

GARY ZUKAV

De la suflet la suflet

DIALOGURI ALE INIMII

AUTOR TRADUS
ÎN 32 DE LIMBI



CUPRINS

Mulțumiri	9
-----------------	---

PARTEA I

OBIECTELE DE STUDIU ALE SUFLETULUI

Explorarea obiectelor de studiu ale sufletului	13
--	----

Capitolul 1

Traversarea anotimpurilor	15
---------------------------------	----

Echilibrul	15
------------------	----

Încrederea de primăvară.....	17
------------------------------	----

Solstițiul de vară	18
--------------------------	----

Solstițiul de iarnă.....	20
--------------------------	----

Capitolul 2

Înțelegerea iubirii	23
---------------------------	----

Dragostea nepieritoare	23
------------------------------	----

Moneda de schimb a inimii	24
---------------------------------	----

Crăciunul	26
-----------------	----

În portofel	27
-------------------	----

Mai puțin în iubire	28
---------------------------	----

Capitolul 3

Înfruntarea temerilor	30
-----------------------------	----

Pielea de șarpe	30
-----------------------	----

Cealaltă față a monedei	32
Presupunerea	34
Săgeata.....	37
75%	38
Capitolul 4	
Răscrucea	41
Momentul alegerii	41
Compasiune sau răzbunare	43
Să vezi pentru prima dată	45
Tunelul Lincoln	46
Capitolul 5	
Percepții noi.....	49
Cu alți ochi.....	49
Anotimpul focului.....	51
Turistul	52
Să porți sabia	55
Tot mai sus	56
Călătoria	58
Șase mașini	60
Capitolul 6	
Arta de a renunța	62
În centru	62
Luptă sau lasă-te în voia sorții!	64
Mure	65
Capitolul 7	
O inimă deschisă.....	68
A zecea cifră.....	68
Cinstirea tuturor	69
Hong Kong.....	71
La anul	74

Cel mai bun prieten	76
„Știam că vei veni“	78
Capitolul 8	
Dezvoltarea conștiinței.....	80
Poziția calului.....	80
Senzațional	83
Valuri.....	85
Tată și fiică	87
Străzile din Los Angeles	88
Capitolul 9	
Lecții de viață.....	91
Dincolo de relația mamă-fică	91
Să auzi și să ascuți	93
Binecuvântarea	94
Ce e urgent și ce e important.....	97
Loialitate	98
Un Sedan mic și maro	100
Frunze	102
Bivoli bătrâni	103
O cale de a ieși din iad	104
Capitolul 10	
Învățarea compasiunii	106
Compașiune și curaj	106
Compașiune și karma	108
Pericol	110
Capitolul 11	
Calea cea dreaptă	113
Destinația finală.....	113
„Nefericirea este opțională“	114
Să iubești adevărul	116

PARTEA A II-A
ÎNTREBĂRILE SUFLETULUI

Explorarea întrebărilor sufletului 121

Capitolul 12

Explorarea fundamentelor 124

De unde știi? 124

Care este sursa ta de informații? 125

Am nevoie de un învățător? 126

Ce este răul? 128

Ce este reîncarnarea, mai exact? 129

Poți dovedi că există viață după moarte? 131

Ce înțelegi prin „Univers“? 132

Îi pasă Universului de noi? 133

Există, cu adevărat, destin? 133

De ce sunt gândurile atât de puternice? 134

Ce este nou în percepția multisenzorială? 136

Care este fundamentul conceptului de Școală
a Pământului? 137

Capitolul 13

Cum poți deveni o persoană spirituală 138

Ce înțelegi prin „spiritual“? 138

Ce înțelegi prin „lucrare interioară“? 139

Care sunt primii pași în dezvoltarea spirituală? 141

Care este rolul practicilor sacre în dezvoltarea
spirituală? 141

Ce legătură are știința cu spiritualitatea? 142

De ce ar trebui să ne preocupe dezvoltarea noastră
spirituală, dacă lumea se apropie, oricum,
de sfârșit? 143

Capitolul 14

Relațiile cu ceilalți.....	145
Crezi în suflete-pereche?	145
Cum să renunț la așteptările pe care le am de la ceilalți?	147
Cum să iert pe cineva care mă trădează la nesfârșit?	147
De ce n-am parte de iubire?.....	149
Cum să iubesc liber, fără teamă?.....	150
Care este diferența dintre a judeca și a discerne?	151
Cum să mă protejez, fără a deveni critic?	152
Cum să-i spun unui prieten că are un defect?	154
Oare oamenii care mă enervează reflectă o parte din mine?	155
Cum să evit să fiu atras în haosul altora?.....	156
De ce există certuri între părinți și copii?	157
Cum să-mi învăț copiii să nu judece?	158
Cum să-mi ajut copiii să descopere puterea autentică?	159
Cum să fiu un exemplu pentru ceilalți?	161

Capitolul 15

Sănătatea fizică și spirituală.....	162
Ce presupune o alimentație sănătoasă?	162
Ce rost au sănătatea și condiția fizică?	164
Care este relația dintre alimentație și spiritualitate?	166
Sunt utile antidepresivele?	167

Capitolul 16

Mesaje din sufletul vostru	169
Care este semnificația viselor?.....	169
Care este rolul sufletului meu în viața mea?	170

De ce sunt sufletele imperfecte?	172
Este posibil să-mi simt sufletul?	173
De ce pleacă sufletele când încă mai au lucruri de făcut?	174
Care este diferența dintre personalitate și suflet?	175
Ce să fac ca să nu mai fiu într-un permanent dezacord cu personalitatea mea?	176
Mai comunică sufletele cu noi după ce mor personalitățile lor?.....	177
 Capitolul 17	
Realitatea nonfizică.....	179
Trebuie să devenim „suflete mari“?	179
Ce este intuiția?	180
Cum diferă intuiția de paranoia?	182
 Capitolul 18	
Dependență și vindecare	183
Care este diferența dintre obicei și dependență?	183
Cum pot scăpa de o dependență?	184
Care este motivul frământărilor și al dependențelor?.....	185
Poate fi schimbat comportamentul involuntar?	186
Cât va dura până ce voi descoperi toate părțile nevindecate ale sinelui meu?	188
Care este responsabilitatea mea față de prietenii sau de membrii familiei cu dependențe ori suferințe?.....	189
 Capitolul 19	
Înțelegerea karmei.....	191
De ce am o karma atât de rea?	191
Vizualizarea și afirmarea dorințelor pot schimba karma?	192

Este bine să intervin în karma altcuiva?	194
Voi crea o karma negativă, dacă accept o slujbă într-o companie care încurajează dependențele oamenilor?	195

Capitolul 20

De înfruntat și schimbat	197
Cum să-mi înfrunt mânia sau teama?	197
De ce furia mea crește atunci când o înfrunt?	199
Care este diferența dintre înfruntarea temerilor mele și reprimarea lor?	200
Cum mă pot schimba cu adevărat?	201
Cum să-mi schimb intențiile subconștiente?	201
De ce este atât de dureros când lucrurile se întâmplă altfel decât îți doreai?	202
De ce învățătorii nonfizici îngăduie violența?	204

Capitolul 21

Depășirea problemelor de viață	206
De ce este viața atât de grea?	206
De ce li se întâmplă lucruri rele oamenilor buni?	207
Cum să scap de amintirile neplăcute?	208
Cum să-mi strunesc negativismul?	209
Cum să-mi calmez firea competitivă?	210
Cum să trec peste durerea încheierii unei relații?	211
Cum să mă iert, dacă nu mă simt demn de iertare?	212
Cum să învăț să am încredere?	212

Capitolul 22

Găsirea semnificației și a scopului	214
Cum să devin așa cum vreau să fiu?	214

Cum îți dai seama care este menirea ta pe Pământ?	215
Cum să-mi găsec scopul?	216
Care este cel mai bun lucru pe care îl pot face pentru mine?	217
Capitolul 23	
Procesul de învățare	218
Cum pot fi considerați egali toți cei dintr-o comunitate?	218
Cum să fac diferența dintre dorințe și nevoi?	219
Cum să știu dacă fug sau mă îndrept spre următoarea mea lecție de viață?	221
Conștientizarea poate stopa tentația?	222
Intenția și motivația înseamnă același lucru?	223
Care este diferența dintre a stabili o limită și a te închide în tine?	223
Are îndoiala vreun scop?	224
Cum să mă simt cu adevărat puternic în fiecare zi?.....	224
Cum să-mi amintesc mereu de spiritul meu?	225
Mediul înconjurător mă poate împiedica să creez putere autentică?	226
Pot să rămân creștin (evreu, hindus, musulman, budist) și să creez putere autentică?	227
Practici o formă de meditație?	228
O invitație la Institutul „Lăcașul sufletului“	231

CAPITOLUL 1

Traversarea anotimpurilor

Echilibrul

Pe vremea când locuiam în oraș, nu știam ce înseamnă echinocțiu. Este un termen din astronomie, care desemnează perioada în care soarele străbate ecuatorul, făcând ca ziua și noaptea să fie egale în toate colțurile lumii. În decembrie, soarele se află cel mai jos pe cer, iar nopțile sunt cele mai lungi din an. Este solstițiul de iarnă. În iunie, se întâmplă exact opusul — soarele se află cel mai sus pe cer, iar zilele sunt cele mai lungi din an. Este solstițiul de vară. Toate aceste schimbări au legătură cu echinocțiile, însă nu am aflat-o studiind astronomia.

Aveam 45 de ani când m-am mutat la o fermă izolată, situată în pădurile de pini și brazi din nordul Californiei. Locuiam singur. Cel mai apropiat oraș se afla la 24 de kilometri depărtare. Nu aveam curent electric sau telefon. Când mă întorceam din rarele mele excursii, mă dădeam jos din mașină și stăteam nemișcat câteva minute, ascultând sunetele serii și susurul râului din spatele casei. Mergând

spre casă, zgomotul bocancilor mei pe zgură era atât de puternic, încât mă cutremura.

Au venit iarna, primăvara, vara și apoi toamna. Am trăit, pentru prima dată, un an întreg în comuniune cu natura. Am văzut cum soarele s-a deplasat pe cer, de la nord la sud și înapoi, de jos în sus și din nou în jos. Am văzut iarba de pe pajiști transformându-se din verde în ocru, apoi dispărând sub zăpadă. Am văzut râul înghețând, dezghețându-se, apoi curgând din nou, liber, și cu fluturi jucându-se deasupra lui.

Și, cel mai important, am simțit anotimpurile intrând și ieșind din viața mea. Așa am aflat de echinocții. Ele determină mediana momentelor în care soarele se află cel mai sus (vara) și cel mai jos (iarna) pe cer. Zilele nu sunt nici prea lungi, nici prea scurte. În funcție de perioada anului în care se petrec, ele poartă denumirea de echinocții de primăvară și de toamnă.

În Statele Unite, echinocțiul de primăvară, sau echinocțiul vernal, are loc în luna martie. Agricultorii și grădinarii își sădesc recoltele, iar noi, ceilalți, ne bucurăm de vremea frumoasă de afară. În același timp, la sud de ecuator, are loc echinocțiul de toamnă. Fermierii de acolo strâng recoltele, iar lumea se pregătește pentru iarnă.

Observați acest echilibru perfect? Zi și noapte, primăvară și toamnă, cald și frig, sădit și recoltat. Însă o asemenea perfecțiune nu ar putea exista fără extreme. La jumătatea drumului dintre căldura verii și gerul iernii, dintre semănat și cules, dintre întuneric și lumină, viața își urmează cursul.

Când veți încerca să aduceți acest echilibru în viața voastră, menajați-vă. Cum altfel ați putea să recunoașteți echilibrul, dacă nu ați făcut cunoștință cu dezechilibrul? Când vă bucurați de bunătatea sufletului vostru sau disperați din pricina răului care vi s-a strâns în interior, treceți de punctul de echilibru dintre ele fără să vă dați seama. Dacă singurul vostru scop este fie să evitați întunericul, fie să vă agățați de lumină, nu veți găsi niciodată perfecțiunea. Încercați, în schimb, să fiți conștienți de tot ceea ce reprezentați și să alegeți în mod responsabil în fiecare moment.

Acesta este echilibrul.

Încrederea de primăvară

În emisfera nordică, unde trăiesc eu, este acum primăvară. Pomii fructiferi sunt plini de boboci de floare, iar frunzele au început să înmugurească. Toată lumea renaște pentru că, în sfârșit, iarna a trecut. De ce să vorbim despre încrederea în sine când totul este proaspăt, nou, vibrant și minunat?

Ne înspăimântă nu numai lucrurile care merg rău. Ne sperie și viețile noastre care merg foarte bine. Este claritatea care ne străpunge armura prejudecăților legate de alții și de noi înșine. Este vitalitatea care distruge letargia. Sunt rădăcinile lungi, îngropate adânc, din care se înalță mlădițe care țâșnesc necontrolat în lumina soarelui.

Lumina soarelui se aseamănă cu conștiința noastră. Apariția noii vieți este provocatoare, înspăimântătoare și eliberatoare. Sunteți pregătiți să lăsați în urmă vechile temeri, supărări și judecăți? Sunteți dispuși să fiți mereu creativi și responsabili pentru tot ceea ce creați?

Dezvoltarea spirituală nu poate fi realizată într-o clipă. Ea începe cu o explorare, ce vă deschide ochii asupra durerii din viața voastră. Voi sunteți cei care au produs-o. O astfel de introspecție poate fi asemuită cu primăvara, deoarece marchează un nou început. Fiecare impuls de a vă asculta inima este, și el, precum primăvara. Pe măsură ce vă îndepărtați de tendința de a vă socoti victime ale circumstanțelor și vă îndreptați către noua și clara înțelegere a sinelui ca fiind un creator puternic, lăsați în urmă tot ceea ce vă provoacă durere. Adică judecățile, convingerile greșite și sentimentele de superioritate sau de inferioritate. În momentul în care veți face această introspecție, veți păși într-o lume nouă, iar tot ceea ce era vechi va dispărea.

Nimeni nu se îndoiește de faptul că iarba proaspătă, care apare primăvara, este un miracol. Toată lumea poate vedea că florile care înmuguresc în acest anotimp sunt o adevărată minune. Vă puteți vedea și voi în acest mod atunci când noile introspecții vă provoacă să vă puneți la îndoială vechile valori? Vă puteți vedea înflorind, atunci când scopurile actuale vă pălesc, iar noi și surprinzătoare aspirații vă cer să vă schimbați viața?

N-aveți cum să vă dezvoltați spiritual și să rămâneți neschimbați. A înțelege acest lucru înseamnă cunoaștere. A-l sesiza înseamnă înțelepciune.

A-l ști denotă încredere.

Solstițiul de vară

Într-o anumită zi din iunie, soarele se află pe cer mai sus decât în oricare alt moment din an. Aceeași zi este, de asemenea, și cea mai lungă din an. Ea marchează solstițiul de

vară. Primăvara face loc verii, iar recoltarea este încă departe.

Când locuiam la fermă, vara eram lipsit de griji. Nu trebuia să fac focul, nu îngheța nicio țevă, nu aveam de curățat zăpada și știam că mai sunt luni bune până la venirea toamnei, când trebuia să adun lemnele ce aveau să mă încălzească iarna. Un prieten care locuia ceva mai jos de mine, spre drum, avea un armăsar arab, negru și înfocat, pe nume Darshan. În fiecare vară, îl lăsam să pască pe pajiștea mea. Gardul rupt, din cedru, construit cu multe decenii înainte de a ajunge eu acolo, ce înconjura trei acri de iarbă și flori sălbatice, mi se părea perfect pentru ca acest animal magnific să intre pe pajiștea mea. Aparent, și el simțea același lucru. Având toată vara înainte, pierdeam amintirea iernii trecute și a celei viitoare. Mergeam pe malul râului în după-amiezile fierbinți și alergam pe poteci vechi, mărginite de bușteni, în răcoarea dimineții. Într-una din veri, am reparat generatorul, am curățat rezervorul de apă, din lemn, și am lucrat la această carte. Înconjurat de mii de acri de pădure, m-am îmbăiat în căldura și vitalitatea verii.

Toamna a venit aproape imperceptibil. Căldura zilelor de septembrie a făcut loc răcorii nopților de septembrie și am început să apreciez din nou hainele groase pe care le pusesem în dulap și de care uitasem atât timp. Poate pentru că mă abandonasem verii, eram acum atât de pregătit pentru toamnă, și pentru că m-am abandonat toamnei, am fost pregătit pentru iarnă, atunci când a venit și ea. În anul următor, vara a însemnat pentru mine ceva mai mult decât frumosul anotimp plin de căldură și lumină pe care îl iubeam atât de mult. A devenit o parte a unui tablou mai mare, pe care am început să îl îndrăgesc. Nu mi-am dat seama pe moment, dar conștiința mi se extindea dincolo

„Această carte vă va duce dincolo de hotarele propriilor condiționări, spre adevărată libertate spirituală.“

DEEPAK CHOPRA

Autorul volumului *Cele șapte legi spirituale din yoga*

„Aceasta este una dintre acele cărți care te fac să simți că autorul te-a avut special pe tine în minte atunci când a scris-o, pentru că se adresează, în mod direct, exact problemelor cu care te lupți în viață. Este simplă, clară, chibzuită, profundă. O carte indispensabilă oricărui om dedicat dezvoltării spirituale.“

ELLEN BURSTYN

Actriță distinsă cu Premiul Oscar



E Z O



CURTEA  VECHЕ

Pentru a comanda online sau pentru lista completă a titlurilor publicate la Curtea Veche, vizitează www.curteaveche.ro

începi să afli

ISBN 978-606-588-475-5



9 786065 884755