã din exterior!

Sã analizãm, de exemplu, obiceiul de a lua un mic dejun consistent în fiecare dimineatã. Se spune cã e foarte bine pentru tine. Dar de unde vine acest principiu? Pentru generatiile trecute era, fãrã îndoialã, ideal. Bunicii si strãmosii nostri trãiau la tarã si se trezeau de obicei foarte devreme, pe la 3-4 dimineata. Evident, cãtre ora 8 simteau nevoia sã mãnânce ceva consistent. Trebuie sã ne amintim cã si ei îsi luau din hranã toatã energia de care aveau nevoie. Nu stiau cã pot câstiga energie prin puterea gândului. Facultãtile lor mentale erau mai putin dezvoltate. Noi am continuat sã acceptãm aceastã notiune, asa cum au acceptat-o si pãrintii nostri. Pentru anumite persoane poate fi esential sã-si ia micul dejun devreme, la sculare, dar pentru altele se dovedeste valabil exact contrariul. Dacã mãnâncã imediat dupã ce se trezeste, corpul încã nu a terminat asimilarea hranei din ziua precedentã si va avea prea mult de lucru. Îl obligã sã digere, sã asimileze ceea ce el nici mãcar nu a cerut.

Te lasi afectat de nenumãrate lucruri care trezesc în tine emotii diverse, teamã si vinovãtie? Înseamnã cã, în mintea ta, le consideri ca fiind ceva rãu. A te lãsa furat de gânduri sau actiuni pe care le consideri rele denotã o mare tulburare interioarã.

Cuvinte ca pãcat, drac, diavol, demon sau notiuni din planul mental al fiintei umane. Pentru cã Dumnezeu este dragoste. Este perfect si este pretutindeni. Dacã Dumnezeu este pretutindeni, atunci unde mai e loc si pentru diavol? E posibil ca jumãtate din cosmos sã fie stãpânit de Dumnezeu si cealaltã de diavol? Atunci, cum poti accepta faptul cã Dumnezeu este peste tot si, în acelasi timp, crezi si în existenta diavolului? Fereste-te de cei care vorbesc despre „diavol” si „pãcat”. Ei încearcã sã trezeascã în tine frica. Oare Dumnezeu încearcã sã te înfricoseze în vreun fel? Nu. Dumnezeu este drept si iubeste pe toatã lumea.

Toti vrem sã trãim în pace si armonie, fãrã sã ne fie teamã de nimic. Singurele momente când omul trebuie sã plãteascã pentru ceva sunt cele în care încalcã legile naturii, legile care guverneazã cosmosul. Efectul produs de gândurile noastre nu poate fi numit nici pãcat, nici rãu. Este vorba, pur si simplu, de legea cauzei si efectului, marea lege care ne învatã si ne ajutã sã devenim mai constienti. Nu existã greseli; existã numai experiente.

Cuvântul „gresealã” este o altã inventie a fiintei umane. Dacã n-ar fi existat cuvinte ca pãcat, diavol, rãu, gresealã si atâtea altele de acest gen, dacã na-r fi apãrut în dictionar, te-ai fi gândit vreodatã la asa ceva? Acest vocabular a fost inventat si acceptat cu multã vreme în urmã. Au fost oameni care, crezând cã ei cunosteau legile naturii mai bine decât însusi Dumnezeu, au început sã-si facã propriile lor legi. Setea de putere a pus stãpânire asupra oamenilor. Si acum iatã cã omul simte nevoia sã regãseascã perfectiunea de la începuturile existentei sale. Perfectiunea ce corespunde armoniei naturale, singura care ar trebui sã existe.

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

E timpul sã te opresti, sã încerci sã te privesti prin propriul tãu sistem de valori. Corespunde el ambitiilor tale? Crezi în el cu adevãrat? Te face fericit? Prezenta unui asemenea sistem de valori, principii, metode si obiceiuri indicã faptul cã notiunile de bine si rãu au încã o mare putere asupra ta. Ele ne limiteazã dorintele si dau nastere le dese conflicte interioare. Ne împiedicãm singuri sã dorim ceva: „Nu trebuie, nu e bine”. Este un sindrom al personalitãtilor puternice, al celor care nu vor sã tinã cont de dorintele, de latura lor copilãreascã.

Oamenii cu o personalitate puternicã au o trãsãturã comunã: se supraestimeazã.

Între altele, sunt convinsi cã ei sunt mai „buni” în comparatie cu altii. Tot timpul vor sã-i schimbe pe ceilalti. Sunt foarte influentati de propriile notiuni de bine si rãu. De aceea le e foarte greu sã-i accepte pe ceilalti asa cum sunt. Adevãrul – un alt concept al fiintei umane – e ceva foarte relativ. Adevãrul e proportional cu gradul de dezvoltare al fiecãrui om. Fiecare este convins cã detine adevãrul absolut. Fiecare om a atins un anumit nivel în evolutia sa, deci adevãrul lui nu este mai putin bun decât al altuia. Adevãrul urmãreste dezvoltarea persoanei în cauzã. În loc sã încercãm sã-i schimbãm pe ceilalti, trebuie sã-i acceptãm asa cum sunt în adevãrul lor. Fiecare nouã experientã ne învatã ceva, deci ne ajutã sã ne schimbãm, sã evoluãm. Si tu vei trece prin multe schimbãri pe mãsurã ce avansezi în viatã.

Dacã notiunile de bine si rãu sunt prea pronuntate, devii foarte rigid fatã de tine însuti si fatã de ceilalti. Lasi sã treacã pe lângã tine ocazii fantastice, care te-ar putea face sã trãiesti momente dintre cele mai fericite. Esti atât de ocupat sã-i judeci si sã-i critici pe ceilalti, încât nu esti atent la propria ta viatã, la ceea ce poti sã faci pentru tine. Ce se întâmplã cu o persoanã ajunsã într-o asemenea situatie? Nu mai e în stare sã se bucure de viatã si se simte tot timpul agitatã.

Dacã tu crezi cã ceva e bine si auzi pe cineva exprimându-si dezaprobarea totalã fatã de acest lucru, nu te simti dezamãgit, frustrat? Nu te înfurii? Nu încerci sã schimbi persoana respectivã? Asa cum procedezi cu ceilalti, procedezi si cu tine. Cum reactionezi când îti dai seama cã ai fãcut ceva „rãu”? Nu poti accepta, te superi pe tine însuti si nu încetezi sã te învinovãtesti. Astfel actionezi împotriva legii dragostei care te învatã cã trebuie sã te accepti asa cum esti.

Ti-ai ales modul de viatã si obiceiurile actuale din credinta cã asa era bine pentru tine. A fost într-adevãr hotãrârea ta? Sau ai fost sub o influentã exterioarã?

Sã luãm un exemplu: somnul. Se spune cã sunt necesare 8 ore de somn pe noapte. Cine a hotãrât astfel? Tu de câte ore de somn ai nevoie? Corpul tãu trebuie sã doarmã atunci când îi e somn si nu când îi spune ceasul. Multi oameni se culcã în mod regulat în fiecare searã la aceeasi orã, convinsi cã au nevoie de un numãr fix de ore de somn pe noapte. Oamenii generatiilor trecute, majoritatea tãrani, stiau cu un an înainte ce urmeazã sã facã. Viata lor era reglatã ca un ceas. Se culcau foarte devreme si aveau nevoie de o perioadã lungã de somn. În zilele noastre n-ar mai trebui sã fie asa. Fiecare zi e altfel. Orele de somn necesare fiecãrui individ variazã în functie de tipul de activitate pe care o desfãsoarã si de energie consumatã. Multe persoane trãiesc încã dupã modelul mostenit de la bunici, fãrã a dori totusi sã se reîntoarcã la acea perioadã. De aceea persistã atâtea conflicte. E important sã trãim în prezent, nu în trecut.

Înainte de culcare, ar fi bine sã-ti pui întrebarea dacã într-adevãr ti-e somn. Dacã esti obosit, nu ai neapãratã nevoie de somn, ci mai curând de odihnã. Atunci alege-ti o activitate care te relaxeazã. Poti asculta muzicã, poti sã faci o baie caldã, sã faci gimnasticã, sã iesi afarã, sã te plimbi sau chiar sã te duci sã dansezi. În fine, tu stii mai bine ce te relaxeazã mai mult.

Când esti obosit, te odihnesti. Când simti cã ti se închid ochii de somn, te culci. Când ti-e foame, mãnânci. Aceasta înseamnã sã-ti asculti trupul. Fii mereu atent la nevoile tale personale si nu la ce „se spune”.

Acelasi fenomen se întâmplã si la desteptare. Când trupul te trezeste la ora 6 dimineata si crezi cã e prea devreme sã te scoli, înseamnã cã nu vrei sã-l asculti. Dacã te trezeste, înseamnã cã e vremea sã te scoli! În acest caz, ar fi mai bine sã te ocupi de activitãtile pe care le gãsesti potrivite. Te poti odihni ceva mai târziu, în cursul zilei. Dacã dormi mai mult decât ai nevoie, te vei simti anchilozat, greoi, s-ar putea chiar sã te doarã spatele. Îti va fi mai greu sã te urnesti din loc.

Probabil ai observat cã multi adoptã o serie de obiceiuri fãrã ca mãcar sã caute sã afle dacã asta e ceea ce vor cu adevãrat. Iatã câteva exemple: la masã ocupã întotdeauna acelasi loc, dorm întotdeauna pe aceeasi parte a patului, în concediu frecventeazã mereu aceleasi locuri, fac curãtenie în aceeasi zi, îsi fac cumpãrãturile în acelasi loc si în aceeasi zi a sãptãmânii, mãnâncã mereu la aceleasi ore, se duc sã-si vadã socrii în fiecare duminicã, îi telefoneazã mamei o datã pe zi… Existã si unii care au obiceiul sã se plângã de tot si de toate atunci când îi întrebi ce mai fac…

Ai obiceiul sã le spui întotdeauna copiilor ce sã facã, când sã facã sau de ce sã nu facã? Ai obiceiul sã te plângi sotului sau sotiei de fiecare datã când vine acasã de la lucru? Observã-te. Dã-ti seama care sunt obiceiurile tale.

Cu cât ai mai multe obiceiuri, cu atât notiunile de bine si rãu sunt mai puternic ancorate în tine. Învãtând sã devii mai flexibil, acceptând ideea cã nu existã nici bine nici rãu, vei trãi mai multe experiente si vei avea ce învãta din ele.

Sunt lucruri pe care probabil le consideri rele: a ucide pe cineva, a fi homosexual, a te purta cu violentã. Dar nu trebuie sã judeci pe nimeni, orice ar face. Persoanele în cauzã au ceva de învãtat din aceste experiente. Nici tu, nici altcineva nu are dreptul sã decidã pentru ele. Numai ele stiu cu adevãrat ce simt în interiorul lor. Cei ce actioneazã împotriva legilor naturale, a legii dragostei si rãspunderii, vor culege întotdeauna ce au semãnat.

Culegem si ceea de se ascunde în spatele faptelor noastre si ceea ce le motiveazã, nu numai urmãrile actului în sine.

Dacã recolta ta e bunã, sãmânta pe care ai pus-o este cauza. Si tu stii asta. Cel mai bun mijloc de a învãta sã-ti pãstrezi echilibrul este sã accepti cã esti atât de perfect pe cât poti fi în fiecare moment al vietii tale.

Unii cred cã a fi perfectionist este o calitate. Dacã esti o persoanã perfectionistã, înseamnã cã nu-ti accepti propria perfectiune. Perfectionistul nu e niciodatã multumit. Îi e foarte greu sã se accepte pe sine însusi. Niciodatã, nimic nu e suficient de bun. Fii o clipã atent la ceea ce numesti „greselile” tale. În momentul în care ai înfãptuit asa-zisa „gresealã” ai fost constient de ea? Sau ai realizat mai târziu cã, dacã procedai altfel, ai fi obtinut rezultate mai bune? În momentul în care ai actionat, ai fost convins cã fãceai ce e bine. Atunci, de ce te superi? Asa se întâmplã cu fiecare dintre noi. În fiecare moment din viatã, fiecare om face

asa cum stie cã e mai bine. Aceasta înseamnã a vedea în fiecare om pe Dumnezeu. Dumnezeu înseamnã Perfectiunea.

E posibil ca unii oameni sã-si piardã controlul. Sunt ca si obsedati de ceva sau cineva, care îi împinge sã facã acte abominabile, de exemplu, o crimã. Dar, în momentul comiterii faptei, acea persoanã nu era ea însãsi. Era sub influenta unei forte invizibile. Omul trebuie sã lupte cu aceste forta care îl înconjoarã. E unul din lucrurile pe care trebuie sã le învete aici, pe pãmânt.

Pe mãsurã ce înveti sã fii propriul stãpân al vietii tale, vei fi tot mai putin influentat de persoane, evenimente sau vibratii exterioare. Probabil ai trecut prin anumite situatii când ti-ai spus: „Nu stiu ce m-a apucat, era ceva mai tare decât mine”. Nu esti singurul care a trãit acest gen de experiente. Stãpânirea de sine la va face sã disparã, încetul cu încetul. Cel care se lasã condus de asemenea impulsuri nu trebuie judecat. E mai bine sã acceptãm cã fiecare e atât de perfect pe cât poate fi în fiecare clipã a existentei sale.

De fiecare datã când îti faci griji cã n-ai reusi sã faci ceva atât de bine pe cât ai fi vrut, te comporti ca un copil de 6 ani care se supãrã fiindcã nu poate sã scrie la fel de bine ca sora lui mai mare, care e la universitate! Copilul din clasa I scrie atât de bine pe cât stie. Profesorul îi dã o notã conform cu nivelul lui. Nu se poate compara munca sa cu cea a cuiva care merge la universitate. Acesta poate obtine nota 10, chiar dacã scrisul lui e abia lizibil. Totusi, dacã acest copil ajunge la universitate cu acelasi scris, nu mai e acelasi lucru.

Putem compara aceastã situatie cu persoana care, desi a devenit constientã cã anumite lucruri sunt contrare legilor naturale, se încãpãtâneazã sã le repete. Evident, aceasta va avea de plãtit un pret mult mai mare.

Dacã faci ceva pe mãsura cunostintelor tale, trebuie sã accepti cã esti atât de perfect pe cât poti sã fii. Vei avea de plãtit doar atunci când continui, în mod constient, sã faci lucruri care nu-ti sunt benefice, desi cunosti rezultatele experientelor anterioare. Se întâmplã totusi destul de rar ca o persoanã sã repete, în mod constient, actiuni care nu-i fac bine, ei sau altora.

Fiecare zi din viatã îti oferã noi experiente, îti dã ocazia sã mergi mai departe cãtre perfectiune. Când vei accepta acesta în ceea ce te priveste, o vei accepta si la ceilalti. Vei înceta sã mai critici, sã judeci, sã condamni sau sã fii supãrat pe cineva, oricine ar fi acesta. Vezi, totul e conceput pentru ca viata ta sã meargã spre mai bine.

Pesimistul poate fi comparat cu perfectionistul. Vede întotdeauna parte neagrã a lucrurilor. Nu acceptã propria sa perfectiune si nici pe a altora. A fi pesimist sau perfectionist tine de dimensiunea mentalã, de notiunile de bine si rãu ale fiecãruia dintre noi. Pãmântul este o scoalã uriasã în care progresezi continuu, din clasã în clasã. Acceptã faptul cã fiecare om se aflã la nivel diferit si fiecare e atât de perfect pe cât îi permite gradul de dezvoltare atins. Unii sunt în clasa I, în timp ce altii abia se pregãtesc sã înceapã scoala. Altii sunt deja la universitate.

Nimeni nu e mai bun decât celãlalt.

Copilul din clasa I care îsi dã toatã osteneala sã învete sã scrie nu e cu nimic mai prejos decât studentul care se strãduieste si el în munca sa. Un copil având cunostinte si un nivel de constiintã inferioare studentului la universitate face uneori eforturi mai mari decât cei aflati la un nivel cu mult mai ridicat. Atunci, cu ce drept îi judeci pe altii? Suntem atât de perfecti pe cât putem fi în orice moment al vietii noastre.

„Trebuie”. Un cuvânt care indicã foarte clar cã notiunile de bine si rãu au încã o mare importantã pentru tine. În general, aceastã afirmatie nu vine din tine, ci din ceea ce crezi tu despre bine si rãu: „trebuie” sau „nu trebuie”. De exemplu: lucrezi toatã sãptãmâna. Sâmbãtã dimineatã, la trezire, îti spui: „Astãzi trebuie sã fac curat”. Aceastã sarcinã devine o adevãratã corvoadã. E mai bine sã-l înlocuiesti pe „trebuie” cu întrebãri de genul: „Chiar am chef sã fac ordine astãzi?”, „Dacã nu fac astãzi curat, ce se va întâmpla?”. Dacã pretul e prea mare – abia sâmbãta viitoare vei avea timp pentru curãtenie, spãlat si cãlcat – îti spui „De fapt stiu cã altãdatã n-o sã am timp sã mã ocup de treaba asta, asa cã o sã mã simt mai bine dacã o voi face astãzi”. Astfel, ti-ai fãcut alegerea. Chiar dacã nu e ceea ce-ai prefera, este totusi ALEGEREA TA. E ceva total diferit. Vei vedea cã toatã munca îti va cere mai putin efort si energie.

Ti se întâmplã sã te gândesti: „Si astãzi trebuie sã mã duc la lucru?” Nu trebuie nu existã… întreaga viatã este o alegere! Poti alege sã nu te duci la lucru, dar esti pregãtit sã plãtesti pretul? Dacã îti dai seama cã te va costa prea mult, cãci risti sã-ti pierzi slujba, atunci iei o hotãrâre, care devine o alegere: „Mã duc sã lucrez”.

De fiecare datã când te auzi spunând „trebuie”, opreste-te si afirmã contrariul: „Nu, nu trebuie. Întotdeauna pot sã fac o alegere. Nu am de dat socotealã nimãnui, ci doar mie însumi”. Dupã ce te-ai gândit si ai constatat cã pretul e prea mare si nu esti pregãtit sã suporti consecintele alegerii tale, actioneazã în consecintã! Asa trebuie sã faci întotdeauna, chiar si în ceea ce priveste legile omenesti. Exemplu: n-ai chef sã te opresti la semafor – e alegerea ta. Dar esti gata sã-ti asumi riscurile? Esti pregãtit sã risti producerea unui accident sau plata unei amenzi?

Vezi, nu trebuie sã faci nimic; totul e o alegere care vine din tine. Singurul lucru pe care trebuie sã-l faci în aceastã lume este sã evoluezi, adicã sã iubesti si sã actionezi conform legilor naturale si spirituale. Astfel îti va fi mult mai usor. Ocupã-te de tine, de viata ta si restul va veni de la sine. Asta e tot ce conteazã pe acest pãmânt. Mintea nu-ti serveste pentru a-i întelege, analiza sau judeca pe ceilalti, ci pentru a te ajuta sã întelegi cã menirea ta este PERFECTIUNEA.

Înainte de a trece la capitolul urmãtor, fã o listã cu tot ce consideri cã este bine sau rãu în viata ta. Notiunea ta de bine si rãu este aceeasi cu a altora? Notiunile tale despre valoare sunt identice cu cele pe care le atribui altora? E important sã observi asta. Dacã pierzi sau ti se furã lucruri, înseamnã cã notiunea ta de valoare diferã de a celorlalti.

În timp, ce întocmesti aceastã listã, observã dacã binele e într-adevãr bine, iar rãul este într-adevãr rãu. Anumite lucruri pe care tu le consideri rele ti-ar putea fi benefice. Gândeste-te cã toate lucrurile de pe listã pot fi uneori bune, alteori rele, adicã uneori benefice si alteori nu, în functie de persoanã, eveniment, situatie, moment. Nu existã cu adevãrat bine sau rãu.

Fã încã o listã care sã continã toate obiceiurile tale. În urmãtoarele trei zile, schimbã-ti cel putin un obicei! Pentru a schimba un obicei care nu-ti este benefic (ca fumatul, de exemplu), înlocuieste-l cu ceva care-ti face bine. Trebuie sã fie alegerea ta, nu uita. Obiceiurile proaste vin, de cele mai multe ori, din exterior, din educatie, din scoalã, din deciziile luate în tinerete. Un obicei bun te tonificã, te energizeazã. Cel mai important este ca el sã se nascã dintr-o decizie constientã! Iatã afirmatia: Iatã afirmatia:

OBSERV TOATE OBICEIURILE MELE PENTRU A FI ÎN MÃSURÃ SÃ STIU

CARE DINTRE ELE MÃ AJUTÃ ÎN EVOLUTIA MEA, PENTRU A ATINGE

ECHILIBRUL SI ARMONIA. ACCEPT FAPTUL CÃ A TRÃI ESTE O ALEGERE.

CAPITOLUL 15

ORGOLIUL

Sunt foarte putini oameni cãrora le place sã audã vorbindu-se despre orgoliu. Nam întâlnit încã pe nimeni care sã fi reusit sã-l stãpâneascã în întregime. Orgoliul este una din numeroasele manifestãri ale fricii, dar acesta are si o laturã care tine de aspiratia spre perfectiune a omului. Acesta este constient de perfectiunea divinã care existã în el, dar o exploateazã în mod gresit din dorinta de a avea întotdeauna dreptate, în detrimentul celorlalti. Orgoliul este o altã gresealã a planului mental, a intelectului.

Orgoliosul se recunoaste dupã felul în care vrea, în orice împrejurare, sã aibã dreptate si sã le arate celor din jur cã ei gresesc. Vrea sã dea impresia cã el este singurul câstigãtor. Dar puterea ce pare sã vinã din orgoliu nu este decât o iluzie, cãci, în realitate, orgoliosul pierde întotdeauna. Se spune cã orgoliul este cea mai mare nenorocire a umanitãtii. El stã la originea marilor tulburãri din viata socialã, a rivalitãtii între popoare, a rãzboaielor, intrigilor, urii si ranchiunei manifestate fatã de altii. Orgoliul dã nastere la ambitii pentru putere, dar înãspreste inima si ne împiedicã sã ne iubim semenii. Orgoliosul e convins cã el e întotdeauna drept si ceilalti nu. A încerca sã schimbi pe cineva e o formã de orgoliu. Când, în sinea ta, crezi cã esti corect si ai dreptate în comparatie cu altul care, dupã tine, nu numai cã greseste, dar modul lui de gândire e complet deplasat, tu esti singurul care are de pierdut.

Dacã te lasi stãpânit de orgoliu, asta te va costa foarte mult în ceea ce priveste dragostea, relatiile, sãnãtatea si fericirea! Oare chiar meritã? Orgoliosul e cel care se cunoaste cel mai putin pe sine. E atât de plin de el, încât orice tentativã de a-l lãmuri va fi sortitã esecului. Nu vrea sã stie nimic. Nu suportã sã fie contrazis. Îi place compania oamenilor care îl flateazã. Binele pe care-l înfãptuieste cineva cu dorinta secretã de a fi aplaudat si glorificat se întoarce întotdeauna împotriva autorului sãu.

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

Existã douã forme de orgoliu: mental si spiritual.

Orgoliul mental îl caracterizeazã pe cel care crede cã stie totul. De îndatã ce i se pun la îndoialã cunostintele, orgoliul iese la suprafatã si acesta este începutul unei îndelungi lupte obstinate pentru a-l face pe interlocutor sã-i înteleagã punctul de vedere. Îl putem recunoaste pe orgolios dupã felul lui de a fi. Vorbeste repede, într-un stil grãbit. Vrea cu orice pret sã aibã dreptate si încearcã în toate felurile sã se facã înteles, pânã când interlocutorul exclamã: „Aha, am înteles”.

Trebuie sã-i dai dreptate!

O latã trãsãturã specificã orgoliosului este folosirea în mod curent a cuvintelor: „Da, stiam”. El stie totul. Dacã într-adevãr stie totul, de ce se simte obligat sã spunã? Ti se întâmplã de multe ori sã rostesti aceastã frazã? În aceastã situatie, cel mai important este sã fii tu însuti convins cã stii. Tu si numai tu!

Dacã ai fost întrebat „Stiai?”, era cu totul altceva. Era o întrebare care astepta un rãspuns. Nevoia de a spune cã stiai ceva, fãrã a fi fost întrebat, se naste din orgoliu.

Orgoliul te face sã rezisti oricãrei transformãri interioare. Încearcã mereu sã te împiedice sã-l vezi pe Dumnezeu în fiecare om, sã ierti, sã-ti exprimi emotiile si sentimentele, sã fii tu cu adevãrat, sã înveti sã te cunosti si sã evoluezi. Dacã în prezent esti supãrat pe cineva si simti cã ti-e imposibil sã-i ceri iertare, în primul rând fiindcã-i porti picã si fiindcã n-ai încercat sã recunosti dragostea în gesturile sau cuvintele sale, înseamnã cã lasi orgoliul sã te împiedice. Probabil gândesti în felul urmãtor: „Dar dacã i-as cere iertare, asta ar însemna, nici mai mult nici mai putin, sã-i dau dreptate si sã recunosc cã am gresit!”

Încearcã sã privesti orgoliul ca pe o entitate exterioarã care nu vrea decât sã te influenteze. Imagineazã-ti cã e o voce din capul tãu care te deranjeazã continuu si nu te lasã sã trãiesti. Hotãrãste cã, de acum înainte, vrei sã-ti dirijezi singur viata, fãrã a mai asculta de vocea aceea.

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

Orgoliul tãu va face orice pentru a supravietui. Se va întoarce împotriva ta din momentul în care ai hotãrât cã vrei sã-l stãpânesti. Te va ataca mai ales în primele sãptãmâni ce urmeazã deciziei tale. Dupã observatiile si experientele personale, pot sã-ti spun cã în primele trei sãptãmâni va fi cel mai rãu. Apoi, treptat, rezistenta sa începe sã slãbeascã si totul devine mult mai usor.

Orgoliului îi este fricã. Îl putem compara cu o vecinã care vine mereu la tine sã-ti împuie capul cu povesti înfricosãtoare. Tu o lasi sã te ameteascã astfel în orice moment al zilei. Când, în sfârsit, te decizi sã-i spui: „Pleacã de aici, nu mai am chef de povestile tale”, ea intrã în panicã. Îti pierde teritoriul unde putea oricând sã se defuleze. Dar va reveni, pentru a verifica adevãrul spuselor tale. Asa se întâmplã si cu orgoliul. O vreme va face orice ca sã supravietuiascã, pentru a dispãrea apoi cu totul. Trebuie sã rãmâi în permanentã atent, sã fii stãpân pe situatie.

E bine sã fii mai constient, pentru cã omul e în general foarte orgolios. Nu ne putem debarasa de azi pe mâine de aceastã boalã care existã de generatii întregi. Începe prin a câstiga mici victorii în fiecare zi, fãcând acte de dragoste!

Orgoliul reprezintã de fapt exaltarea eului inferior, a personalitãtii, în contradictie cu eul superior, individualitatea. Pe mãsurã ce o vei dezvolta pe aceasta din urmã, orgoliul va avea tot mai putinã putere asupra ta.

Atentie si la orgoliul spiritual. Pe mãsurã ce o persoanã evolueazã, ea devine tot mai constientã si pericolul de a se lãsa stãpânitã de orgoliu va fi tot mai mare. Începe sã se simtã superioarã celorlalti: „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 atinseserã un grad de evolutie ridicat dar, în momentul în care era vorba sã le fie de folos altora, s-au lãsat stãpânite de orgoliu si totul s-a întors împotriva lor.

Este foarte important sã fii atent în special când devii mai constient. Faptul cã ai ajuns la un nivel mai ridicat decât altcineva nu înseamnã neapãrat cã acesta îti este inferior. Gradul lui de constiintã e inferior, dar puritatea sufletului sãu e la fel de perfectã ca a ta. Numai exprimarea e diferitã.

Dacã îi privesti pe ceilalti ca fiind mai mici decât tine e ca si cum te-ai compara cu un elefant si i-ai considera pe ceilalti niste soareci. Crezi cã un elefant e mai valoros, ca animal, decât un soarece? E primejdios sã gândesti astfel. E ca si cum ai spune cã tu esti Dumnezeu si celãlalt nu. Dar trebuie sã-l vezi pe Dumnezeu în fiecare om.

Ceea ce face deosebit de dificilã munca pentru stãpânirea orgoliului este faptul cã, de îndatã ce cineva se lasã cuprins de orgoliu, aceasta tinde sã scoatã la ivealã si orgoliul celuilalt. Când doi orgoliosi se înfruntã, rezultatul este inevitabil „doi învinsi”.

Cel mai bun mijloc de a învãta sã-ti stãpânesti orgoliul atunci când discuti cu cineva care tine neapãrat sã aibã dreptate este sã nu te încãpãtânezi. Acceptã ideea cã, în momentul respectiv partenerul tãu de discutie detine un adevãr important pentru el. la fel de important ca al tãu. Cine are dreptate? Amândoi, fãrã îndoialã.

Deci, accepti în forul tãu interior cã celãlalt are dreptate, dar cã si adevãrul tãu e la fel de important. Îti sugerez sã-i rãspunzi urmãtoarele: „Accept punctul tãu de vedere, chiar dacã este diferit de al meu si chiar dacã nu-l înteleg. Accept cã pentru tine e important”. Celãlalt va fi complet nãucit. Orgoliosul vrea întotdeauna sã câstige, sã aibã dreptate, sã aibã impresia cã celãlalt a pierdut. Dar, dupã aceste cuvinte, se va gãsi într-o situatie în care adevãrul sãu este acceptat fãrã ca celãlalt sã piardã. Vorbindu-i astfel, eviti sã te certi cu el sau sã i te supui.

Supunerea înseamnã a-ti schimba punctul de vedere pentru a fi de acord cu celãlalt. Si în acest caz, amândoi aveti de pierdut: tu fiindcã, supunându-te, ai impresia cã ti-ai pierdut toatã energia, si celãlalt, care se crede câstigãtor, dar sia câstigat o falsã putere. Puterea lui trebuie sã vinã din el însusi, nu din ceilalti. Oricine câstigã prin orgoliu este în mod automat un învins.

Contrariul orgoliului îl reprezintã umilinta. Dar, atentie, multi oameni se considerã umili pentru a-si ascunde teama, cãci în realitate ei sunt slabi. Le e atât de teamã sã nu greseascã, încât se supun de bunã voie. Dã-le putere si vei vedea cã se schimbã imediat; umilinta lor dispare ca prin farmec… Este ceea ce numim falsã umilintã.

Sunt si oameni care se umilesc mereu si nu-si pot accepta talentele si calitãtile. Se simt foarte încurcati când cineva le face un compliment. Fac totul cu umilintã… Si asta este tot falsã umilintã, de fapt, tot o formã de orgoliu.

Cel mai bine este sã te compari cu cei care-ti sunt cu mult superiori si sã-ti dai seama cã, pur si simplu, ei stiu mai bine sã-l exprime pe Dumnezeu. Astfel realizezi cã mereu mai ai ceva de învãtat si accepti mai usor cã orice om e atât de perfect pe cât poate fi el.

Orgoliul atrage dupã sine ipocrizia, vanitatea, setea de putere si alte stãri de spirit care nu sunt benefice. Existã douã forme de ipocrizie: cea a omului puternic care se dã drept un oarecare si cea a omului obisnuit care se dã mare. Ambele forme ne pun în încurcãturã: unul prin falsã umilintã, celãlalt prin vanitate.

Dacã orgoliosul ar stii ce-l asteaptã dupã moarte… si ce îsi pregãteste pentru viata viitoare…! Aceasta nu e o carte de spiritism, dar e bine sã reflectezi la tot ce ti-am spus. De aceea e important sã-ti stãpânesti orgoliul, sã devii mai constient de motivatiile tale. Vrei sã te bucuri de glorie si sã fii flatat de ceilalti? Dacã e asa, totul se va întoarce împotriva ta. E chiar asa de important sã ai întotdeauna dreptate? Observã cât te poate costa asta!

Poate ajuti pe cineva în speranta cã-ti va spune cât esti de bun si de minunat? Speri ca ajutorul pe care-l dai sã fie strigat în gura mare pe stradã, de toatã lumea? Observã ce se întâmplã cu tine! Sã presupunem cã ai ajutat pe cineva, dar persoana respectivã ti s-a pãrut ingratã, nerecunoscãtoare. Nici mãcar nu ti-a multumit, în schimb a început sã povesteascã tuturor cum si-a luat viata în propriile mâini si, astfel, s-a schimbat nebãnuit de mult. Despre ajutorul tãu n-a suflat nici o vorbã! Te demoralizeazã, nu-i asa! Ai fi preferat sã spunã cã totul ti se datoreazã tie? A astepta recunostintã din partea cuiva este o formã de orgoliu.

Poate vei fi tulburat citind aceste rânduri, dându-ti seama cât esti de orgolios! Dar scopul meu nu este sã te tulbur, ci sã te fac sã devii constient. Dacã îti vei da seama cã esti o persoanã orgolioasã, e vremea sã începi sã lupti cu orgoliul tãu, cãci el este cel care te împiedicã sã iubesti.

Tot mai multi oameni sunt afectati de boli grave de inimã cum ar fi scleroza multiplã. Orgoliul face ravagii. Ideal pentru ei ar fi sã-si lase inima liberã sã iubeascã. Sã fie mai putin duri fatã de ei însisi si fatã de ceilalti.

Latura mentalã trebuie folositã pentru a evolua si nu pentru a te umili pe tine si pe altii. Sinceritatea te va face sã trãiesti o fericire cu mult mai mare decât aceea de a avea totdeauna dreptate.

Dacã îti vei da seama cã n-ai tãiat legãturile cu pãrintii tãi, dupã ce ai trecut printr-o asemenea fazã, si încã eziti sã o faci, e un semn de orgoliu. A cere iertare si a-ti arãta dragostea fatã de cineva nu te face sã pierzi nimic. Toti cei implicati sunt atât de perfecti pe cât stiu sã fie. Fiecare a fãcut asa cum s-a priceput mai bine. Pur si simplu, n-a stiut sã-si exprime dragostea. Pentru a o lua de la început, unul sau altul trebuie sã-si deschidã inima si sã-si lase orgoliul deoparte. E cel mai bun lucru pe care îl poate face un om pentru celãlalt. A gândi sau a vorbi cu capul e o formã de orgoliu. În acel moment intri în contact cu mintea celuilalt si el îti rãspunde tot cu capul, nu cu inima.

Totul revine mereu la acelasi lucru: dragostea. Fiecare semn de dragoste sfârseste prin a rezolva toate problemele si transformã totul în viatã. Dragostea are o mare putere de vindecare fizicã, mentalã, emotionalã si spiritualã. Acum îti dai seama probabil cã 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 înãltime într-o situatie, teama de a pierde pe cineva sau ceva. Dacã ai de-a face cu o persoanã orgolioasã, încearcã sã observi toatã suferinta si teama ascunse în comportamentul sãu. Poate cã va încerca sã te schimbe, sã-ti provoace teamã prin atitudinea sa autoritarã, transantã. Dar sã nu te lasi impresionat, cãci în realitate este, probabil, mai speriatã decât tine. Nu încerca sã-i rãspunzi tot cu mintea. Vãzându-i suferinta, vei fi în mãsurã sã ajungi la inima ei.

La sfârsitul acestui capitol, te sfãtuiesc sã faci o retrospectivã a ultimelor trei zile. Scrie tot ce-ti amintesti în legãturã cu contactele pe cate le-ai avut (ci cei apropiati sau cu altii) – prin gânduri, vorbe sau fapte.

Fii sincer cu tine însuti. Nimeni nu se va uita pe foaia ta de hârtie. Dacã vrei, arde-o dupã ce ai terminat. Observã de câte ori te-ai lãsat stãpânit 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 sã te simti vinovat, ci pentru a te ajuta sã devii constient, sã-ti dai seama unde esti si ce hotãrâre trebuie sã iei. Observã cât te-a costat în ceea ce priveste sãnãtatea, linistea interioarã, relatiile, fericirea, dragostea fatã de ceilalti. Esti pregãtit sã plãtesti în continuare acest pret?

Cred cã, dacã ai reusit sã citesti cartea pânã aici, ai intentia fermã sã fii propriul tãu stãpân, sã stii sã-ti recunosti adevãratele nevoi. E fundamental sã te ocupi de orgoliul tãu. Observã ce schimbãri se vor petrece în viata ta.

Când vei termina lista, studiazã fiecare situatie si du-te sã vorbesti cu persoana în cauzã. Dacã e cazul sã-ti ceri iertare, fã-o. Explicã-i faptul cã te-ai lãsat dominat de orgoliu. Spune-i cã nu erai cu adevãrat tu cel care-i vorbeai, cã totul venea din orgoliu. Mãrturiseste-i cã ai decis sã fii propriul tãu stãpân, dar va trebui sã aibã rãbdare cu tine, cãci nimic nu se poate face de azi pe mâine. Acest semn de dragoste te va ajuta, crede-mã.

Iatã afirmatia pe care trebuie s-o repeti cât mai des posibil:

MÃ ACCEPT CU ORGOLIUL MEU SI MÃ ELIBEREZ TREPTAT DE EL,

ÎNCERCÂND SÃ-L VÃD PE DUMNEZEU ÎN TOTI CEI CE MÃ ÎNCONJOARÃ.

CAPITOLUL 16

FALSII STÃPÂNI

Ce este un stãpân?

Un stãpân este o persoanã sau un lucru care-ti dirijeazã viata si fatã de care te supui, din teamã sau din adoratie. Stii care sunt stãpânii propriei tale vieti? Dacã te gândesti putin, îti vei da seama cã sunt o grãmadã, dar toti sunt falsi! Existã un singur stãpân adevãrat pe pãmânt, si acesta este Dumnezeul tãu interior. Acest fapt e valabil pentru fiecare dintre noi. Fiecare îsi are propriul sãu stãpân.

Iatã falsii stãpâni cel mai des întâlniti:

Existã în prezent, în viata ta, cineva apropiat (sot, sau sotie, copil, pãrinte, sef) de care ti-e teamã? Care îti dirijeazã viata? Cãruia i te supui tot timpul?

Cursurile de la Centrul „Ascultã-ti corpul” se terminã de obicei târziu, pe la 22,30 – 23, dacã apare o întârziere în timpul programat. De mai multe ori am observat cã unele participante deveneau foarte nervoase începând de la 22,30. Le era teamã cã-i fac sã astepte pe sotii lor, care veneau sã le ia acasã. Dintr-o datã se simteau inconfortabil pe scaun si de multe ori se sculau si mergeau sã se uite pe fereastrã. De îndatã ce sotul apãrea, doamna respectivã se grãbea sã plece, pierzând astfel finalul cursului. Unei femei care se poartã astfel îi e fricã de sotul sãu. Se teme sã nu-i displacã. Dar întotdeauna existã o cale de comunicare, lãsând teama la o parte. Dacã bãrbatul respectiv nu are rãbdare sã astepte câteva minute, sotia poate sã-i sugereze sã vinã mai târziu. Dacã n-a fãcut-o, pur si simplu poate merge singurã acasã, cu transportul în comun, sau poate aranja sã plece împreunã cu un alt participant la curs.

O persoanã care se teme de cineva nu este propriul sãu stãpân. De îndatã ce simti cã ti-e fricã de cineva, el devine stãpânul tãu. Poate sã facã ce vrea cu tine. Stie pe ce buton sã apese ca sã te facã sã reactionezi. Nu e bine pentru tine sã te afli mereu în stare de reactie: aceasta dã nastere prea multor emotii.

Un fals stãpân: stirile. Sunt oameni care de multe ori ascultã stirile sau le citesc din ziare pentru a lua apoi decizii în functie de ceea ce au aflat. Dacã meteorologii prevãd furtunã si timp urât, ei îsi vor schimba planurile: totusi, previziunile meteorologice sunt atât de inexacte! Oamenii sunt cei care decid asupra temperaturii. Dacã, într-o anumitã regiune, majoritatea oamenilor îsi schimbã gândurile dintr-o datã, temperatura va suferi si ea o schimbare radicalã. Pãmântul e o fiintã vie, iar noi suntem celulele sale.

O persoanã care se lasã influentatã de stiri trãieste permanent într-o stare de neliniste. Se simte tulburatã de tot ce aude. Dacã se anuntã probleme financiare, îsi ascunde banii sau îi transferã în altã parte.. Sau, de exemplu, se anuntã cã a fost gãsit corpul unui tânãr mutilat de agresorul sãu. Persoana influentatã va reactiona puternic la aceastã veste, desi întâmplarea nu o priveste în nici un fel.

Ceea ce se întâmplã altora îi priveste numai pe ei. E viata lor, e rãspunderea lor. Nu trebuie sã fii sau nu de acord cu întâmplarea respectivã. E suficient sã accepti cã amândoi trebuiau sã trãiascã acest eveniment. Putem simti milã fãrã a fi tulburati din cale-afarã. La urma urmei, asta e viata…

Faima si puterea sunt si ele niste falsi stãpâni. Dacã realizezi ceva pentru a câstiga faimã sau putere, înseamnã cã o faci dintr-o motivatie exterioarã si nu din credinta datã de Dumnezeul tãu interior. Îti lasi viata condusã de dorinta de a obtine faimã si putere.

Bunurile pe care le posezi pot fi uneori niste falsi stãpâni. Care este relatia ta cu bunurile materiale? Tii la ele ca la lumina ochilor? Dacã l-ai pierde pe cel mai pretios dintre ele, cum ai reactiona? Te vei umple de furie? Dacã rãspunzi afirmativ, înseamnã cã bunurile materiale sunt pentru tine niste stãpâni. Ce importantã ar avea pentru tine niste stãpâni. Ce importantã ar avea pentru tine dacã ai muri cu o vazã de cristal în minus sau cu o patã pe covor?

Este firesc pentru orice om sã doreascã sã fie înconjurat de lucruri frumoase. Frumusetea are o mare importantã pentru toti. Dar asta nu înseamnã cã trebuie sã te lasi stãpânit de bunurile materiale! Rolul lor este acela de a-ti face viata mai plãcutã, nu de a o conduce. Tu trebuie sã-i fii propriul stãpân.

Un alt fals stãpân: astrologia. Sunt multi cei care îsi întocmesc horoscopul sau urmãresc astrologia foarte îndeaproape. Îsi conduc viata în functie de ceea ce e scris în cãrti sau de revelatiile astrologului. Viata ta e condusã de hotãrârile pe care le iei si de actiunile pe care le întreprinzi. Ti-ai ales semnul astrologic sub care te-ai nãscut numai pentru a învãta sã evoluezi si sã iubesti, în ciuda anumitor influente astrale. Pe mãsurã ce înveti sã fii propriul tãu stãpân, astrele vor avea tot mai putinã influentã asupra ta. Horoscopul nu e decât un instrument care-ti permite sã cunosti influentele astrale pentru a le putea stãpâni.

Putem compara toate acestea cu o situatie de felul urmãtor: Trebuie sã lucrezi, timp de un an, cu o persoanã foarte nesuferitã. Nu ai de ales. Trebuie sã fii alãturi de ea un an întreg. Te hotãrãsti sã o accepti si iei mãsuri ca sã te aperi de efectele negative. Evident, e un efort în plus, o mare cheltuialã de energie, dar rãmânând în permanentã constient de influenta dãunãtoare, vei fi în mãsurã sã te protejezi. La fel e si cu astrologia. Astrele predispun, dar omul dispune. Mediumurile si clarvãzãtorii pot fi si ei falsi stãpâni pentru anumite persoane. În ultima vreme, numãrul lor a crescut foarte mult. Si va creste în continuare, pentru cã nivelul de constiintã al oamenilor creste si permite dezvoltarea în mai mare mãsurã a darurilor psihice. Ce se întâmplã în cursul unei sedinte? Acesti oameni capteazã toate vibratiile emise de corpurile subtile. Capteazã starea în care esti în acel moment. Viata ta urmeazã o anumitã traiectorie. Ei sunt în mãsurã sã-ti spunã ce ti se va întâmpla dacã rãmâi pe directia respectivã. Nimeni nu poate cunoaste viitorul altcuiva pentru cã viitorul depinde de prezent. Clarvãzãtorul îti prezice viitorul observând momentul prezent, vibratiile emise de tine în prezent. Dar dacã, dintr-un motiv sau altul, îti schimbi starea începând de a doua zi, fie cã asta se întâmplã 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, îti schimbi traiectoria pe care te afli. Atunci, tot ce ti-a fost prezis în ajun nu mai existã pentru tine. Totusi, dacã te lasi influentat de acesti oameni, viata ta îsi mentine directia si determini aparitia evenimentelor prezise. Când îti prezice cineva viitorul, foloseste discernãmântul tãu si încearcã sã crezi numai în evenimentele fericite, astfel ai sansa sã le vezi împlinindu-se.

Îti poti modela continuu traiectoria viatii. Poti chiar sã trãiesti mai multe vieti întruna singurã. O schimbare radicalã îti va da impresia cã renasti, cã ai devenit altcineva. Cei din jurul tãu se vor minuna si-ti vor spune: „Dumnezeule, nu te mai recunoastem. S-a schimbat ceva în tine. Nu mai esti aceeasi persoanã”. Transformarea a fost provocatã de faptul cã ti-ai schimbat modul de viatã. O evolutie rapidã reduce numãrul revenirilor pe pãmânt, al vietilor pe care le mai ai de trãit.

Un alt fals stãpân: religiile organizate, adicã cele care spun: „Dacã nu faci ce ti se spune, nu vei ajunge în cer; noi singuri detinem adevãrul”. Dacã viata ta este condusã de religie si accepti notiunile de bine si rãu impuse de acestea, sau dacã te lasi influentat de o sectã sau un cult oarecare, nu mai esti stãpân pe viata ta. Religiile au luat nastere cu mult timp în urmã pentru a-i ajuta pe oameni sã-si aleagã drumul în viatã. Unii nu erau destul de constienti pentru a se descurca singuri. Dar, ca tot ce existã în lumea asta, sunt lucruri bune si mai putin bune. În cadrul fiecãrei religii, anumiti oameni au vrut sã abuzeze de puterea lor provocând teamã în rândul populatiei. A trãi cu fricã nu aduce pace si armonie nimãnui. Dacã religia ta te face sã-ti fie fricã, înseamnã cã nu bazatã pe dragoste. Dumnezeu este dragoste. El n-a vrut sã sperie niciodatã pe nimeni. Oamenii sunt cei care s-au specializat în a-si provoca singuri frica. Cel care iubeste cautã mai curând sã îndrume, sã calmeze si sã ajute.

Religiile de astãzi sunt tot mai constiente de acest sentiment de dragoste. Si-au dat seama cã oamenii nu mai vrea sã trãiascã de fricã! De multe ori, nu religia în sine este prost structuratã, ci cei care o reprezintã nu au sensibilitatea necesarã. Depinde de tine sã ai discernãmântul potrivit pentru a-i alege pe cei ce vor sã te îndrume.

Dacã te simti mult prea tulburat de ceea ce-ti povesteste cineva, dacã teama ta se accentueazã, înseamnã cã acest lucru nu îti este benefic pentru moment. Ceea ce-ti spune persoana respectivã nu e neapãrat ceva rãu, dar, pur si simplu, momentan nu esti pregãtit sã-l înfrunti. Dã totul uitãrii si, când vei fi în stare s-o faci, o sã afli.

Medicii sunt si ei, uneori, niste falsi stãpâni. Rolul lor este acela de a-i ajuta pe oameni si nu de a le conduce viata. Cunosc mai multe persoane care îsi consultã medicii înainte de a lua orice hotãrâre, fie cã e vorba de plecarea în vacantã, schimbarea locului de muncã sau mutarea într-o nouã locuintã. Pe un pacient care, în mod vizibil, se teme de o schimbare, medicul îl poate sfãtui sã întreprindã nimic. Dacã persoana ar fi avut încredere în Dumnezeul sãu interior, n-ar fi cerut pãrerea medicului si ar fi luat propriile decizii.

Medicii au învãtat sã trateze indispozitii si boli, dar nu stiu sã ia decizii pentru altii. Încep si ei sã-si dea seama cã latura mentalã a fiintei umane este mult mai puternicã decât cea fizicã. Constatã uneori cu surprindere cã oamenii se vindecã de anumite boli fãrã nici o interventie medicalã. E linistitor sã vezi cã tot mai multi medici îsi sfãtuiesc pacientii sã nu mai foloseascã multe medicamente: „Esti destul de puternic ca sã te descurci singur, fãrã medicamente” a devenit o prescriptie curentã în zilele noastre.

Anumite persoane au atâta nevoie de medicul lor, încât la cea mai micã problemã aleargã sã-i cearã sfatul. Ele nu vor sã-si asume rãspunderea pentru propria viatã. Ar dori ca întotdeauna altcineva sã le „aranjeze viata”. Dacã medicul le spune cã nu au nimic, acesta este acuzat de incompetentã si ele îsi continuã demersurile pânã când gãsesc pe cineva care sã le prescrie un remediu: „Stiam cã sunt bolnavã. Uite, mi-a dat o retetã”. Se întorc acasã foarte încântate si mult mai sãnãtoase decât la plecare.

Un alt fals stãpân: medicamentele. La cel mai mic semn de indispozitie, iei o pastilã: pentru durerea de cap, pentru nervi, pentru digestie, pentru curãtarea ficatului si a intestinelor, una ca sã dormi, alta ca sã te trezesti…

Asta înseamnã cã nu-ti iubesti trupul. Orice medicament are un efect secundar. Corpul se revoltã de câte ori îi dai ceva care nu face parte din elementele nutritive naturale. Îi dai foarte mult de lucru. De îndatã ce iei o pastilã oarecare, accepti ideea cã ea îti este stãpân. Lasi medicamentele sã-ti conducã viata. Dacã esti multumit asa, continuã sã-ti iei medicamentele. Dacã vrei sã te schimbi, e vremea sã devii propriul tãu stãpân. Nimeni în afarã de tine nu-ti poate schimba viata!

Boala este si ea un fals stãpân. O persoanã care e tot timpul bolnavã se lasã stãpânitã de boala sa. Nu-si dã seama cã poate fi propriul stãpân al vietii sale. Multi cred cã e firesc sã fii bolnav. Nu, starea normalã a corpului e sãnãtatea! Un alt fals stãpân: moda. De câte ori nu ti-ai sacrificat confortul vestimentar pentru a fi în pas cu moda? Ti-e teamã de ce vor spune ceilalti?

Munca poate deveni uneori un fals stãpân. Existã multi oameni care nu stiu sã se relaxeze. Toatã viata lor este orientatã cãtre muncã. Munca îi îndrumã încontinuu. Chiar si în clipele libere se gândesc numai la problemele de serviciu. Niciodatã nu sunt în stare s-o lase mai usor, sã se relaxeze, sã se amuze ocupându-se de altceva. Lucreazã 7 zile din 7.

Munca te ajutã sã evoluezi? Îti permite sã devii mai bun, mai pur în interiorul tãu? Îti foloseste munca pentru a învãta sã-i iubesti mai mult pe oameni? Dacã rãspunsul este afirmativ, înseamnã cã munca are valoare pentru tine. Dacã prin ocupatia ta înveti sã iubesti tot mai mult, stii cã esti pe drumul cel bun. Dacã munca îti stãpâneste viata, dacã o faci numai pentru bani sau pentru putere, ea nu te ajutã în evolutia spiritualã.

Un alt fals stãpân: superstitiile. Cifra 13, pisica neagrã… îti spun toate astea ceva? Superstitiile te fac deseori sã-ti schimbi hotãrârile? Atunci si ele te stãpânesc. Dacã stai sã aduni toate lucrurile care au influentã asupra ta, fie si numai pentru o singurã zi, vei constata cã, de fapt, nu mai esti tu cel care îti conduci viata.

Falsii stãpâni cei mai puternici sunt orgoliul, frica, sentimentul de vinovãtie si banii.

Problema orgoliului a fost tratatã pe larg în capitolul precedent; discutiile despre fricã si vinovãtie vor urma în capitolul 19.

Voi termina acest capitol cu falsul stãpân care dirijeazã viata unui foarte mare numãr de oameni: banii. Este evident cã ei au o mare importantã în lumea de azi. Banii reprezintã un mijloc de schimb si nu un bun pe care îl posezi. Dorinta de a acumula cât mai mult te face sã o iei pe o cale gresitã. Oare ar avea sens sã acumulezi aer pentru cazul în care ti-ar lipsi? La fel se întâmplã si cu banii. Banii sunt o energie ca si electricitatea, apa sau vântul. Toate acestea sunt forte create o datã cu lumea. Banii sunt în acelasi timp o energie si o fortã. Existã pretutindeni si pentru toatã lumea. Sub o formã sau alta, au existat întotdeauna. În prezent, apar sub formã de hârtii si monezi.

Mijloacele de schimb au existat mereu cu scopul de a permite procurarea bunurilor materiale. A strânge bani de teamã sã nu-ti lipseascã este un semn de lipsã de încredere în aceastã fortã divinã care furnizeazã toatã energia necesarã. Am putea compara banii cu altã mare sursã de energie: soarele. Dacã pe plajã sunt trei sau patru sute de oameni care vor sã se bronzeze, va fi mai putin? Nu. E destul pentru toatã lumea. Este deci important sã-ti dai seama cã banii reprezintã o energie si, ca orice energie, cu cât o faci sã se miste mai mult, cu atât îi creste puterea si se multiplicã.

Acelasi lucru e valabil pentru multe lucruri din naturã. Fiecare sãmântã de grâu, de rosie etc. utilizatã, pusã în pãmânt, va produce sute de alte spice de grâu, sute de alte rosii. Dacã nu le însãmântezi si le încui într-un sertar, ele nu vor da nastere la nimic.

E destul de greu sã scapi de nesiguranta financiarã. De fiecare datã când îti doresti ceva, primul tãu gând este: „Cât mã va costa?”. Îti vei satisface dorinta numai dacã ai bani suficienti. Vezi cum banii îti dirijeazã viata? Contul tãu în bancã este cel care ia hotãrârile pentru tine. Dar, în viatã, trebuie sã faci tocmai contrariul. Iei o hotãrâre si banii vor veni dupã aceea.

Priveste putin înapoi si aminteste-ti: probabil ti s-a întâmplat sã cumperi ceva dintr-un impuls de moment. Ai cumpãrat pe credit pentru cã nu aveai destui bani. Ai cheltuit tot ce aveai pentru ceva care nu era neapãrat indispensabil, dar reprezenta într-adevãr ceea ce-ti doreai. În ciuda acestor cheltuieli, ai continuat sã trãiesti, nu? Ti-ai plãtit datoriile si n-ai rãmas fãrã hranã, nu-i asa? Vezi, pânã la urmã ai reusit sã plãtesti totul.

Priveste în jurul tãu. Când faci cumpãrãturi, alegi alimentele cu pret redus? Pretul te determinã sã cumperi ce vei mânca în aceastã sãptãmânã? Nu vreau sã spun cã trebuie sã eviti alimentele ieftine. Dacã îti planifici sã cumperi articole cãrora le cunosti reducerea, ar fi bine sã iei o cantitate mai mare, mai ales dacã sunt lucruri de care ai nevoie. Vorbesc mai curând despre persoanele care renuntã la ceea ce si-ar dori pentru cã pot cumpãra o altã marcã de produse la un pret mai scãzut. Cumpãrã astfel chiar si ceea ce nu le place. Iau lucrurile de care au întradevãr nevoie numai dacã sunt cu pret redus! Le preferã pe acestea, chiar dacã sunt de calitate inferioarã. Crezi cã nu meriti sã primesti tot ce e de bunã calitate? Înseamnã cã imaginea pe care ti-o faci despre tine nu-i va încuraja pe ceilalti sã aibã o pãrere prea grozavã despre tine.

Nu te grãbi acum sã-ti cumperi un castel pe malul mãrii sau un Mercedes. Începe prin a câstiga mici victorii în fiecare zi. Dacã vrei sã cumperi fructe bune, dar pretul te face sã eziti, observã toatã valoarea pe care o ai. Vei vedea cã, treptat, totul se va schimba. Cu cât faci mai mult sã circule energia banilor tãi, cu atât mai mult vei primi. Rostul banilor e sã circule, nu sã fie pusi deoparte. Dacã, în loc sã pleci în vacantã, preferi sã-i pãstrezi pentru eventualitatea cã ti se va întâmpla vreo nenorocire, ghici ce ti se va întâmpla: o nenorocire! Omul vrea sã aibã întotdeauna dreptate, asa cã face totul în acest sens. De cele mai multe ori, când ti se întâmplã ceva, esti tentat sã spui: „Ah! Am fãcut bine ce-am fãcut! Stiam cã o pãtesc ceva!”.

Lasã-l deoparte pe „în caz cã…” si pleacã linistit în vacantã. Uitã fraza: „ce-o sã fac dacã mi se întâmplã ceva rãu?”. Spune mai degrabã: „Da, o sã plec în vacantã si, dacã va fi sã se întâmple ceva, o sã vãd eu atunci ce e de fãcut”. Asa se va si întâmpla. Problemele legate de masinã sunt imprevizibile, nu? Totusi, vei reusi s-o repari sã fi rezervat bani special în acest scop.

Ai reusit sã pui lucrurile cap la cap, nu? Cei mai multi oameni nu-si definesc bine prioritãtile. Dacã îsi dau seama cã televizorul e într-o stare mult prea jalnicã pentru a mai fi reparat, se vor grãbi sã cumpere altul. Vor gãsi ei un mijloc de a-l plãti! Oare a avea un televizor e într-adevãr o necesitate pentru tine? Stim cu totii cã nu, dar când ai hotãrât cã vrei ceva cu orice pret, îl obtii.

Sunt multi oameni interesati de cursurile de la Centru. Dar, cum aflã pretul, exclamã: „E mult mai scump decât mã asteptam!”. Printre ei sunt persoane gata sã cheltuie mii de dolari pentru a-i ajuta pe cei aflati în nevoie, dar când e vorba de ei, se gândesc cã nu valoreazã nici câteva sute de dolari… si poate cã astfel reusesc sã-si transforme viata, sã scape de stres, de temerile si bolile lor, pentru a cunoaste, în sfârsit, adevãrata fericire!

A spune cã nu meritã osteneala îti provoacã de multe ori probleme. Iatã un exemplu: când cumperi un cadou pentru cineva, nu alegi ceea ce ti-ar plãcea sã primesti tu? Deci, altii sunt mai importanti si meritã sã primeascã mai mult decât tine? Observã cu multã atentie ce influentã au banii asupra vietii tale. Cu cât mai mult te lasi stãpânit de ei, cu atât îti va fi mai greu sã cunosti fericirea si pacea interioarã. De îndatã ce vei reusi sã-i stãpânesti, vei observa cã apar numeroase schimbãri.

Dacã esti încredintat cã „întotdeauna culegi ce ai semãnat”, o sã-ti dezvãlui un mic secret. Trimite în gând urãri de prosperitate tuturor celor care-i cunosti. Ureazã-le sã aibã cât de multi bani vor. Astfel vei pune atât de multã energie în miscare, încât si tu îi vei câstiga mult mai repede decât în cazul în care te-ai gândit numai la tine.

Evident cã societatea actualã nu favorizeazã gândurile pozitive. Scopul acestei cãrti nu este acela de a schimba întreaga lume din jurul tãu, ci de a schimba modul tãu de a gândi. Nu te lãsa influentat de ceilalti. E chiar mai bine sã nu vorbesti cu nimeni despre noua ta hotãrâre în ce priveste banii. Începe prin a lucra în interior, pune-ti încetul cu încetul hotãrârile în practicã si oamenii vor începe treptat sã-si dea seama de schimbare. Nu e cazul sã-ti dezvãlui gândurile nimãnui. S-ar putea ca credinta si forta ta interioarã sã nu fie încã suficient de puternice pentru a face fatã criticilor. În acelasi timp, trebuie sã accepti cã fiecare îsi exprimã propriul adevãr, chiar si prin criticã. Crede în el tot atât de mult cum crezi si tu în al tãu.

Dacã ai decis sã ai o atitudine pozitivã fatã de bani si sã îi stãpânesti, fã-o fãrã gândul ascuns de a-i influenta si cei din jurul tãu. Nu trebuie sã cauti sã obtii consimtãmântul tuturor. Când ei vor fi pregãtiti sã-si schimbe atitudinea, o vor face la timpul si la locul potrivit. Fiecare îsi urmãreste propria evolutie.

Când ti-ai câstigat fericirea si pacea interioarã, nu e cazul sã o strigi în gura mare pe stradã. Acestea sunt lucruri care se simt. Oamenii din jurul tãu le vãd, si le simt.

Când vei ajunge sã stãpânesti banii, vei avea mereu un surplus, plãtindu-ti, în acelasi timp, toate lucrurile de care ai nevoie. Nu vei face economii din fricã. Pur si simplu, vei avea niste bani în plus.

Dupã cum ai constatat, existã o multime de falsi stãpâni. Sunt sigurã cã poti sã gãsesti si mai multi!

La finalul acestui capitol, te sfãtuiesc sã-ti faci o listã cu toti falsii stãpâni din viata ta. Observã care din ei are mai multã influentã asupra ta. În urmãtoarele trei zile, seara, noteazã-ti ce anume te-a influentat mai mult în cursul zilei. Nu trece mai departe înainte de aceastã etapã. Fii atent la bani, fricã, astrologie, medicamente etc. Cine îti stãpâneste viata? Vei ajunge la un nivel de constiintã mai ridicat si totul în viata ta va fi mai bine.

Afirmatia pentru urmãtoarele zile:

SUNT SINGURUL STÃPÂN AL VIETII MELE, ÎMI DAU SEAMA CÃ, GÂNDIND,

CREEZ. DEVIN CEEA CE GÂNDESC. ASTFEL, FERICIREA,

PROSPERITATEA, DRAGOSTEA SI ARMONIA MEA DEPIND NUMAI DE GÂNDURILE MELE.

CAPITOLUL 17

NECESITÃTILE CORPULUI MENTAL

Iatã cele sapte necesitãti fundamentale pe care fiecare om trebuie sã le ofere corpului sãu mental. Dacã uiti sã rãspunzi acestor nevoi, acest lucru va avea efecte importante la nivel fizic, psihic sau emotional.

Prima, în ordinea importantei: adevãrul.

Nu e neplãcut sã simti, cã se profitã de tine prin minciunã? Supraconstiinta ta, eul tãu interior, reactioneazã în acelasi fel si când te minti pe tine însuti. Senzatia e la fel de neplãcutã. Ascultã-te cum vorbesti când te adresezi altora. A mãrturisi cã „asta nu mã deranjeazã deloc” indicã tocmai contrariul. Dacã nu te-ar fi deranjat ceea ce povestesti, nici mãcar nu te-ai fi gândit sã o spui. De îndatã ce afirmi cã „asta nu mã deranjeazã”, simti cã în interior te deranjeazã cu adevãrat, astfel ai fi uitat cu sigurantã. Asa cã fii sincer cu tine însuti!

Dupã cum intentionam la începutul acestui volum, adevãrul este calea eliberãrii. El te ajutã sã evoluezi, sã urci în corpul tãu superior. A fi sincer înseamnã sã nu faci diferenta între a gândi, a spune si a face. Ti se întâmplã uneori sã te gândesti la cineva dar nu-i poti dezvãlui gândurile tale? Trebuie sã-ti împãrtãsesti gândurile. Nu se pune problema de a spune tuturor tot de gândesti; dar, când ti se cere pãrerea, trebuie sã spui adevãrul. Vorbele si gândurile tale trebuie sã fie identice. Când ai ceva de fãcut, actioneazã în functie de ceea ce ai gândit si ai spus.

Dreptatea este si ea un aspect al adevãrului. De multe ori o nedreptate te face sã te cutremuri, nu-i asa? Te aduce într-o stare de indispozitie. Dacã vezi o mamã care se poartã întotdeauna nedrept cu copilul sãu si îl umileste încontinuu, ti se face milã de el. Acelasi lucru se întâmplã când esti nedrept cu tine însuti. Supraconstiinta, sufletul tãu, nu se simte bine. Îti creezi o mare problemã interioarã. Când nu esti sincer cu tine însuti, corpul tãu vorbeste, transmitându-ti mesaje care pot afecta regiunea gâtului si întregul sistem respirator.

A doua necesitate: individualitatea.

Individualitatea înseamnã a fi tu însuti si nu ceea ce-ti închipui cã ceilalti asteaptã de la tine. Nu trebuie sã te mai gândesti la „Ce-or sã spunã, ce-or sã facã, ce-or sã creadã unii despre mine”. Felul în care se îmbracã tinerii de astãzi este un frumos exemplu de individualitate. Ei strigã „Ajutor, lãsati-mã sã fiu eu însumi!”. Tinerii au nevoie de mai mult spatiu personal ca niciodatã pânã acum. Se sufocã la ideea cã pãrintii încearcã sã-i formeze dupã imaginea lor sau a celor care si-ar fi dorit sã fie, dar n-au îndrãznit.

Tinerii cunosc si resimt mult mai profund legile fundamentale ale naturii. Au propriul lor mod de a-si afirma individualitatea. Cel cãruia îi lipseste aceastã calitate si actioneazã mereu dupã dorintele altora riscã sã aibã probleme respiratorii si alergii.

A treia necesitate: respectul.

E foarte important sã-i respecti pe ceilalti si sã te respecti pe tine însuti. Stii cât e de supãrãtor când cineva (pãrinte, profesor, patron, politist) face abuz de autoritate. Te simti tulburat când trebuie sã acorzi respect cuiva, dar stii cã el nu trebuie sã aibã aceeasi atitudine fatã de tine. O pozitie ce acordã autoritate nu antreneazã automat o lipsã de respect fatã de altii. Respectul este primordial pentru fiinta umanã. Dacã nu esti respectat, aminteste-ti ce ai semãnat. Respecti cu adevãrat pãrerile si ideile celorlalti, felul lor de a vedea lucrurile? Ai dori sã schimbi anumite persoane din anturajul tãu? A încerca sã schimbi pe cineva e o lipsã de respect fatã de persoana în cauzã.

Aceste trei necesitãti sunt la fel de importante pentru corpul mental cum e aerul pentru corpul fizic. De aceea e bine sã stii sã le recunosti pentru a evita astfel alergiile, afectiunile respiratorii si problemele generate la nivelul gâtului.

A patra necesitate: siguranta.

Multe persoane cred cã siguranta înseamnã un cont în bancã, un loc de muncã ce oferã mai multe avantaje sociale, o casã frumoasã, bunuri materiale si chiar a avea un partener de viatã. Toate acestea nu reprezintã decât o falsã sigurantã; este ceea ce numim a te simti bine în nesiguranta ta. Adevãrata sigurantã este pacea interioarã nãscutã din convingerea cã nu ai de ce sã te temi. Înseamnã sã stii cã, orice s-ar întâmpla, ai în interiorul tãu tot ce-ti trebuie, toate resursele necesare pentru a face ceea ce vrei si pentru a schimba ceea ce nu e bine. Existã o solutie pentru orice fiindcã, în viatã, nu ne confruntãm cu probleme, ci cu experiente. Trebuie sã stii cã poti face fatã oricãrei situatii. Ai tot ce-ti trebuie, la fel ca toti ceilalti. Singura diferentã constã în modul de exprimare.

Nesiguranta dã nastere la numeroase probleme fizice cum ar fi durerile din partea inferioarã a stomacului si din regiunea lombaro-sacralã. Teama de viitor afecteazã ochii, bratele, picioarele si sistemul nervos. Dacã acorzi o prea mare importantã banilor sau ti-e teamã sã nu-ti lipseascã, va fi afectat nervul sciatic. Multi oameni care se simt în nesigurantã îti muscã interiorul gurii. Toate sunt mesaje ale corpului care îti spune cã frica ta nu are nici un rost.

A cincea necesitate: probitatea.

Probitatea înseamnã sinceritate absolutã. Ce simti fatã de cineva care nu-si îndeplineste obligatiile si angajamentele, care nu-si tine nici o promisiune? Acelasi lucru e valabil si în ce priveste sinceritatea fatã de tine însuti. O persoanã care gândeste sau actioneazã în mod necinstit are probleme la nivelul sistemului digestiv: indigestie, diaree si tulburãri în functionarea ficatului. Dacã se simte vinovatã ca urmare a necesitãtii sale, apare pericolul unor accidente.

Rãsuflarea urât mirositoare e provocatã de gânduri indecente pe care, na-i vrea sã le dezvãlui nimãnui. Persoana respectivã se simte oarecum murdarã în interior. Mirosul neplãcut e un semnal al supraconstiintei care-i atrage atentia cã gândurile pe care le are despre ea însãsi nu-i sunt benefice.

A sasea necesitate: îndrumarea.

Uneori simtim nevoia sã stim cã cineva are nevoie de noi, cã suntem capabili sã îndrumãm si sã ajutãm pe cineva în viatã. E o necesitate a fiecãrui om. Este întoarcerea la perfectiunea divinã: aceea de a fi de ajutor celorlalti. De multe ori însã o interpretãm gresit. A lua decizii în locul altora nu înseamnã a-i îndruma. A îndruma înseamnã a da un sfat fãrã sã te astepti la nimic în schimb. Celãlalt este liber sã-l accepte sau sã-l refuze. Sã ajuti si sã-i îndrumi pe ceilalti e o necesitate importantã a corpului tãu mental, dar aminteste-ti mereu cã un sfat pe care nu ti l-a cerut nimeni nu este niciodatã apreciat. Nu ne place ca cineva sã se amestece în treburile noastre.

Dacã arzi de nerãbdare sã-i dai un sfat interlocutorului tãu, asigurã-te mai întâi cã acesta vrea sã-l primeascã. Dacã nu doreste sã stie pãrerea ta, nu ai altceva de fãcut decât sã accepti situatia. Dacã, din contrã, doreste ajutorul tãu, i-l acorzi dar fãrã sã astepti ceva în schimb. Este un dar pe care i-l faci, deci acesta îl va folosi asa cum crede de cuviintã. A da un sfat pe care nu ti l-a cerut nimeni sau a te astepta la ceva în schimb nu e decât un consum inutil de energie. Îti cheltuiesti energia si ce primesti în schimb? Dacã sperantele tale nu primesc un rãspuns, te simti frustrat, dezamãgit, chiar mânios. Dacã ti se rãspunde, asta nu face decât sã-ti hrãneascã orgoliul.

Cineva care se crede lipsit de orice valoare, care e convins cã nimeni nu are nevoie de el, nici de sfaturile sale, va avea probleme legate de eliminarea pe cale renalã sau intestinalã. Dacã simte cã de multe ori oamenii profitã de pe urma sa, va suferi si de artritã. În general, e vorba de o persoanã care vrea sã îndrume pe toatã lumea, dar asteaptã mereu ceva în schimb. De aici senzatia cã ceilalti profitã de ea. Oamenii care se cred lipsiti de valoare suferã de multe ori de singurãtate.

A saptea necesitate: ratiunea de a fi.

Te gândesti în fiecare zi sã te scoli pentru a realiza ceea ce ai de fãcut? Te simti mândru sã povestesti despre munca ta, despre ocupatiile tale cotidiene? O faci cu entuziasm? Îti place sã împãrtãsesti altora ceea ce faci? Ai o ratiune de a fi, un scop în viatã?

Lipsa unui scop în viatã provoacã aceleasi simptome ca si cele apãrute la nivelul explorãrii când nevoile corpului fizic nu sunt satisfãcute. Poate fi afecta tot ce e în legãturã cu simturile. Un alt semnal revelator: anemia sau senzatia unei mari lipse de energie.

Îti sugerez sã termini acest capitol cu un examen de constiintã. Scrie pe o foaie de hârtie toate nevoile corpului tãu mental si observã care dintre ele au fost neglijate. Aceasta te va ajuta sã întelegi prezenta insatisfactiei tale interioare. Depinde numai de tine sã-ti hrãnesti corpul mental asa cum trebuie. Acestea sunt necesitãti fundamentale pentru fiecare om. Nici tu nu faci exceptie de la regulã. Scrie ce hotãrâre ai luat si observã în zilele urmãtoare dacã te strãduiesti s-o îndeplinesti. Sã devii constient e important, dar e numai jumãtate din drumul pe care-l ai de parcurs. Numai actiunile tale te vor conduce spre îndeplinirea scopului propus. Iatã afirmatia:

M-AM HOTÃRÂT SÃ RESPECT NEVOILE CORPULUI MEU MENTAL SI ASTFEL ÎMI REGÃSESC SÃNÃTATEA MENTALÃ.

Partea a patra

ASCULTAREA CORPULUI EMOTIONAL

CAPITOLUL 18

EXPIMAREA EMOTIILOR

Iatã un capitol pe care, desigur, îl asteptai cu nerãbdare. De vreme ce ai pus multe lucruri în practicã de când ai început sã citesti cartea, îti va fi usor sã exprimi o emotie într-un mod corespunzãtor.

În primul rând, ce este o emotie? O emotie este o tulburare, o agitatie trecãtoare provocatã de ceva din interior. Un efect al unei cauze exterioare. Majoritatea emotiilor îsi au sursa în sperantele noastre. Apar în noi pentru cã nu stim sã iubim. Luându-si forta din afarã, emotia epuizeazã „doza” noastrã de energie.

Dragostea vindecã si ura distruge! Emotiile nãscute din urã sfârsesc prin a-si distruge stãpânul.

Ce înseamnã „a exprima” o emotie? Iatã o întrebare importantã. Unele persoane m-au abordat, de multe ori, pentru a gãsi un rãspuns la urmãtoarea problemã: „Urmez o terapie de ani întregi. Mi se spune sã-mi exprim emotiile, fãrã sã se specifice ce înseamnã asta. N-a stiut nimeni sã mã lãmureascã. Trebuie sã plâng, sã urlu, sã sparg farfuriile? Ce trebuie sã fac?”.

Acesta e motivul care m-a determinat sã pun la punct o metodã care a dat rezultate. O emotie pe care nu stii s-o stãpânesti se va repeta în mod constant în situatii similare. Sã luãm exemplul unui sot care are obiceiul de a-si umilii sotia în fata întregii familii. Dacã ceva îi displace, va alege momentul când e adunatã întreaga familie pentru a i-o spune. Sotia trãieste o emotie. În sufletul ei se simte furioasã si se întreabã de ce sotul nu îi vorbeste atunci când sunt singuri, numai ei doi. Dacã îi face o scenã la întoarcerea lui acasã, asta nu o ajutã cu nimic. Sotul va continua sã se poarte la fel si întreaga situatie se va repeta. Nu simti cã adeseori revin în viata ta emotii din tinerete sau din adolescentã, fiindcã n-ai gãsit o cale potrivitã pentru a le exprima?

Iatã mai multe moduri de a exprima emotiile. Probabil te vei recunoaste într-unul din aceste exemple. Un mod întâlnit foarte des: acela de a mânca sau bea din cauza unei emotii. Credem cã o gustare bunã ne va ridica moralul. Ca si înghitirea de pilule pentru nervi, drogarea, privitul la televizor, mersul la film, dormitul, o baie caldã…

Iatã diferite moduri de a ne manifesta, diferite reactii provocate de furie: unii se aseazã pe un scaun si reflecteazã, asteptând momentul potrivit pentru a clarifica situatia cu persoana în cauzã. Altii fumeazã. Unii preferã sã ignore totul si-si înãbusesc furia ca si cum nu s-ar fi întâmplat nimic. Altii plâng. Fac curat, mesteresc câte ceva prin casã sau, pur si simplu, stau îmbufnati. Unii îsi vor consuma energia fãcând sport uneori violent, în vreme ce altii îl vor acuza pe cel cu care s-au certa, direct sau la telefon.

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

Unul din modurile cel mai des întâlnite de a reactiona la supãrare constã în a merge sã te plângi unei terte persoane: unii sunt specialisti în a-si deserta sacul în fata altcuiva!

Exemplu: sotia vine acasã de la serviciu si-i povesteste sotului tot ce nu i-a mers bine în ziua respectivã, exprimându-si astfel proasta dispozitie datoritã discutiilor cu seful sau cu o colegã. Procedând astfel, nu face decât sã tulbure relatia dintre ei. Nimeni nu are nimic de câstigat vorbind astfel sau ascultând pe altcineva. Femeia care îsi varsã nervii asupra sotului asteptând ceva de la el. dupã ce trece în revistã toate problemele, vrea sã fie consolatã si doreste sã i se dea dreptate. Când el rãspunde asteptãrilor tale, ea se simte satisfãcutã: „Ah, ce bine e sã vorbesc cu tine. Întotdeauna stii cum sã mã calmezi”.

A rezolvat oare problema care o frãmânta? Ce a fãcut, de fapt? A apelat la energia sotului ei. Cu timpul, el va simti cum se goleste de energie si, în cele din urmã, asta va distruge relatia dinte ei. Va avea tot mai putin chef sã comunice cu ea fiindcã nu existã un schimb de energie. Aceeasi situatie poate sã aparã între prieteni. Cel care vorbeste se va umple de energie, dar doza nu e decât temporarã. În zilele urmãtoare o va lua de la capãt cu altcineva care e dispus sã-i asculte necazurile. Victima care îndurã sau tolereazã acest mod de manifestare nu are nimic de câstigat, fiindcã se lasã golitã de toatã energia sa.

Existã o solutie. Mai întâi, sã asculti politicos si rãbdãtor persoana în cauzã. La sfârsit, îi spui: „Acum, spune-mi ce-ai de gând sã faci ca sã-ti rezolvi problema?”.

Îti va rãspunde: „Ce vrei sã fac? Nu am de ales, nu sunt eu de vinã, asa cã nu e nimic de fãcut”. Atunci îi explici cu delicatete cã nu te intereseazã sã-l asculti vorbind despre problemele sale, pentru cã de fapt acestea îi fac plãcere. Dacã nu vrea sã facã nimic ca sã le rezolve, înseamnã cã încã nu-i sunt de ajuns. Îi place sã aibã probleme, adicã le hrãneste prin gândurile sale, le dã energie si ele se amplificã în mod automat.

Probabil te va socoti dur si nedrept. Sau poate cã, dimpotrivã, va fi suficient de socatã pentru a-si da seama cã e timpul sã facã ceva cu viata sa. Dacã se folosea de tine numai pentru a se „rãcori”, te va lãsa în pace si va recurge la altcineva. Tu ti-ai pãstrat energia, nu ai pierdut nimic. Asta e diferenta între a împãrtãsi emotiile cu cineva si a „i le vârî pe gât”.

Când încerci sã te simti mai bine vorbind despre problemele tale, pur si simplu, sã scapi de ele pasându-le altcuiva. În schimb, a împãrtãsi o problemã cu cineva înseamnã a povesti tot ce ni s-a întâmplat sau ce ni se întâmplã în prezent cu scopul de a gãsi o solutie pentru a remedia situatia. Împãrtãsindu-ne problemele, nu asteptãm nimic de la celãlalt. De aceea, e foarte important ca doi parteneri de viatã sã învete sã-si împãrtãseascã orice bucurie si orice supãrare din viata lor ca doi prieteni. Aceasta presupune sã-ti asumi rãspunderea pentru tot ce ti se întâmplã.

Dupã cum ai constatat, existã multe feluri de a exprima o emotie. Cele mai rele sunt situatiile în care nu faci nimic, pretinzând cã nu te deranjeazã. În acest fel, îti „înghiti” emotiile, le ascunzi undeva în adâncul tãu.

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

Se spune cã „boala” finalã a emotiilor înãbusite este cancerul. Emotiile ascunse multã vreme în tine sfârsesc prin a exploda, ceea ce provoacã si „explozia” celulelor corpului tãu.

Dacã plângi, tipi, pleci la plimbare sau te apuci sã faci sport e deja mult mai bine decât sã-ti înãbusi sentimentele – e pur si simplu o anumitã formã de exprimare.

Îti sugerez un mod prin care sã-ti exprimi emotiile. Odatã ce vei fi fãcut acest exercitiu – cu adevãrat, din toatã inima –, nu vei mai fi afectat de emotii, chiar dacã în viata ta apare o situatie absolut identicã. Vei constata cã situatia e aceeasi, dar emotiile nu mai apar. E minunat, nu-i asa? Te poti debarasa de toate emotiile neplãcute pe care le trãiesti încã din tinerete.

În primul rând, este foarte important sã identifici emotia, sã stii ce se întâmplã. E vorba de vinovãtie, fricã, furie, dezamãgire, frustrare, neliniste, ranchiunã, agresivitate? Oricare ar fi emotia respectivã, e suficient sã o identifici. A doua etapã e ceva mai dificilã. Este vorba despre a-ti asuma rãspunderea pentru ceea ce simti. Sã accepti cã tu esti cel care ti-ai provocat aceastã emotie. Te-ai lãsat influentat din exterior, de ceea ce ai vãzut sau auzit, când de fapt ai fi putut avea o atitudine total diferitã.

Exemplu: te întâlnesti cu una din prietenele tale cele mai bune, care e îmbrãcatã cu o rochie nouã. Privind-o, nu te poti împiedica sã constati cã nu-i vine deloc bine culoarea. Dupã pãrerea ta, o face sã arate mult mai în vârstã si tenul îi pare mai sters. Îti spui în sinea ta: „Ar trebui sã-i fac un serviciu si sã-i spun cã nu-i vine bine culoarea asta. N-ar trebui sã-ti mai ia asemenea rochii. Trebuie sã-i spunã cineva. Cred cã nu-si dã seama”. Deci te hotãrãsti sã fii sufletul caritabil care s-o ajute.

Prietena ta are trei posibilitãti. Prima: sã-ti multumeascã. „Frumos din partea ta cã mi-ai spus. E prima datã când îmi cumpãr ceva de culoarea asta. Ti-a trebuit mult curaj ca sã te încumeti sã mi-o spui. Îti multumesc pentru pãrerea ta sincerã”. Astfel se bucurã în urma deciziei tale de a-i spune adevãrul altã reactie: preferã sã rãmânã neutrã. „Ei bine, e dreptul meu sã-mi placã sau nu o culoare”. Si astfel nu va tine cont de pãrerea ta. În cea de-a treia variantã, se înfurie si-si spune în sinea ei: „Nici nu i-am cerut pãrerea, de ce îmi spune asemenea lucruri? Eu n-am întrebat-o nimic! Când o sã aparã o ocazie… o sã-mi iau revansa: o sã-i spun în fatã ce nu-mi place la ea!”.

Luând în considerare al treilea exemplu, fie cã furia a fost sau nu exprimatã, trebuie sã gãsim cauza. Ce a provocat aceastã emotie? Comentariile sau felul în care au fost interpretate?

Toate emotiile au aceeasi sursã: gândirea. Niciodatã nu sunt de vinã ceilalti. Niciodatã. Fãrã exceptie. Potrivit legii responsabilitãtii, tu singur esti rãspunzãtor de emotiile tale.

Sã revenim la exemplul sotului care-si umileste nevasta în fata rudelor. Femeia ar avea o atitudine total diferitã dacã si-ar asuma rãspunderea propriilor emotii. Ar trebui sã încerce sã-l priveascã altfel pe sotul sãu: „Bietul om, probabil cã-i este fricã de mine dacã nu e în stare sã mi-o spunã când suntem singuri. Cum mã port cu el? Ce atitudine am fatã de el, de vreme ce-l înfricosez asa de mult încât nu îndrãzneste sã-mi spunã pãrerea lui? Oare sunt prea autoritarã? Îl ascult cu adevãrat când îmi spune ceva, sau mã grãbesc sã-i impun pãrerea mea?”.

Dacã-ti asumi rãspunderea de a culege ce ai semãnat, vei privi situatia dintr-un punct de vedere complet diferit. Dacã e o situatie care apare în mod curent în viata ta, întreabã-te ce anume din atitudinea ta provoacã aceastã reactie la sotul tãu. E mai bine sã-ti asumi rãspunderea decât sã te înfurie felul lui de a reactiona. Vei constata cã de multe ori încerci sã-l schimbi si s-a întâmplat sã-l critici în fata altor persoane, chiar în absenta sa. Atitudinea pe care o are reprezintã felul sãu de a-si reclama spatiul vital. Se simte sufocat de atitudinea ta autoritarã. În acelasi timp, nu e foarte constient de asta, de aceea se lasã dominat de instinctul de supravietuire. De fiecare datã când simte nevoia sã te critice, el vrea de fapt sã spunã: „Nu vreau decât sã-mi recapãt spatiul vital. Simt cã mã sufoc!”. Nu o face cu rãutate. Pentru tine, acesta e numai un semnal care te avertizeazã cã ai intrat în spatiul altcuiva. El încearcã deci sã si-l recapete.

Asumându-ti responsabilitatea, emotiile tale se vor risipi încetul cu încetul. Furia pe care o simti fatã de sotul tãu dispare. Observându-l mai atent, îl vei vedea în cu totul altã luminã.

A treia etapã presupune sã te duci sã vorbesti cu persoana în cauzã. Dacã tiai acceptat rãspunderea cu toatã inima, aceastã etapã nu e necesarã. Totusi, eu te sfãtuiesc sã o pui în practicã tocmai pentru a verifica dacã ai actionat cu inima si nu cu mintea. Foarte putini oameni detin notiunea de responsabilitate totalã. De aceea, la prima încercare, esti tentat sã spui cã ai actionat cu adevãrat cu inima, când de fapt mintea e cea care te-a îndrumat. Nu serveste la nimic sã te minti pe tine însuti.

Iatã, cu privire la situatia de care povesteam mai sus, o modalitate de a te exprima. Deci, te întorci acasã împreunã cu sotul. Îi explici ce ai simtit în cursul serii când te-a umilit si clipele de furie îndreptate împotriva lui. Dupã ce te-ai gândit bine, ti-ai dat seama cã ai tendinta sã intri în spatiul sãu si de multe ori încerci sã îl schimbi. Acum întelegi cã atitudinea lui era o încercare de a-si recãpãta drepturile. Nu te-ai gândit la asta pânã acum.

Astfel exprimi tot ce-ai trãit. E important sã o faci numai dupã ce ti-ai asumat întreaga responsabilitate. Dacã nu te crezi rãspunzãtoare de supãrarea ta, cuvintele tale vor reprezenta mai curând o acuzatie decât o împãrtãsire a sentimentelor. Dacã îi vorbesti astfel: „Vreau sã-ti spun cã m-am simtit frustratã si foarte supãratã când m-ai umilit asa de tare fatã de toatã lumea”, se va simti acuzat. Tot asa se va simti si dacã i-ai spune: „O sã încerc sã nu mã mai supãr, probabil ai tu motivele tale”. Va întelege cã esti furioasã din vina lui. Numai de sar putea schimba si sã înceteze sã te mai umileascã în fata întregii familii! Dacã s-ar schimba, ai fi mai fericitã si nu te-ai mai supãra pe el… Un vechi proverb spune: „Cu cât te tii mai tare pe pozitii, cu atât ti se opune o mai mare rezistentã”. Cu cât vrei sã-l schimbi, cu atât situatia se va repeta.

Fãrã îndoialã, îti va promite cã întâmplarea nu se va mai repeta, dar curând te vei gãsi din nou în aceeasi situatie. Dupã câte cred eu, mijlocul cel mai eficient este sã fii cinstit cu tine însuti si sã accepti cã tu esti cea care, prin atitudinea ta, o determini pe cea a sotului tãu. Legea responsabilitãtii ne învatã sã acceptãm cã tot ce ni se întâmplã e rodul faptelor si gândurilor noastre. Printr-o practicã cotidianã perseverentã, vei ajunge sã-ti asumi aceastã responsabilitate.

Stãpânirea emotiilor cere enorm de mult exercitiu. Cunosc foarte putini oameni care pot spune cã n-au nici o emotie într-o zi sau alta. Încearcã sã-ti imaginezi o situatie în care cineva se apropie de tine si-ti vorbeste despre sentimentele pe care le-a trãit în urma a ceea ce i-ai spus si cum si-a dat seama cã el/ea e singura rãspunzãtoare. Aceastã discutie imaginarã te va face sã te apropii mai mult de persoana în cauzã. De aceea e bine sã-ti exprimi orice emotie!

Dacã trãiesti un sentiment de furie si reusesti sã-l stãpânesti, sumându-ti rãspunderea, e foarte bine, dar dacã nu-l exprimi fatã de persoana în cauzã, pierzi o ocazie idealã de a-ti exprima dragostea; aceasta ar crea o legãturã puternicã între voi, fie cã e vorba de un cuplu, de prieteni sau de pãrinte si copil. Când, odatã responsabilitatea asumatã, apare o situatie asemãnãtoare, nu vei mai trãi sentimentul de mânie si frustrare. Aceasta nu va mai reveni. Vei observa cã, pe mãsurã ce te eliberezi de emotii, dispar si vechile tale supãrãri, poate ai avut anumite sentimente fatã de fratii, surorile, prietenii tãi, sentimente pe care le-ai pãstrat în tine multã vreme si n-ai îndrãznit niciodatã sã le exprimi. Ai tinut totul în tine, crezând cã ei erau singurii rãspunzãtori. Depinde numai de tine sã încetezi sã-ti mai înãbusi emotiile, sã-ti asumi responsabilitatea lor si sã le exprimi fatã de cine trebuie. Vei simti nu numai o schimbare interioarã, ci si una fizicã. Talia ta se va subtia, chiar dacã esti deja subtire.

Centrul emotiilor este situat între inimã si ombilic. De aceea talia se îngroasã cu vârsta, atât la femei cât si la bãrbati. Totusi, s-a constatat cã fenomenul e mai vizibil la bãrbati. Ei îsi „înghit” deseori emotiile.

Printre miile de persoane care au învãtat sã-si stãpâneascã emotiile, am vãzut producându-se schimbãri radicale. Unii au pierdut o grosime de aproape 6 degete din jurul taliei în decurs de douã sau trei luni. Au fost si persoane care nau pierdut din greutate, dar si-au subtiat talia în mod vizibil în numai 7 sãptãmâni (durata unei sesiuni de cursuri la Centrul „Ascultã-ti corpul”).

E usor sã constati cã acesti oameni sunt pe cale sã se elibereze de toate vechile emotii pãstrate în ei multã vreme. Astfel, ei încearcã, în acelasi timp, sã se vindece de unele boli apãrute în urma emotiilor înãbusite. Se poate spune despre ei cã au gãsit antidotul cancerului.

Când înveti sã-ti exprimi emotiile pe mãsurã ce ele apar, te asiguri cã nu vie mai avea niciodatã de ce sã-ti faci griji. Dar asigurã-te cã o faci cu inima si nu cu mintea. Nu vei avea nimic de câstigat dacã nu esti sincer cu tine însuti. Vei sti singur dacã o faci cu inima numai în momentul în care vei vorbi cu persoana în cauzã.

Dacã speri cã îsi va schimba felul de a fi în urma a ceea ce i-ai povestit, e încã mintea cea care te îndrumã. Nu-ti asumi în totalitate rãspunderea pentru emotiile tale. Când accepti, nu ta mei deranjeazã nimic la celãlalt, chiar dacã situatia se repetã, chiar dacã nu esti mereu de acord cu el. Ce usurare!

Alt exemplu: sã presupunem cã te deranjeazã usile deschise ale dulapului. Te simti foarte nervos, chiar furios, când cineva din familie lasã usile de la dulap deschise. Când, în sfârsit, îti dai seama cã e vorba numai de un detaliu banal în viata de zi cu zi si cã, în fond, nu prea conteazã pentru tine, pentru viata ta, dacã usile sunt deschise sau închise, îti spui: „Eu sunt cel care doreste sã fie închise usile de la dulap. În consecintã, eu trebuie sã le închid”. Din acel moment, nu mai trãiesti nici o emotie. Usile deschise nu te mai deranjeazã. Vei constata cu surprindere cã cei din familie le închid fãrã mãcar sã-si dea seama. Nu mai simt cã tu vrei sã-i schimbi. Când în inima ta totul a fost acceptat, nu mai existã nimic grav, nimic nu te mai supãrã. Ce usurare!

Înainte de a trece la capitolul urmãtor, e foarte important sã-ti împãrtãsesti cuiva cel putin o emotie. Poate fi una din trecut care, nefiind niciodatã exprimatã, continuã sã existe în tine, sau o emotie pe care o vei trãi astãzi sau mâine, în urma unui eveniment. E foarte important sã o exprimi tu însuti, dupã ce ti-ai asumat rãspunderea ei, si sã-ti dai seama cã n-ai stiut sã iubesti.

Pune în practicã cele trei etape enumerate mai sus si vei vedea cât bine poate sã-ti facã. Vezi, totul revine la aceeasi idee: sã accepti dragostea din fiecare vorbã, gest sau gând. A trãi o emotie înseamnã sã te simti amenintat când, în realitate, trebuie numai sã facem fatã cuiva care se exprimã altfel decât noi sau care nu-si iubeste propria viatã. Afirmatia pentru zilele urmãtoare:

ÎMI ACCEPT TOATE EMOTIILE SI STIU CÃ AM PUTERA SÃ LE

STÃPÂNESC, ASUMÂNDU-MI RESPONSABILITATEA SI EXPRIMÂNDU-LE FATÃ DE PERSOANA ÎN CAUZÃ.

CAPITOLUL 19

FRICA / VINOVÃTIA

Acestea douã sunt cele mai rãspândite si cele mai dezvoltate stãri emotionale ale fiintei umane. Nu cunosc pe nimeni cãruia sã nu-i fi fost fricã niciodatã în viata lui si care sã nu simtã si în prezent o anumitã teamã.

Frica, la fel ca oricare altã stare emotionalã, are drept sursã gândirea. Ceea ce în tine trezeste fricã poate lãsa pe altcineva complet indiferent. Este evident cã unele persoane sunt mai curajoase decât altele. Unii oameni reusesc sã-si domine teama. Dacã sare la tine un câine mare, vei simti o anumitã fricã pentru cã recunosti pericolul. Frica, pentru tine, este realã. Dimpotrivã, altii, în aceeasi împrejurare, vor reactiona complet diferit pentru cã trãiesc mereu în armonie cu animalele. Astfel, de la primul salt al câinelui, sunt convinsi cã el nu vrea sã le facã rãu. Este felul lui de a se distra: ca si omul, are manifestãri diferite pentru asi exprima bucuria si dragostea.

Cel mai important este sã devii constient de teama ta, ca sã-ti dai seama dacã este sau nu realã. Dacã, în momentul în care ti-e fricã, existã un pericol real pentru corpul tãu fizic, e foarte normal sã trãiesti o asemenea emotie. Corpul tãu stie exact câtã adrenalinã trebuie sã-ti furnizeze pentru ca sã poti face fatã situatiei.

În prezent, în lumea în care trãim existã mult mai multe frici imaginare decât reale.

Aminteste-ti evenimentele din ultimele câteva luni. De câte ori ti s-a întâmplat sã simti o teamã realã, când viata ti-a fost într-adevãr pusã în pericol?

Toate celelalte manifestãri ale fricii vin, pur si simplu, din gândirea ta. Când o anumitã teamã apare frecvent, probabil cã ne-a fost imprimatã de pãrinti din fragedã copilãrie sau chiar înainte de nastere. Copilul primeste si acceptã notiunile de teamã ca urmare a grijii exagerate pe care o au pãrintii fatã de el (teamã sã nu cadã copilul, sã nu rãceascã, sã nu fie bolnav). Ei cred cã teama este ceva normal... dar, la om, ea nu este normalã, este mai curând obisnuitã. Dupã cum am mai mentionat în aceastã carte, omul, prin gândirea sa, dã nastere unei imagini în lumea invizibilã, imagine numitã „elemental”. Cu cât îi dai mai multã energie, cu atât puterea lui creste. Eventual, se materializeazã si devine realitate în lumea vizibilã.

Aceasta, cu sigurantã, te va ajuta sã întelegi cum se face cã un individ care se teme sã nu fie jefuit este în cele din urmã jefuit si o tânãrã care se teme de viol este într-adevãr violatã. Totul se concretizeazã în mod inconstient. Cu cât ti-e mai fricã, cu atât sansele ca aceastã fricã sã se materializeze. Dacã devii mai constient, asta te ajutã sã o stãpânesti, dar sarcina ta e mult mai dificilã dacã esti dominat de o teamã inconstientã. Învãtând sã devii mai constient, fãcând exercitii de dragoste, de luare de cunoastere a propriei persoane, o parte din fricile tale inconstiente vor urca la suprafatã. Învãtând sã le cunosti, vei putea sã le stãpânesti mai bine.

Alt exemplu: când erai copil, pãrintii te-au lãsat timp de o lunã într-un loc necunoscut. Reactia ta a fost puternicã, crezând cã tia-i pierdut pãrintii si temându-te cã poate esti respins de ei. Probabil ai decis cã respingerea este insuportabilã si de atunci, ti-e mereu fricã sã nu fii respins. Ti-e atât de fricã, încât o provoci în mod continuu. De îndatã ce te apropii de persoane race-ti sunt foarte dragi, în mod inconstient dai nastere la situatii care au drept finalitate respingerea ta.

Copilul cãruia i-e teamã sã nu fie respins este respins la scoalã, la el acasã si, mai târziu, de cãtre partenerul de viatã. Hotãrârea luatã în copilãrie îl va afecta pânã când ajunge sã o descopere pentru a învãta sã o stãpâneascã. Sentimentul de fricã este atât de subtil, încât el dã nastere la noi alte frici care se infiltreazã în tine treptat, devenind fobii.

Existã o mare varietate de frici: fricã de întuneric, de apã, de înãltime, de tunete, de poduri, de ascensoare, frica de a nu rãmâne închis într-un loc strâmt, frica de a nu rosi, de a nu te îngrãsa, frica de a nu rãmâne fãrã bani, frica de animale, de masini, de microbi, de multime, de accidente, de foc, de avioane, de injectii, si câte si mai câte!

Existã si frici mai subtile: frica de a nu fi la înãltimea unei situatii, 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 rãni/jigni pe cineva. Vezi, omul e stãpânit de nenumãrate feluri de fricã.

Persoanelel cele mai susceptibile de a trãi sentimente de fricã sunt cele ai cãror pãrinti erau nesiguri si anxiosi si nu puteau face fatã propriilor probleme. Aceasta îi determinã pe pãrinti sã acorde o grijã exageratã fricilor trãite de copiii lor.

Potrivit cercetãrilor efectuate în domeniu, se spune cã femeile suferã de mult mai multe frici si fobii decât bãrbatii.

O fricã devine fobie – adicã o teamã cronicã – în momentul în care se produc schimbãri importante în viatã. Ordinea acestor schimbãri pentru un individ oarecare ar fi aceasta: începerea scolii, adolescenta, vârsta adultã, cãsãtoria, nasterea copiilor, moartea sotului/sotiei sau divortul, moartea cuiva apropiat. Acestea sunt momentele critice în care teama cuiva se poate accentua, devenind fobie.

Iatã care sunt fobiile cele mai rãspândite în America, în urma unor cercetãri efectuate recent:

60% agorafobia

22% boala sau rãnirea

8% moartea si multimea

4% animalele

2% întunericul

2% înãltimea

2% alte frici

Dupã cum ai putut sã constati, agorafobia e una din cele mai curente frici întâlnite la om.

Ce este de fapt agorafobia? Este un cuvânt destul de complicat care semnificã pur si simplu „frica de a-ti fi fricã”.

Am avut ocazia sã lucrez îndeaproape cu mai multi agorafobi si trebuie sã mãrturisesc cã, la început, aceastã fobie pare foarte greu de stãpânit si provoacã o teamã puternicã persoanei în cauzã. Dar agorafobii nu trebuie sã-si piardã speranta, pentru cã „frica de fricã” nu e invincibilã. Sunt destui oameni care s-au eliberat de ea.

Cel mai greu pentru agorafobi este faptul cã suportã douã suferinte în acelasi timp. Mai întâi, situatia ca atare care le provoacã fricã, apoi credinta cã ceilalti, care nu trãiesc aceastã teamã, îi vor crede nebuni, prosti sau pur si simplu slabi. Aceasta este motivul pentru care o persoanã dominatã de un puternic sentiment de fricã va încerca mereu sã îl ascundã. În mediul familial, situatia devine si mai complicatã. Cel mai rãu este când unul dintre soti îsi asumã teama celuilalt si încearcã mereu sã-l protejeze.

Agorafobia presupune si teamã de a se afla departe de un loc cunoscut, familial, sau de o persoanã care îti inspirã sigurantã. Poate fi vorba despre sot, tatã, mamã sau chiar de propriul copil. Locul cel mai sigur este în general domiciliul familial. Când agorafobul este lipsit de aceastã sigurantã, este cuprins de teamã. El se teme sã fie singur în locurile publice, se teme sã nu-si piardã cunostinta, sã nu cadã, sã nu facã o crizã cardiacã, se teme sã nu aibã un aer ridicol în fata oamenilor, se teme sã se afle singur în mijocul multimii. Agorafobul se crede întotdeauna singur.

În realitate, nu i se întâmplã niciodatã nimic. Îl putem recunoaste pe agorafob dupã unele reactii fizice: ameteli, o mare tensiune sau slãbiciune muscularã, transpiratie excesivã, dificultãti de respiratie, stãri de greatã, incontinentã urinarã, palpitatii cardiace. Dacã simti cã se manifestã asemenea simptome în momentul în care esti singur, ele pot fi un indiciu cã esti atacat de o asemenea fricã. Cei care sunt suferinzi de mai multi ani ajung sã nu mai îndrãzneascã sã iasã singuri din casã, chiar si numai pentru a merge la magazinul din colt. Tipic pentru agorafob este faptul cã se teme sã nu-si piardã controlul, dar, în realitate, el nu si-l pierde aproape niciodatã.

Este foarte important sã accepti ideea cã e vorba numai despre o fobie nãscutã din fricile tale împinse la extrem, hrãnite de o imaginatie debordantã si nepotrivit utilizatã. Ti-ai alimentat teama cu prea multã energie. Este suficient sã tai sursa de energie pentru ca totul sã disparã si sã-ti folosesti imaginatia pentru alte lucruri.

O metodã foarte bunã de a face fatã unui sentiment de fricã este sã întreprinzi o actiune împotriva ei; sã faci ceva ca si cum frica n-ar exista. E bine sã începi cu mici victorii cotidiene. Cel care se teme de înãltime trebuie sã se aventureze pe înãltimi. Cel care se teme de animale trebuie sã se apropie de ele, alegând la început unul mai mic si mai blând. Oricât de nesemnificative ar pãrea la început victoriile tale, trebuie sã te feliciti. Familia ar trebui sã te încurajeze si ea în actiunile tale. Frica nu este un rezultat al gândirii. Orice încercare de a învinge frica prin ratiune este sortitã esecului. Nu ratiunea este solutia, ci actiunea.

Angajatul care se teme de patron, dar doreste sã cearã o mãrire de salariu, nu va obtine nimic dacã rãmâne asezat la biroul sãu. Ideal ar fi sã meargã sã batã la usa sefului, sã intre în biroul sãu si sã-i explice motivul vizitei, având grijã sã-si exprime sentimentul de fricã. Nu trebuie sã ne fie teamã sã ne-o exprimãm. Exprimarea fricii ne ajutã sã o acceptãm si sã o stãpânim mai usor. Oamenii care trãiesc mereu dominati de fricã sunt tulburati, zi si noapte, de o micp voce interioarã care îi hãrtuieste fãrã încetare.

Încercarea de a uita de ea cu ajutorul bãuturii sau drogurilor nu ajutã la nimic. Odatã efectul trecut, vocea îsi reia imediat activitatea.

De îndatã de simti cã ti-e fricã de ceva, observã ce ai de pierdut sau de câstigat dacã te lasi condus de ea. Când constati cã ai mai mult de câstigat decât de pierdut, înceteazã sã-i mai rezisti. Dacã, dimpotrivã, ai mai mult de pierdut, stai putin sã reflectezi înainte de a te lansa în vreo actiune. De câte ori în viatã nu tiai moderat faptele si vorbele fiindcã ti-a fost mult prea fricã? Acceptându-ti si mãrturisindu-ti frica sau încercând sã o stãpânesti, vei avea de câstigat lucruri extraordinare.

Un alt aspect negativ al fricii este acela cã ne face sã luãm hotãrâri gresite. Dacã într-o searã se ivesc douã ocazii de a-ti petrece timpul si nu te poti hotãrî ce sã alegi, observã dacã nu cumva ezitarea ta se datoreazã fricii. Dacã lasi frica sã te domine, în mod inexplicabil vei lua o decizie gresitã.

Frica poate deveni o cãlãuzã numai dacã rãmâi constient si încerci sã întelegi motivul prezentei sale. De exemplu: esti invitat la o petrecere care nu te atrage deloc; accepti numai din teama de a nu displãcea celor ce te-au invitat, precum si familiei; iei astfel o decizie proastã, motivatã de teamã. Dacã esti invitat undeva, dar preferi sã rãmâi acasã fiindcã gândul de a te întoarce singur, pe întuneric, te inspãimântã, iei din nou o decizie gresitã. Dacã te lasi dominat de fricã, vei avea parte numai de dezamãgiri si insatisfactii. Este afectatã astfel dragostea fatã de tine însuti. Aceasta produce o indispozitie interioarã. Dimpotrivã, în alte conditii, cu putinã atentie din partea ta, frica te poate îndruma cãtre hotãrârea cea bunã.

Cu cât acumulezi în tine mai multe emotii, cu atât esti mai deschis fatã de alte emotii care circulã în cosmos. Frica face si ea parte dintre ele. Vibratiile provocate de fricã sunt mereu în jurul tãu, în invizibil. Tu le captezi si le lasi sã intre în tine, atâta vreme cât n-ai învãtat sã-ti stãpânesti frica. Aceasta e una din caracteristicile principale ale agorafobului. Este prea deschis influentelor exterioare. Imagineazã-ti cã în jurul tãu corpurile tale subtile formeazã un învelis protector. Acesta închide în sine toate emotiile pe care ai reusit sã le stãpânesti. Pentru orice fricã necontrolatã, apare o fisurã în „carapace” care lasã sã pãtrundã un val de emotii similare care vin sã-ti tulbure armonia. Stãpânindu-ti emotiile si trãind într-o atmosferã dominatã de dragoste, îti întãresti acest învelis. Îl închizi ermetic si devii impenetrabil, ca si el, fatã de orice vibratii negative cu efect distructiv.

Vinovãtia! O altã emotie care conduce viata multor oameni. Existã o foarte mare diferentã între a fi vinovat si a te simti vinovat. Omul este prin excelentã un specialist în arta de a se simti vinovat. Toatã lumea se simte vinovatã, fãrã a fi cu adevãrat.

A fi vinovat de ceva înseamnã a sti cã faci ceva rãu cuiva sau tie însuti. Priveste în interiorul tãu. Când ai fãcut ultima datã, în mod constient, ceva rãu îndreptat împotriva cuiva? Când s-a întâmplat sã fii nedrept cu cineva, fiind constient de asta? Sunt sigurã cã ti se pare a fi o amintire foarte îndepãrtatã. Este ceva obisnuit, pentru cã foarte putini oameni sunt vinovati cu adevãrat.

Un mijloc eficient de a te elibera de sentimentul de vinovãtie este sã-ti accepti propria perfectiune. De exemplu, sã presupunem cã ai insultat (fãrã intentie) pe cineva. Acesta s-a supãrat, fãcându-te sã te simti vinovat: „N-ar fi trebuit sã-i spun asa ceva, era mai bine sã-i vorbesc altfel”. În acest moment e bine sã te opresti o clipã si sã te întrebi: „Sunt vinovat sau nu? I-am vorbit cu scopul de a-i face rãu? Am fãcut-o intentionat si constient?”. Nu, în acest caz nu esti vinovat. Nu trebuie sã-ti ceri iertare si nici sã te simti vinovat. Dacã vei continua sã gândesti astfel, vei ajunge sã-ti provoci un accident! Supraconstiinta îti va trimite un mesaj pentru a te avertiza cã atitudinea ta de vinovãtie nu-ti este beneficã. Dimpotrivã, dacã ai fost jignit de cineva si vrei sã te rãzbuni jignindu-l si tu, la rândul tãu, esti vinovat pentru cã actionezi în mod constient. De altfel, vei simti o mare tulburare interioarã care te va face sã mãrturisesti: „Da, sunt vinovat. Miam propus, într-adevãr, sã mã rãzbun”. Atunci, pentru a-ti neutraliza vinovãtia, e foarte important sã te duci la persoana în cauzã si sã-i ceri iertare, fie cã ai jignito prin vorbe sau numai în gând. Acelasi lucru e valabil si pentru tine. Iartã-te dacã esti vinovat fatã de tine însuti.

Nu uita cã fiecare gând, bun sau rãu, este o vibratie trimisã în lumea invizibilã. Persoana în cauzã o primeste fãrã sã-si dea seama. Fie cã e un gând de urã, de mânie, de învinuire sau de dragoste, el va ajunge la cel vizat. Poate ti-e dreu sã accepti aceastã teorie cum cã totul se petrece în lumea invizibilã... dar e cum nu se poate mai adevãrat.

Nu ti se întâmplã sã simti uneori o oarecare indispozitie când stai lângã o anumitã persoanã? Nu stii de unde vine, dar n-o poti împiedica sã se manifeste. Poate sã se întâmple chiar când esti lângã un prieten cu care ai trãit în ultima vreme unele emotii.în aparentã nimic nu s-a schimbat, dar la nivelul gândurilor ceva nu mai merge. Indispozitia se poate datora gândurilor tale sau ale celuilalt. Este un semn cã unul dintre voi actioneazã împotriva dragostei.

Pentru a învãta sã te purifici interior si sã iubesti cu adevãrat, e suficient sã o faci într-o manierã totalã, adicã sã te debarasezi de orice emotie pe mãsurã ce acestea îti fac aparitia. Când te simti vinovat în gânduri, vorbe sau fapte, e important sã-ti ceri iertare. Fã-o pentru tine. Sã nu te preocupe reatia celuilalt.

Nu-ti face griji înainte de a te apropia de el: „Ce-o sã spunã? Ce-o sã creadã? Dacã o sã mã fac de râs? Dacã voi fi acuzat?”. Nu este decât mica voce interioarã care vine sã te tulbure.

Cum vei reactiona într-o situatie ca cea de mai jos: cineva constatã cã i-au dispãrut 20 de dolari din geantã. Primul sãu gând a fost sã te acuze pe tine. Dar îsi dã seama cã e nedrept si vine la tine sã-ti spunã: „Stii, când mi-au dispãrut banii aceia, m-am gândit cã tu esti de vinã. Am venit sã-ti cer iertare fiindcã miam dat seama cã a fost nedrept din partea mea sã te acuz”. Ce vei spune când îti va cere iertare? O sã-l iei la rost? Vei simti cã-l urãsti? Cu sigurantã, nu! Este un semn de încredere care o sã vã apropie si mai mult. Când vorbesti cu inima, nu poti face astfel decât sã atingi si inima celuilalt. Este o lege a naturii: de la inimã cãtre inimã, si nu de la minte cãtre minte.

Acultã-te vorbind! Ai obiceiul sã te scuzi de multe ori? O persoanã care-si petrece timpul scuzându-se în stânga si în dreapta se simte în general vinovatã. Se spune cã cine se scuzã, se acuzã.

O sã descoperi cã cel fatã 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 fãcut sau ai uitat sã faci? Tu faci totul dupã cum stii mai bine. N-ai de ce sã te scuzi. Cere-ti iertare, cere-i iertare supraconstiintei tale. Învatã sã te iubesti mai mult, acceptã-ti propria perfectiune. Vei vedea cã astfel devine mult mai usor sã o accepti si pe a celorlalti.

Dacã ti se întâmplã sã spargi un pahar în timp ce speli vasele, te simti vinovat? Chiar aveai intentia sã spargi paharul pentru simpla plãcere de a-l sparge? Nu, pur si simplu asa s-a întâmplat. N-ai încercat în mod constient sã îl spargi. Atunci ce rost are sã te superi? Aceastã situatie e valabilã atât pentru tine, cât si pentru altii. Nu esti singurul care suferã accidente. Accidentul e de fapt o pedeapsã pentru a te dezvinovãti. Este un mesaj al corpului tãu care-ti transmite cã ai avut un sentiment de vinovãtie, dar nu esti vinovat. El spune, pur si simplu: „Înceteazã sã te mai simti vinovat, sã te acuzi în mod nedrept... nu esti vinovat cu nimic!”. Înainte de a trece la capitolul urmãtor, gândeste-te la una din temerile tale si imagineazã-ti cum ai putea sã faci fatã. Alege una din ele, indiferent care, si vezi ce poti face ca sã o stãpânesti. De asemenea, fã o listã cu toate lucrurile pentru care te-ai simtit vinovat în ultimele trei zile. Aceasta te va ajuta sã devii mai constient. Mentioneazã pe listã dacã erai vinovat cu adevãrat sau te simteai vinovat, fãrã sã fii. Observã si dacã ti s-a întâmplat vreun accident si încearcã sã stabilesti dacã esti sau nu vinovat de producerea lui.

Iatã o afirmatie frecvent utilizatã la Centrul „Ascultã-ti Corpul”. Trebuie sã o repeti cât poti de des pentru a scãpa de vocea interioarã care te tulburã si pentru a nuti mai alimenta teama cu energie. De fiecare datã când simti o neliniste, o îndoialã, de fiecare datã când te simti tulburat în vrewun fel, gândeste-te:

SUNT SINGURUL STÃPÂN AL VIETII MELE SI ORICE NU-MI APARTINE CARE MÃ TULBURÃ ESTE DAT LA O PARTE SI ALUNGAT DE ÎNDATÃ.

Cu cât pui mai multã energie în aceastã afirmatie, cu atât va avea un efect mai rapid.

În afirmatie era mentionat cuvântul „gând”. Acest gând este chiar vocea aceea care îti intrã în cap ca sã te tulbure. Încercând sã o mai asculti, se va descuraja, va pleca în altã parte, sau, pur si simplu, va dispãrea, nemaifiind alimentatã cu energia ta.

Pe cei care simt o fricã cronicã, îi sfãtuiesc sã rosteascã aceastã afirmatie de sute si mii de ori pe zi, dacã e nevoie. Cu timpul, lupta va deveni tot mai usoarã.

Îti poti învinge frica si sentimentul de vinovãtie.

CAPITOLUL 20

NECESITÃTILE CORPULUI EMOTIONAL

O bunã sãnãtate emotionalã presupune satisfacerea celor sapte necesitãti esentiale pe care le voi enumera mai jos (în ordinea importantei). Cu cât oferi mai mult din aceastã „hranã” corpului tãu emotional, cu atât creste capacitatea ta de a-ti stãpâni emotiile.

Prima necesitate: frumusetea.

Surprinzãtor, nu-i asa? Frumusetea are o mare importantã la om. Ne place foarte mult sã fim înconjurati de frumusete. Oamenii nefericiti sau cei atinsi de boli grave sunt cei care nu sunt capabili sã gãseascã nimic frumos în ei si în jurul lor. Nu stiu sã priveascã lucrurile frumoase. Cineva care trãieste într-o casã de beton, departe de naturã, de flori, de copaci, care îsi neglijeazã tinuta vestimentarã si nu vede nimic frumos în aspectul sãu fizic, e posibil sã aibã tendinte puternice spre sinucidere.

Omul trebuie sã vadã frumusetea cu ochii interiori si exteriori. E foarte dificil sã vezi frumusetea în interior dacã ea nu are si o aparentã exterioarã.

Când te plimbi în mijlocul naturii, anumite lucruri îti merg direct la inimã numai privindu-le. Poate fi vorba despre frumusetea unui copac sau a unui apus de soare. „La ce-mi poate folosi acest lucru?”, mã vei întreba. Îti hrãneste corpul emotional. Trãiesti (poate fãrã sã fii constient) un sentiment de adâncã fericire. Asta e foarte important pentru tine, chiar dacã avem tendinta sã asociem frumusetea cu sentimentalismul.

Fiecare clipã din viata ta, fiecare împrejurare îti oferã posibilitatea de a te înconjura de frumusete. Profitã de acest lucru. Fiecare actiune pe care o faci, oricât de mãruntã, este un pas înainte cãtre stãpânirea de sine. Te sfãtuiesc sã începi cu tine însuti, cu tot ce te priveste personal (îmbrãcãminte, hranã...). alege tot ce e mai bun si mai frumos. Acordã mai multã importantã calitãtii decât cantitãtii. Tot ce îti atinge pielea are importantã. Calitatea provoacã o reactie la nivelul emotiilor. Cu cât porti mai multe vesminte din fibre naturale, cu atât îi faci corpului tãu mai multã plãcere, cãci îi permiti sã respire mai bine. Vei constata aceasta dupã modul în care îti vei alege îmbrãcãmintea.

Când privesti o casã, interiorul unui apartament, o persoanã sau un copac, trebuie sã observi frumusetea. Nu încerca sã-i descoperi micile imperfectiuni.

Acceptã complimentele, în loc sã încerci sã elimini tot ce nu-ti place la tine. Acceptã faptul cã frumusetea e mereu, pretutindeni, în tine si în jurul tãu. Dacã ai probleme respiratorii sau cardiace, dacã ai deseori impresia cã te sufoci, probabil cã nu reusesti sã vezi frumusetea în tine si în ceea ce te înconjoarã.

A doua necesitate: creativitatea.

Creativitatea este expresia propriei tale individualitãti. Dacã nu creezi, distrugi sau îi imiti pe altii. Creativitatea e o nevoie primordialã. Dacã nu o exploatezi, viata ta emotionalã va fi afectatã. O muncã monotomã trebuie compensatã printro activitate creatoare. Oricine poate crea ceva, chiar si o persoanã handicapatã. Creativitatea este ceva specific fiintei umane.

Nu e nevoie sã înventezi cine stie ce chestie complicatã... Creativitatea se poate exprima printr-un aranjament floral, confectionarea unui obiect de îmbrãcãminte, prepararea unui nou fel de mâncare din resturi, o reparatie sau o nouã aranjare a mobilelor în casã etc., fãcând toate acestea în stilul tãu personal. Poti crea ceva în orice domeniu. Ai cu sigurantã un talent pentru ceva anume. Aminteste-ti de aptitudinile din copilãrie. Erai bun la desen? Poti exploata acest fapt încercând sã pictezi. Poti chiar sã te hotãrãsti sã scrii. Nu neapãrat pentru a publica o carte la o editurã; o faci pentru tine, pentru simpla plãcere de a scrie. Am cunoscut persoane care au visat întotdeauna sã scrie o carte; si mai viseazã încã, pentru cã totul a rãmas la nivelul visului...

Utilizându-ti talentele, fãcând ceva care vine din tine, dai viatã creativitãtii tale. Nu esti o copie a altcuiva.

Unele persoane îsi folosesc creativitatea în munca de zi cu zi. Atunci e normal ca ei sã ducã o viatã mai pasivã în afara serviciului.

A crea poate însemna si a-ti construi viata, a lua decizii pentru viata ta.

Lipsa creativitãtii afecteazã organele genitale sau tot ce tine de regiunea gâtului.

A treia necesitate: încrederea.

Ce înseamnã „sã ai încredere în tine”? Rãspunsurile sunt multiple. Multe persoane confundã încrederea cu curajul , cu perseverenta, cu îndrãzneala... Sã ai încredere în tine nu înseamnã sã-ti învingi sau sã-ti stãpânesti frica: acesta este curajul.

Încrederea în tine reprezintã capacitatea de a te exprima, de a te deschide în fata altei persoane fãrã teama cã vei fi judecat.

Pe mãsurã ce înveti sã te destãinuesti altora, fãrã a alege cu grijã persoanele respective, îti dezvolti tot mai mult încrederea în tine. Îti atragi astfel si încrederea celorlalti.

Îmagineazã-ti cã o prietenã îti destãinuie toate gândurile sale secrete si se deschide total în fata ta. Nu ai tendinat sã faci si tu la fel fatã de ea? Aceeasi situatie poate apãrea între patron si angajati. Un om capabil sã se destãinuie, si sã-si exprime emotiile si sã spunã exact ce simte, în momentul respectiv, va câstiga mult mai repede încrederea sefului tãu.

Majoritatea oamenilor aleg pe cineva anume pentru a se destãinui. Munca, problemele personale, viata afectivã si problemele sexuale sunt încredintate unor categorii de persoane diferite si bine determinate.

Încrederea în tine îti va permite sã te deschizi în fata oricui. Dar trebuie s-o faci într-un mod adecvat! Nu vreau sã te incit sã-ti povestesti viata tuturor oamenilor pe care-i întâlnesti pe stradã. Totusi, dacã simti o nevoie spontanã sã te destãinui cuiva, chiar fãrã sã-l cunosti prea bine, fã-o. Frica de a te dezvãlui, de a nu fi judecat si criticat, se va risipi treptat. Nu te va mai preocupa ce anume ar putea sã gândeascã interlocutorul tãu despre tine.

A avea încredere în tine înseamnã a face o alegere. Nu e ceva înnãscut sau ereditar. Tu esti cel care decizi sã ai încredere în tine, prin încercãrile prin care treci în fiecare zi si prin vointa de a învãta sã te exprimi. Lipsa de încredere în sine antreneazã automat lipsa de încredere în ceilalti.

Problemele legate de eliminarea renalã sau intestinalã sunt deseori indicii ale lipsei de încredere.

A patra necesitate: apartenenta.

Omul trebuie sã simtã cã apartine cuiva, cã face parte dintr-un grup. De altfel el îsi formeazã, încã din copilãrie, un cerc de prieteni. Copilul retras, care nu vorbeste si nu se joacã cu cei de o seamã cu el, e deseori nefericit. Multi adulti suferã de singurãtate din cauza lipsei sentimentului de apartenentã.

Apartenenta vine din tine. Tu singur poti decide sã faci parte oricând dintr-un grup si sã te asociezi cu oricine. Ai tendinta sã frecventezi mereu acelasi restaurant, acelasi grup de prieteni sau sã mergi în acelasi loc în vacantã? Este un semn cã, în prezent, suferi de lipsã de apartenentã. Probabil ti-e greu sã te adaptezi, sã te simti bine într-un loc nou. Nu accepti faptul cã pãmântul este al tuturor si cã poti face parte din orice grup doresti. Nu existã nici un loc în lumea asta care sã nu fie fãcut pentru tine. În fiecare clipã a vietii tale, tu esti cel care decizi dacã sã-l frecventezi sau nu.

Apartenenta nu înseamnã cã vrei sã fii peste tot. Dar, oriunde te-ai afla, în bogãtie sau sãrãcie, convinge-te cã ai dreptul sã fii acolo, în acea clipã. Acceptând aceastã notiune, vei elimina orice indispozitie si orice senzatie neplãcutã cum cã te-ai afla într-un loc „neobisnuit”.

O persoanã care suferã de lipsã de apartenentã simte permanent un vid interior, pe care ca fi tentatã sã îl umple cu hranã sau cu bãuturã. Poate avea probleme legate de greutate sau de sistemul digestiv. De asemenea, existã pericolul sã devinã foarte posesivã cu ceilalti pentru a încerca sã-si compenseze sentimentul de non-apartenentã.

A cincea necesitate: speranta.

Îmagineazã-ti cã esti captiv undeva sub pãmânt, într-un tunel fãrã nici o usã, convins cã nu existã nici o sperantã sã iesi de acolo... ai prefera sã mori! Dar dacã vezi o luminã licãrind slab în depãrtare, totul se schimbã. Grãuntele acela de luminã redã sperantei tale energia de care are nevoie. Timpul necesar pentru a ajunge la capãtul tunelului nu va mai fi un obstacol.

Asa se întâmplã cu toti oamenii. Ai nevoie sã stii cã te îndrepti mereu cãtre luminã. Sã stii cã existã ceva fantastic la capãtul drumului.

Trebuie sã-ti pãstrezi speranta cã totul va fi mai bine. Ceea ce trãiesti în acest moment sunt numai experiente. Rostul lor este acela de a te învãta ceva despre tine. Si, pe mãsurã ce înveti, în tine va fi tot mai multã luminã – tot mai multã cãldurã si dragoste.

Oamenii care nu sperã nimic suferã de depresii si de hipertensiune arterialã.

A sasea necesitate: afectiunea.

Dacã simti cã îti lipseste afectiunea, aminteste-ti cine a iutat sã semene? Dacã privesti în jur, vei constata cã deseori omul acordã mai multã afectiune animalelor decât semenilor sãi.

O prietenã mi-a povestit cã, la moartea cãtelului sãu, ea, sotul si fiica ei au început sã fie mult mai afectuosi unul fatã de celãlalt decât înainte. Nu si-au dat seama cã, de ani întregi, de cum ajungeau acasã, afectiunea era îndreptatã în primul rând cãtre cãtel. Astfel au ajuns sã neglijeze restul familiei.

E bine sã fim afectuosi cu animalele, dar asta nu trebuie sã ne facã sã-i uitãm pe oameni! De multe ori vedem o femeie sau un bãrbat asezat în fata televizorului si mângâind cãtelul (sau pisica), în timp ce sotul sau sotia sunt lãsati în plata Domnului... fiind astfel nevoiti sã se resemneze mângâindu-se singuri!

Atingerea fizicã nu e singurul mod de a-ti exprima afectiunea. Un cuvânt de încurajare, o floare, o vorbã de iubire sau un compliment sunt si ele dovezi de afectiune. Ceea ce faci pentru altii poti face si pentru tine, pentru cã si tu ai nevoie de afectiune, nu te neglija!

Pe pãmânt, totul se bazeazã pe energie. Pentru a obtine ceva, trebuie sã pui energie în ceea ce faci. Cu cât faci mai mult sã circule energia afectiunii, cu atât vei primi mai multã dragoste în viatã. Se stie cã un bebelus care nu primeste decât strictul necesar (biberon, scutece curate etc.), fãrã cel mai mic semn de afectiune din parte pãrintilor, în cele din urmã poate sã si moarã – atât de importantã e pentru el afectiunea!

Afectiune înseamnã si „a impresiona pe cineva”. De aceea sunt atâtia oameni care sunt în stare de orice pentru a atrage atentia celorlalti. Oferã o multime de cadouri, spun „da” desi ar dori sã spunã „nu”... Toate astea, ca sã li se dea atentie. Omul simte nevoia sã stie cã impresioneazã pe cineva, cã are o afectiune pentru cineva.

Dacã te hotãrãsti sã nu mai afectezi viata nimãnui pentru cã te crezi insignifiant, începi sã te retragi si sã-ti frânezi elanurile afectiunii. La fel vor proceda si ceilalti fatã de tine. Nu poti sã fii impresionat de cei din jurul tãu dacã tu nu îi impresionezi si tu la rândul tãu. Asta dezechilibreazã schimbul de energie.

Lipsa de afectiune genereazã la nivel fizic alergii si, dacã se amplificã, vei avea aceleasi probleme ca în cazul lipsei de apartenentã (hranã sau bãuturã în exces).

A saptea necesitate: un scop.

E esential sã ai unul sau mai multe scopuri în viatã. Dacã ti-as spune: „Îti dau un minut ca sã-mi enumeri toate telurile tale pe termen scurt (sase luni), mediu (cinci ani) si lung (douãzeci de ani)”, ce-mi vei rãspunde? Vei reusi sã numesti trei scopuri din fiecare categorie? Ar fi greu, nu-i asa? Mai ales dacã acestea sunt inexistente...!

E foarte important sã ai un scop precis. Prin simpul fapt cã ai un scop, îti creste pofta de viatã. Nu ezita sã-ti alegi un tel mãret. E mai bine sã dai gres în atingerea unui scop important decât sã atingi un tel mãrunt.

De altfel, telurile se schimbã. De exemplu: te-ai hotãrât ca în sase luni sã vorbesti bine limba englezã. Dupã o lunã, te-ai rãzgândit si ai ales spaniola. Schimbarea nu e gravã, atâta vreme cât ai un scop si muncesti pentru el în fiecare zi.

Învatã sã deosebesti scopul de dorintã. Dacã îmi mãrturisesti cã vrei sã ai propria ta casã anul viitor, aceasta este o dorintã. Ea devine un scop în momentul în care întreprinzi o actiune pentru a-l atinge. Dorinta ia forma unui scop atunci când începi sã citesti anunturile din ziar, sã vizitezi case, sã pui bani deoparte, sã-ti faci planuri si sã-ti imaginezi mobilierul si decoratiile interioare. Dacã folosesti energie pentru a-ti realiza dorinta, ea devine un scop.

Dacã ti-as spune sã pui deoparte 5 dolari în fiecare sãptãmânã pentru un proiect de anvergurã cum e acela de a dobândi o casã, o sã gãsesti cã e ridicol: „Cine-si poate cumpãra o casã dacã economiseste numai 5 dolari pe sãptãmânã? Ar trebui sã astept cincizeci de ani!” Nu asta conteazã. În primul rând, trebuie sã vizualizezi totul, sã crezi în scopul tãu si sã faci în fiecare sãptãmânã ceva pentru a-l atinge.

Sute de persoane trãiesc singure. Ar dori sã întâlneascã pe cineva compatibil cu ele, dar practic nu fac nimic pentru asta. Totul rãmâne un vis. Când se întorc de la lucru, se prãbusesc în fata televizorului si acolo rãmân! E cam greu sã întâlnesti pe cineva în aceste conditii... Trebuie sã faci ceva, de exemplu sã-ti faci noi cunostinte, sã vorbesti cu cineva în fiecare zi...

Un vis devine realitate dacã îl transformi într-un scop. Vei vedea cã, având un scop, pofta ta de viatã creste. Te vei trezi în fiecare dimineatã plin de energie deoarece trãiesti pentru ceva anume. Nu trebuie însã sã fii prea rigid fatã de tine însuti. E bine sã-ti fixezi un scop precis, într-un interval de timp bine determinat, si sã-l dezvãlui si celorlalti. Dar dacã nu îndrãznesti sã-l schimbi de teama comentariilor celorlalti si ajungi sã urmãresti un scop pe care nu-l mai doresti... nimic nu mai are sens.

Când ai o dorintã si vrei s-o transformi într-un scop, consultã-ti supraconstiinta pentru a vedea dacã scopul îti este cu adevãrat benefic. Vei primi un semnal ca rãspuns.

Dacã n-ai un scop în viatã, te simti deseori lipsit de energie. Îti pierzi cheful sã mai faci ceva, orice ar fi. Picioarele, bratele, ochii, ureghiile, nasul vor fi la rândul lor afectate.

Înainte de a trece la capitolul urmãtor, ia o foaie de hârtie si fã o listã cu nevoile corpului emotional. Apoi fã-ti un examen de constiintã pentru a afla care dintre ele a fost neglijatã. Ce hranã emotionalã îti lipseste?

Astfel vei întelege mult mai usor de ce trãiesti zilnic atâtea emotii. Cu cât îti hrãnesti mai bine corpul emotional, cu atât îti va fi mai usor sã-ti stãpânesti emotiile.

M-AM HOTÎRÂT SÃ RESPECT NEVOILE CORPULUI MEU EMOTIONAL SI ASTFEL ÎMI REGÃSESC SÃNÃTATEA EMOTIONALÃ.

Partea a cincea

SPIRITUALITATEA

CAPITOLUL 21

SPIRITUALITATEA / MEDITATIA

Cea mai frumoasã definitie a spiritualitãtii pe care ti-o pot oferi este urmãtoarea: o fiintã cu adevãrat spiritualã acceptã faptul cã tot ce vede la celãlalt este oglinda ei însãsi. Acest fel de a vedea lucrurile nu este nici bun, nici rãu. Este pur si simplu un dar acordat omului devenit constient. Este un mijloc extraordinar de a învata sã te cunosti mai bine si de a-ti da seama ce anume accepti si ce nu la tine. O fiintã spiritualã acceptã lucrurile asa cum sunt, chiar dacã uneori nu e de acord cu ele; îsi acceptã felul de a fi. Astfel, înaintea sa se deschide o întreagã lume de dragoste.

În aceastã carte am discutat despre CREDINTÃ, despre cât e de important sã te iubesti, sã te accepti, sã-i iubesti si sã-i accepti de ceilalti si sã-ti dezvolti notiunea de responsabilitate. Toate acestea nu înseamnã decât un singur lucru: sã-L vezi, sã-L auzi si sã-L simti pretutindeni pe DUMNEZEU. Imagineazã-ti cã toti oamenii ar face astfel – ar fi minunat sã trãiesti pe acest pãmânt!

Cea mai mãruntã criticã îndreptatã împotriva cuiva presupune urmãtorul rationament: Eu sunt Dumnezeu si celãlalt nu. Adevãrata spiritualitate se exprimã astfel: Eu sunt Dumnezeu, asa cum sunt toti ceilalti oameni. Toti suntem expresii ale lui Dumnezeu. Pur si simplu nu stim sã-l exprimãm pe Dumnezeu în totalitatea sa.

Putem compara aceastã notiune cu Simfonia a IX-a a lui Beethoven. Aceastã creactie muzicalã este expresia gândurilor lui Beethoven. Este perfectã. Dar când un tânãr pianist sau un debutant face câteva greseli interpretând-o, aceasta îi afecteazã oare perfectiunea? Nu. Tânãrul cântã cum stie el mai bine. Prin exercitii îsi va ameliora interpretarea si, într-o zi, va putea exprima simfonia în întreaga sa perfectiune. Este exact ce se întâmplã si cu noi pe pãmânt. Învãtãm sã-l exprimãm pe Dumnezeul nostru interior, care este perfectiunea, si facem asta în felul nostru, în ritmul si cu viteza noastrã specificã.

Putem compara venirea fiecãrui om pe pãmânt cu rezolvarea unei probleme de perspicacitate. Imagineazã-ti cã, încã de la conceperea fiintei noastre, a sufletului nostru, fiecare dintre noi are de rezolvat o problemã identicã. Dar, cum fiecare persoanã e diferitã, fiecare procedeazã în felul sãu, merge mai repede sau mai încet... Asta facem noi pe pãmânt; toti rezolvãm aceeasi problemã, dar o face fiecare în felul sãu.

Nimeni nu are dreptul sã-l judece pe celãlalt. Când nu întelegi sau nu esti de acord cu felul de a fi sau de a actiona al altcuiva, înseamnã cã pur si simplu nu sunteti de aceeasi parte a problemei. Ce te face sã crezi cã celãlalt e mai putin avansat decât tine în rezolvarea problemei sale? Nimeni nu are dreptul sã critice

sau sã judece, fiindcã nimeni n-are voie sã-l critice sau sã-l judece pe

Dumnezeu.

Folosind filosofia oglinzii care spune cã, privind pe cineva, te vezi pe tine însuti, observi toate calitãtile si defectele proprii, observi dacã le accepti sau nu. Tot ceea ce vezi te reprezintã; la fel ca o imagine din oglindã...

Când te deranjeazã felul de a fi al cuiva, înseamnã cã în tine existã o parte identicã cu cea a persoanei în cauzã, care te deranjeazã si pe care nu vrei s-o accepti. Când reactionezi fatã de felul de a fi, a vorbi sau a actiona al unei alte persoane, trãiesti multe emotii. Comportamentul ei te deranjeazã, pentru cã acesta reflectã ceea ce tu nu-ti permiti sã faci. Refuzi sã accepti acest fel de a fi. Îi interzici acelei pãrti din tine sã fie astfel pentru cã, la un moment dat în viatã, ai decis cã acest fel de a fi este inacceptabil. Prin urmare, nu mai esti niciodatã tu însuti pentru cã vesnic reactionezi fatã de altcineva.

Atunci, în loc sã judeci dacã un fel de a fi este bun sau rãu, acceptã faptul cã poti fi si tu ca persoana respectivã si întreabã-te ce te-ar costa dacã ar fi asa? Dacã pretul este minim, ce ai de câstigat dorind sã fii altfel?

Când vezi frumusetea cuiva sau când admiri pe cineva, trebuie sã devii constient si sã accepti cã acea frumusete îti apartine si tie; nu mai rãmâne decât sã te hotãrãsti sã o exprimi.

Oamenii sunt atât de preocupati de treburile altora si de evolutia lor, încât îsi neglijeazã propria evolutie. Acesta e rostul nostru aici, pe pãmânt: sã învãtãm sã iubim si sã fim fericiti. Dacã fiecare om reuseste sã trãiascã aceastã fericire, lumea întreagã va fi fericitã. E mult mai usor sã te ocupi de tine decât sã încerci sã dirijezi viata tuturor.

Când o persoanã îti cere ajutorul, e important sã procedezi cum stii tu mai bine. Aceasta înseamnã bunãtatea umanã. Existãm pe acest pãmânt pentru a creste împreunã. Asigurã-te totusi cã celãlalt face primul pas. Când intentia de a da ajutor vine din tine si doresti cu adevãrat sã faci ceva pentru persoana respectivã, cere-i permisiunea.

De exemplu: „Am sã-ti spun ceva important care cred cã te-ar ajuta. Îmi dai voie sã-ti comunic pãrerea mea?” În functie de rãspunsul sãu, vei sti dacã, pe moment, este bine sau nu sã-i vii în ajutor. Astfel, dacã încerci sã ajuti pe cineva care nu vrea sã-si schimbe comportamentul, consumi energie în mod inutil si, în plus, gestul tãu nu va fi apreciat.

Învãtând sã-l vezi pe Dumnezeu pretutindeni în jurul tãu, în tine, în toate fiintele, în toatã natura, viata ta se va schimba fundamental. Vei avea impresia cã esti înconjurat întotdeauna de luminã.

Tot ce existã pe pãmânt si în cosmos este expresia lui Dumnezeu. Dumnezeu însusi se poate exprima în mod diferit pe fiecare planetã. Pe planeta Pãmânt, numai oamenii sunt cei care-l interpreteazã gresit pe Dumnezeul cel adevãrat. Priveste în jurul tãu. Stelele, oceanele, plantele, animalele sãlbatice sunt întotdeauna hrãnite si niciodatã nu duc lipsã de nimic. Trãiesc conform legilor fundamentale ale naturii. Numai oamenii sau ceea ce e atins de mâna omului are probleme.

A fi fericit, a fi o fiintã spiritualã înseamnã „a trãi clipa prezentã”. În zilele noastre, oamenilor le e foarte greu sã trãiascã momentul prezent. Totul evolueazã atât de rapid, încât multi se cramponeazã de trecut, spunându-si: „era minunat în tinerete, totul pãrea mult mai usor”. Gândindu-te mereu la trecut, nu poti trãi clipa prezentã.

O persoanã care-si regretã trecutul si e convinsã cã a fãcut multe greseli poate fi comparatã cu cineva care urcã o scarã luând pe umerii sãi fiecare treaptã, pe mãsurã ce avanseazã. Ajunge sã fie teribil de greu… Esti acest gen de persoanã? Observã dacã ai obiceiul sã strângi bunuri materiale. Garderoba, sertarele, pivnita si garajul – reprezintã toate acestea trecutul pentru tine? Eziti sã te desparti de lucruri pe care nu le mai folosesti sau pe care vrei sã le pãstrezi ca amintire? E un semn cã te mai agãti încã de trecut.

Acum, de vreme ce esti într-un plin proces de purificare interioarã, n-ar strica sã faci „curãtenie” si în interior. Curãtã locurile din casa ta unde zac de multã vreme lucruri ce-ti amintesc de trecut (tot ce n-ai folosit de peste un an). Energia care nu se miscã este energie prost utilizatã. Cu cât faci energia sã se miste mai mult, cu atât mai multã vei primi. Fãcând curãtenie, faci loc pentru tot mai multe lucruri noi. Este legea vidului!

În vreme ce unii oameni rãmân cramponati de trecut, altii nu se gândesc decât la viitor. Fie îsi fac tot felul de griji pentru ziua de mâine, fie se grãbesc, pentru cã îi asteaptã marea fericire: „Când o sã mã mãrit, viata mea va fi mai fericitã… Când o sã am casã.. când o sã am copil…”. Acestia sunt departe de a trãi momentul prezent. E bine sã faci planuri de viitor, dar nu trebuie sã astepti pânã atunci ca sã fii fericit.

A fi o fiintã spiritualã înseamnã a actiona mai degrabã în virtutea principiului „a fi, a face si a avea” decât a-l urmãri pe acela care spune „a avea, a face si a fi”. Cel care gândeste: „dacã as câstiga o grãmadã de bani, as deschide un magazin si as fi fericit” actioneazã dupã a doua formulã. Potrivit legilor naturii, ar fi mai bine sã gândeascã astfel: „Pentru a fi fericit, vreau un magazin, asa cã trebuie sã fac rost de el si atunci voi avea ce mi-am dorit”.

Era spiritualitãtii, a reînnoirii, abia începe. Ea este axatã pe „a fi” si nu „a avea”. Tuturor celor care gândesc cã „a avea” e mai important decât „a fi” le va fi tot mai greu sã-si gãseascã fericirea, astãzi si în anii ce vor veni. Asta nu înseamnã cã trebuie sã renunti la tot ce ai. Nu. Dumnezeu a creat lucruri frumoase. Ele apartin tuturor. Toatã lumea are dreptul la ele. Totusi, bunurile materiale sau principiul numit „ a avea” nu trebuie sã decidã pentru tine.

E inutil sã-ti faci griji cã devii ceea ce gândesti. Înseamnã cã astãzi totul merge spre mai bine, de vreme ce locuinta ta e plãtitã, ai ce sã mãnânci, esti sãnãtos si nu duci lipsã de nimic. Bravo! Asta conteazã. Nu trebuie sã te nelinistesti pentru zilele ce vor veni si nici pentru anul viitor. Asta nu te poate împiedica sã-ti faci planuri, sã-ti definesti si sã-ti urmãresti unele scopuri; totul trebuie fãcut cu încrederea cã va fi bine.

Dumnezeul tãu interior stie exact de ce anume ai nevoie. Dacã ti se întâmplã ceva neplãcut, nu este ceea ce-ti doresti, dar supraconstiinta, te face sã-ti dai seama cã în gândurile, vorbele sau gesturile tale existã ceva care, în prezent, se împotriveste legii dragostei. Încearcã sã te facã sã devii constient. Când tot ce faci, spui si gândesti este în armonie cu legile dragostei, nu ai nevoie de aceste mesaje si ti se întâmplã numai lucruri bune.

Pentru a te ajuta sã auzi aceastã voce interioarã a supraconstiintei sau a Dumnezeului tãu interior, îti sugerez sã practici meditatia. Este indispensabilã evolutiei tale. Pe mãsurã ce înveti sã te cunosti, sã te iubesti si sã te accepti, vei prinde tot mai mult gustul de a auzi aceastã micã voce interioarã. E recomandabil sã meditezi în fiecare zi.

Mediatia nu este o relaxare. Ea constã în a te opri din activitatea si gândirea ta, în fiecare zi, pentru câteva minute. Cele mai bune momente pentru meditatie sunt dimineata devreme si înaintea meselor. E bine sã eviti sã meditezi dupã masa de searã. Alege acelasi loc disponibil în fiecare zi, unde poti sã fii singur. Dacã e posibil, aseazã-te, în zori de zi, lângã o fereastrã orientatã spre rãsãrit.

Timpul afectat meditatiei trebuie sã fie cam de douãzeci-treizeci de minute. Sã nu stai culcat sau cu capul aplecat. Aseazã-te cu spatele cât mai drept, pentru a permite energiei sã urce din partea inferioarã a spatelui pânã la nivelul capului. Poti medita cu sau fãrã muzicã. E bine sã repeti mental o frazã sau un cuvânt încãrcat de spiritualitate, pentru a-ti tine constiinta ocupatã; este ceea ce se numeste mantra. Încearcã sã gãsesti un cuvânt sau o frazã care nu-ti sugereazã nici o imagine, de exemplu: pace, dragoste, armonie. Mantra pe care o recomandãm la Centrul „Ascultã-ti corpul” este „Sunt Dumnezeu, Dumnezeu sunt”. Cu cât repeti mai mult aceastã frazã, cu atât îti ajuti subconstientul sã gãseascã un mijloc pentru a o exprima.

La început e posibil sã aparã unele dificultãti. E foarte greu pentru un om sã se opreascã din gândire si sã se multumeascã doar sã observe. Dar nu-ti pierde rãbdarea. Ceea ce conteazã în primul rând este perseverenta ta si nu reusita meditatiei. Este ca atunci când faci exercitii fizice. La început, curbaturile sunt numeroase si miscãrile stângace. Pe mãsurã ce perseverezi, totul devine mai usor. Dupã un anumit timp – poate fi vorba de zile, sãptãmâni sau luni, în functie de disciplina pe care ti-o impui – vei prinde gustul meditatiei. Îti va lipsi când nu o vei face.

Prin mediatie, vocea mintii se stinge si începi sã o auzi pe cea a supraconstiintei. Vei primi rãspuns la problemele sau întrebãrile tale interioare, nu neapãrat în timpul meditatiei, ci în orele sau zilele care urmeazã.

Dacã simti o indispozitie sau o durere în diferite pãrti ale corpului, nu te îngrijora; este vorba numai despre o stare de stres care dureazã de multã vreme si acum urcã la suprafatã pentru a se elibera. Observ-o pur si simplu, fãrã sã te gândesti la ea, asa cum te-ai uita la niste frunze moarte care alunecã pe apa unui râu. Îti va face foarte bine. Multumeste-i corpului tãu cã alungã din tine aceastã durere.

La încheierea acestui capitol, fã o listã cu tot ce te deranjeazã la ceilalti si observã care aspecte se regãsesc si la propria persoanã. Vei fi surprins de descoperirile tale. Când vei gãsi ce anume nu vrei sã accepti la tine, oferã acestor lucruri dreptul sã existe. Întreabã-te: „ce mã costã sã fiu astfel?” Fã o a doua listã cu aceea ce admiri la ceilalti. Ca si tot ce te deranjeazã, ceea ce admiri îti apartine. Doar cã nu accepti întotdeauna cã poti fi si tu la fel de bun si minunat ca cel pe care îl admiri. Dã-ti dreptul sã fii asa, acceptã cã poti avea tot atâta talent si te poti simti la fel de bine ca persoana respectivã. Încearcã sã descoperi cine esti cu adevãrat.

ESTI O MANIFESTARE A LUI DUMNEZEU, NU EXISTÃ NIMIC ALTCEVA, LA FEL CA TINE, ÎN ACEASTÃ LUME SI ÎN TOATE CELELALTE LUMI.

Afirmatia pe care trebuie s-o rostesti la încheierea acestei cãrti este aceeasi cu cea din primul capitol. Existã o diferentã între ceea ce simti acum si ce ai simtit rostind aceastã afirmatie pentru prima datã? Nu uita cã fericirea omului depinde de ceea ce gândeste despre sine.

CONCLUZIE

Rostul tãu aici, pe pãmânt, este unul singur: acela de a evolua, adicã a-ti ajuta sufletul sã se purifice si sã creascã. Aceasta înseamnã a te iubi pe tine însuti si a-i iubi si pe ceilalti.

Noi, oamenii, suntem încãpãtânati si ne e greu sã iubim total, neconditionat si impersonal. Trebuie sã revenim de mai multe ori pe pãmânt, de fiecare datã întrun alt corp, pentru a învãta sã iubim de fiecare datã în conditii diferite. Pãmântul este marea scoalã a iubirii. Este un privilegiu sã trãiesti. De aceea trebuie sã folosesti fiecare moment din viata ta pentru a-ti spori iubirea. Încercând sã faci mai mult în fiecare viatã, nu vei mai reveni în repetate rânduri pe Pãmânt.

E la fel ca la o scoalã obisnuitã: dacã în fiecare an nu faci decât sã te distrezi si nu vrei sã înveti nimic, vei rãmâne mai muti ani în aceeasi clasã.

Ceea ce se întâmplã „între douã vieti” se poate compara cu cele douã luni de vacantã dintre anii scolari. Dintr-o datã, vãzând cã altii stiu mai multe, ai chef sã mergi din nou la scoalã, ca sã înveti si tu.

Totusi, unii dintre noi, odatã aflati din nou la scoalã, uitã motivatia care i-a împins sã vinã acolo, aceea de a învãta bine. Este ceea ce se întâmplã multora în cursul vietii lor terestre.

Dimpotrivã, sunt si oameni atât de dornici sã învete, încât absolvesc mai multi ani într-unul singur. În consecintã, îsi terminã studiile mai devreme decât ceilalti si ajung mult mai repede sã cunoascã o mare fericire interioarã.

Ce fel de scolar esti?

Tu singur esti cel care hotãrãsti.

Nu ai de ce sã te temi, nu este greu deloc. Tot ce ai de fãcut este sã-ti exprimi dragostea, sã-l vezi pe Dumnezeu pretutindeni, în tine si în jurul tãu. Acceptã fiecare om asa cum este în momentul prezent. Restul vine de le sine: dispar frica si emotiile inutile, reusesti sã-ti stãpânesti orgoliul, indispozitiile si bolile te pãrãsesc, iar relatiile tale afective se îmbunãtãtesc în mod vizibil. În sfârsit, ai totul din plin, atât la nivel material, cât si spiritual. Ce poate fi mai important?

Cu cât îl exprimi mai bine pe Dumnezeul tãu interior, iubindu-te si iubindu-i pe ceilalti, cu atât soarele tãu interior creste si lumineazã mai puternic. Astfel devii o sursã de luminã si de cãldurã, gata mereu sã vinã în ajutorul celor care au sansa sã fie aproape de tine sau în gândurile tale.

Îti urez din toatã inima sã devii acest soare strãlucitor si sã cunosti, în sfârsit, fericirea pe care o meriti din plin.

Cu dragoste

Lise Bourbeau.

LISE BOURBEAU

Autoarea a 13 cãrti, între care volumul de fatã devenit best-seller. Fondatoare a celei mai importante scoli de dezvoltare personalã din Quebec, cu filiale în toate tãrile francofone.

Autoarea cãrtii si-a consacrat întreaga viatã depãsirii propriilor limite si transmiterii cunostintelor asimilate cu scopul de a-i ajuta pe oameni ca, descoperindu-se pe ei însisi sub aspect fizic, emotional, mental si spiritual, sã-si poatã recãpãta bucuria de a trãi, sãnãtatea si linistea necesare împlinirii tuturor aspiratiilor.