

Introducere vii

Capitolul 1: Privește-te în oglindă 1

Practica 1: Lasă Viața să te iubească 23

Capitolul 2: Afirmă-ți Viața 29

Practica 2: 10 buline 48

Capitolul 3: Urmărește-ți bucuria 55

Practica 3: Panoul afirmațiilor mele 77

Capitolul 4: Iertarea trecutului 81

Practica 4: Scala iertării 109

Capitolul 5: Fii recunoscător acum 115

Practica 5: Recunoștința de zi cu zi 139

Capitolul 6: Învață să primești 145

Practica 6: Jurnalul lucrurilor primite 165

Capitolul 7: Vindecă-ți viitorul 171

Practica 7: Binecuvântarea lumii 196

Cuvânt de încheiere 201

Mulțumiri 205

Despre autori 207

Capitolul 1

Privește-te în oglindă

Iubirea este o oglindă,

Ce nu reflectă decât esența ta,

Dacă ai curajul de a o privi în față.

Rumi

Este ziua de Sărbătoarea Recunoștinței.

Mă bucur alături de Louise de o masă festivă alături de familie și de prieteni. Stăm unul lângă celălalt în capul unei mari mese ovale plină până la refuz cu bucate: doi curcani uriași, platouri cu legume organice, pâine fără gluten, un cabernet Franc și o plăcintă cu dovleac cu o crustă din migdale. Cea care a pregătit cu iubire mâncarea a fost Heather Dane, deși ea insistă că și soțul ei Joel merită să primească un anumit credit. Poate în calitate de degustător principal. Conversația înflorește. Toată lumea se simte bine. „Viața vă iubește”, spune Louise, în timp ce noi ne ridicăm paharele pentru a ne exprima recunoștința.

Pe măsură ce după-amiaza se prelungește, Heather aduce noi bunătăți din bucătăria ei magică. Masa ovală este golită și sunt aduse noi platouri. Îmi imaginez că masa se bucură de festin la fel de mult ca și noi, în felul ei. La un moment dat, unul din oaspeți, Elliot, se ridică de la masă și se duce în fața unei oglinzi care îl reflectă integral, atârnată pe perete. Elliot stă o vreme în fața oglinzii, după care se apleacă și o sărută. Eu și Louise surprindem momentul. Ne surâdem unul altuia.

Ceva mai târziu, Elliot se ridică din nou de la masă. Se întoarce la oglindă și o sărută din nou, după care se întoarce. Pare foarte fericit. În scurt timp, Elliot reia în mod regulat acest ritual, fără să pară că își dă seama că este privit. De acum însă, a atras atenția tuturor. Spectacolul ne umple pe toți de fericire. Vezi tu, Elliot are un an și jumătate. Jocul său i se pare natural și încântător. Copiilor le place să sărute oglinzile.

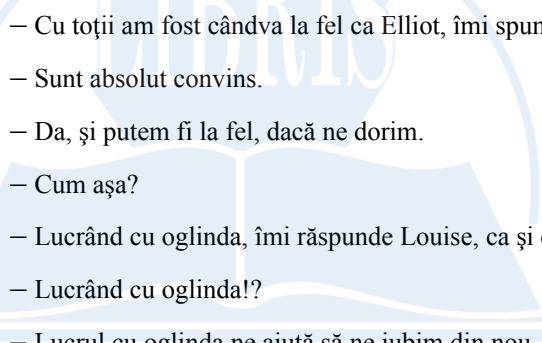
Când constată că are audiență, Elliot își roagă tatăl, pe Greg să i se alature. Greg nu prea vrea să se ridice de la masă, dar Elliot insistă, amestecând cuvintele cu gesturi convingătoare. Greg nu poate rezista acestui mesaj, așa că se duce la oglindă cu fiul său. Elliot o sărută rapid, apoi așteaptă ca și Greg să facă același lucru. Acesta se apleacă și își lipește buzele de oglindă. Elliot aplaudă încântat și strigă plin de entuziasm.

– Louise, tu îți amintești să fi sărutat oglinda când erai mică? o întreb.

– Nu, dar sunt convinsă că am făcut-o.

Apoi Louise mă întreabă dacă eu îmi amintesc să fi făcut acest lucru când eram copil.

– Nu. Nu-mi aduc aminte, îi răspund.

- 
- Cu toții am fost cândva la fel ca Elliot, îmi spune ea.
 - Sunt absolut convins.
 - Da, și putem fi la fel, dacă ne dorim.
 - Cum așa?
 - Lucrând cu oglinda, îmi răspunde Louise, ca și cum ar fi fost evident de la sine.
 - Lucrând cu oglinda!?
 - Lucrul cu oglinda ne ajută să ne iubim din nou, îmi explică ea.
 - La fel ca atunci când eram mici?
 - Da. Iar atunci când ne iubim pe noi înșine, noi putem vedea că viața ne iubește la rândul ei, adaugă ea.

Sărutarea oglinzii

Este o zi frumoasă de primăvară, și sunt singur acasă cu fiul meu Christopher. Soția mea Hollie și fiica noastră Bo sunt în oraș, bucurându-se de o zi „între fete” la Cafeneaua Pottery, lângă Kew Gardens. Bo tocmai a împlinit patru ani și își exprimă minunat creativitatea, distrându-se de minune. În scurt timp cele două se vor întoarce acasă, și de-abia aștept să văd ultima creație artistică a lui Bo. Cunoscându-mi fiica, mă aștept să văd o farfurie pictată în culorile curcubeului, o ceașcă ciobită pictată cu inimioare sau o solniță de buzunar pictată în roz – genul de lucruri care ar arăta perfect la o petrecere dată de Pălărierul Nebun în *Aventurile lui Alice în Țara Minunilor*.

Christopher are aproape șase luni. Mi se pare că îl cunosc însă de o viață întreagă. Uneori, când privirile noastre se întâlnesc, rolurile pe care le jucăm dispar. Eu nu mai sunt tatăl lui, iar el nu mai este fiul meu, ci suntem două *suflete prietene* care își petrec timpul împreună. Am trăit de nenumărate ori aceeași experiență și cu Bo. Nu-mi pot imagina viața mea fără cei doi, și mi se pare că ne-a fost dat dintotdeauna să fim împreună. Louise crede că noi ne alegem familia care ne poate oferi exact lecțiile și daturile de care avem cea mai mare nevoie în această viață. În cartea ei, *Poți să îți vindeci viața*, ea spune:

Eu cred că ne aflăm cu toții într-o călătorie nesfârșită de-a lungul eternității. Noi venim pe această planetă pentru a învăța anumite lecții particulare, care ne sunt necesare pentru evoluția noastră spirituală. În acest scop, ne alegem singuri sexul, culoarea pielii, țara, după care ne căutăm cei mai potriviți părinți care ne pot „oglinzi” tiparele pe care dorim să le manifestăm.

Hollie și Bo sună și îmi spun că se află în drum spre casă, aducând daruri pentru Christopher și pentru mine. Închid telefonul și remarc că fiul meu zâmbește. De altfel, Christopher zâmbește foarte des. Majoritatea bebelușilor fac același lucru. Aceasta este natura lor. Când Christopher intră însă în această stare de spirit, nu se mai poate opri. Le zâmbește *tuturor*; inclusiv obiectelor neanimate, cum ar fi o vază goală, un aspirator sau o șurubelniță. Îl iau pe Christopher în brațe și îl duc în fața oglinzii de deasupra șemineului.

– Dragă Christopher, îmi face plăcere să ți-l prezint pe Christopher, îi spun, arătându-i reflexia din oglindă. Christopher nu mai zâmbește. Acest lucru mă ia prin surprindere. Eram convins că va zâmbi mai abtirit ca oricând când își va vedea imaginea reflectată de oglindă. La urma urmelor, le zâmbește tuturor celorlalte lucruri. Îi prezint din nou lui Christopher reflexia lui. Și de această dată, zâmbetul îi dispare de pe față. De fapt, nu mai are nicio expresie. Este ca și cum nu ar fi văzut nimic. Nici măcar o vază goală.

De ce a refuzat Christopher să îi zâmbească reflexiei sale? Ei bine, am făcut niște cercetări referitoare la psihologia dezvoltării copilului și am descoperit că incapacitatea de a-și zâmbi propriei reflexii este comună tuturor bebelușilor. Ei nu se recunosc pe ei înșiși. De ce? Am întrebat-o pe Louise ce crede.

– Bebelușii nu se identifică încă cu corpul lor, mi-a răspuns ea, ca și cum ar fi fost evident de la sine, în maniera care îi este caracteristică.

Bebelușii sunt ca niște suflete-păsări care zboară pe deasupra corpului lor, fără să se grăbească însă să coboare în acestea. Atunci când se văd în oglindă, ei nu gândesc: „*Acesta sunt eu*”, sau „*Acest corp este al meu*”. Bebelușii sunt conștiință pură. ei nu cunosc încă gândul de *eu*. Nu au o imagine de sine. Nu experimentează încă nevrozele, identificându-se plener cu binecuvântarea originală a spiritului lor. Bebelușii se identifică numai cu *fața lor originară*, după cum o numesc budiștii, care este fața sufletului lor.

Copiii încep să se identifice de regulă cu imaginea din oglindă abia după 15-18 luni de la naștere. Aceasta este Etapa Oglinzii, sau *stade du miroir*, după cum o numește psihanalistul Jacques Lacan. Nu-i de mirare că Elliot se distra atât de abtirit la festinul nostru de Sărbătoarea Recunoștinței. Cu siguranță, când va ajunge la vârsta lui Elliot,

Christopher va începe la rândul lui să își sărute imaginea din oglindă, inclusiv cea reflectată de oglinda rotundă din baie, de lingurile strălucitoare, de sosierele din oțel inoxidabil, de mânerele din sticlă ale ușilor și de orice alt obiect care îi va surprinde reflexia.

Începând de la trei ani, oglinda devine prietena copilului. Copiilor le place ce văd în oglindă. Aceasta este perioada în care învață că: „*am un corp*”. Identificarea cu acesta este încă foarte redusă. Ei nu se identifică plenar cu corpul lor, dar îl consideră o formă necesară pentru experiența umană. De aceea, încearcă diferite expresii faciale, diferite poze, diferite gesturi, ba chiar inventează dansuri amuzante. Christopher și Bo sunt foarte amuzați de imaginea pe care o văd în oglindă. Ei joacă adeseori jocuri cu imaginea lor, la fel ca Peter Pan cu umbra sa.

Experimentarea cu ideea de *eu* este amuzantă o vreme, dar nu pentru totdeauna. Pe măsură ce ne asumăm identitatea unui sine separat – egoul – în psihologia noastră se produce o schimbare. Noi devenim sensibili în fața oglinzii. Dacă suntem filmați, ne simțim stânjeniți. Fie ne dorim excesiv atenția celorlalți, fie o evităm. Începem să uităm astfel treptat de iubire și să cădem în ghearele fricii. Începem să ne judecăm pe noi înșine și ne uităm *fața originară*. Imaginea de sine care ne apare în oglindă este alcătuită din judecăți. Ea nu reprezintă eul nostru real.

Sufletul-pasăre – care reprezintă adevărata noastră natură – continuă să cânte, dar ne vine din ce în ce mai greu să îi auzim cântecul din cauza imaginii de sine (egoului), care se simte separată și temătoare. Frumusețea pe care o vedeam cândva în oglindă nu a dispărut, dar acum este distorsionată de judecata de sine. Dacă încetăm să ne mai judecăm pe noi înșine, noi o putem revedea instantaneu. Din păcate, de-a lungul anilor am învățat să ne identificăm cu judecata și autocritica. Ne-am autoconvins că judecata este sinonimă cu vederea clară, dar în realitate lucrurile stau chiar pe dos: noi nu ne putem vedea clar (pe noi, dar și lumea exterioară) decât atunci când nu ne (o) mai judecăm.

Mitul inadecvării

– Prima mea încercare de sinucidere s-a produs la vârsta de nouă ani, îmi spune Louise.

– Ce s-a întâmplat? o întreb.

– Păi, slavă cerului, nu a funcționat.

– Lumea nu ar fi cunoscut-o niciodată pe Louise Hay, dar ar fi funcționat.

– E drept, îmi răspunde Louise cu un zâmbet.

– Deci, ce s-a întâmplat?

– Mi s-a spus să nu mai mănânc niciodată boboșe din copacii de pe deal, căci sunt otrăvitoare și voi muri. Într-o zi, când viața mi se părea cu deosebire nedreaptă, am mâncat mai multe boboșe și m-am întins la sol, ca să mor.

Stau cu Louise în fața oglinzii mari de un stat de om din biroul ei, în casa ei din San Diego, și ne împărtășim poveștile din copilărie. A fost ideea lui Louise să facem acest lucru în fața oglinzii. Atunci când vorbește cu mine, se uită direct la oglindă, păstrând contactul ocular cu reflexia ei. Onestitatea și vulnerabilitatea pe care le afișează mă uimesc la culme. Vocea îi este blândă în timp ce își amintește de copilăria ei. Cuvintele sale reverberază o anumită tristețe. Pare plină de compasiune față de sinele ei de la vârsta de nouă ani.

– De ce ai vrut să te sinucizi? o întreb.

– Nu mă simțeam demnă de a fi iubită.

– Te-ai simțit vreodată demnă de a fi iubită?

– Da, la început. Dar totul a luat-o razna când părinții mei au divorțat. Mama s-a recăsătorit cu un bărbat care m-a abuzat fizic și sexual. A existat foarte multă violență acasă la noi.

– Îmi pare rău să aud asta, Lulu.

– Principalul mesaj al familiei mele a fost: „*Nu merit să fiu iubită*”, continuă ea.

Când Louise era adolescentă, un vecin a violat-o. Bărbatul a fost condamnat la 16 ani de închisoare. Louise a plecat de acasă la 15 ani.

– Nu îmi doream decât ca oamenii să fie buni cu mine, dar nu aveam nicio idee cum puteam face eu înșami același lucru.

Lucrurile au mers din rău în mai rău.

– Eram însetată de dragoste, așa că am devenit un magnet pentru abuzuri.

Louise s-a culcat cu orice bărbat care îi arăta cât de cât bunătate. În scurt timp, a rămas însărcinată.

– Nu puteam avea grijă de un copil, căci nu știam să am grijă nici măcar de mine însămi.

Când îmi vine rândul să îmi spun povestea copilăriei, Louise mă întreabă:

– Ce ți-ai dorit cel mai mult când erai copil?

M-am uitat în ochii reflexiei mele din oglindă. La început, nu mi-a trecut nimic prin minte. În scurt timp, amintirile mi-au revenit însă.

– Îmi doream să fiu văzut.

Louise mă întreabă ce vreau să spun cu asta.

– Simțeam că mi-aș fi dorit ca altcineva să îmi spună cine sunt, de ce mă aflu aici și că totul va fi bine.

Când eram copil, îmi puneam foarte multe întrebări, inclusiv cele „mari”, precum: „*Cine sunt eu?*”, „*Ce este real?*” și „*De ce am o viață?*”

Când eram mic, ne-am mutat dintr-o casă în alta. Mama își dorea să se mute tot mai departe de părinții ei. Tata era întotdeauna ocupat să alerge după un loc de muncă. La un moment dat, am ajuns în Winchester, nu departe de familia mamei. Am închiriat aici o căsuță numită Honeysuckle Cottage^[1], și am foarte multe amintiri fericite din această perioadă. Mai târziu, când aveam nouă ani, ne-am mutat într-un sat numit Littleton^[2], într-o casă numită „Shadows^[3]”. Mi s-a părut un nume ciudat pentru o casă.

– Te-au iubit părinții tăi? mă întreabă Louise.

– Da, cu siguranță, dar a fost complicat.

– Ce s-a întâmplat?

Mama suferea de depresie. Aceasta apărea și dispărea, apoi revenea din nou, întotdeauna pe neașteptate. Uneori dura săptămâni. În acele perioade, mama nu făcea altceva decât să stea în pat, iar noi ne rugam ca medicamentele să își facă efectul. Alteori era internată în diferite spitale de psihiatrie, dar ori de câte ori ajungea în astfel de instituții, încerca să se sinucidă.

– Și tatăl tău? mă întreabă Louise.

– Avea și tata demonii lui.

Când aveam 15 ani, am aflat cu uimire că tata avea o problemă cu alcoolul. Ne-a promis să se lase de băut. A și făcut-o, de foarte multe ori. În cele din urmă, a plecat de acasă și și-a petrecut ultimii zece ani din viață (în cea mai mare parte) fără adăpost, trecând de la o instituție la alta (din cele care oferă adăpost temporar oamenilor străzii). A fost un coșmar să trăiesc cu doi părinți care sufereau atât de mult. Cei din familia mea s-au iubit cât au putut de mult, dar niciunul dintre noi nu ne simțeam demni de a fi iubiți în interiorul nostru. Niciunul nu ar fi putut spune vreodată: „Merit să fiu iubit”, cu toată sinceritatea.

„Realitatea ființei tale este că meriți să fii iubit”.

Louise Hay, *Gânduri din inimă*

Eu și Louise avem aceeași filozofie legată de natura esențială a oamenilor. Amândoi suntem conștienți că adevărul fundamental al tuturor oamenilor, inclusiv al tău, este: „*Eu merit să fiu iubit*”. Iubirea nu este doar un sentiment sau o emoție. Ea este adevărata noastră natură. Este ADN-ul nostru spiritual. Este cântecul inimii noastre. Este conștiința sufletului nostru. Dacă avem noroc, acest adevăr fundamental – „eu merit să fiu iubit” – este oglindit în copilărie de părinții noștri, de școală, de biserică, de prietenii și de celelalte relații ale noastre.

Oglindirea este o parte esențială a copilăriei. Scopul ei suprem este afirmarea adevărului fundamental: „*Eu merit să fiu iubit*”. Noi experimentăm adorabilitatea noastră eternă prin intermediul acestei oglindiri afirmative. Avem încredere în ceea ce suntem și creștem, devenind adulți maturi care reprezintă o prezență plină de iubire în această lume.

Adevărul fundamental „*eu merit să fiu iubit*” are și un opus: teama fundamentală că: „*nu merit să fiu iubit*”. Această teamă este întărită de oglindirile nefericite din copilărie. În conversația noastră din fața oglinzii, Louise îmi spune:

– Eu am fost crescută de doi oameni care nu simțeau că merită să fie iubiți. De aceea, ei nu m-au putut învăța nici pe mine acest lucru, căci nu îl cunoșteau ei înșiși.

Părinții trebuie să își cunoască adevărul fundamental al propriei lor naturi pentru a-și ajuta copiii să se iubească pe sine.

Teama fundamentală că „*nu merit să fiu iubit*” este falsă. Ea reprezintă doar o poveste. Pare adevărată numai pentru că ne identificăm cu ea, fapt care ne împiedică să ne bucurăm de propria noastră companie. În acest fel, noi ne îndepărtăm de noi înșine. Uităm de sufletul-pasăre care reprezintă adevărata noastră natură, iar lumea exterioară devine un simbol al acestei temeri. Ne este teamă să ne privim în oglindă. „Când trec pe lângă o oglindă, grăbesc pasul”, a declarat odată actorul Bill Nighy. Teama că nu merităm să fim iubiți ne infectează psihicul, care devine îmbâcsit și plin de judecăți autocritice: „*Există ceva în neregulă cu mine; sunt rău; nu valorez nimic*”.

Dacă este cuplată cu obișnuința judecății autocritice, această teamă fundamentală ne face să experimentăm ceea ce eu numesc *mitul inadecvării*, care se exprimă printr-un dialog interior de gen:

Nu sunt suficient de bun.

Nu sunt suficient de inteligent.

Nu am un succes suficient de mare.

Nu sunt suficient de frumos.

Nu sunt suficient de puternic.

Nu sunt suficient de interesant.

Nu sunt suficient de creativ.

Nu sunt suficient de bogat.

Nu sunt suficient de slab.

Nu sunt suficient de important.

– S-a dovedit că această teamă de a nu fi „suficient de” a fost prezentă în toți cei cu care am lucrat vreodată, îmi spune Louise.

Mitul inadecvării nu are nimic de-a face cu sufletul-pasăre, cu adevărata noastră natură. Această nevrednicie este învățată, nu ne naștem cu ea. Ea aparține imaginii noastre temporare de sine, pe care o manifestăm până când devine prea dureroasă pentru a o mai susține. La un moment dat, noi cădem în genunchi și spunem: „Vreau să îmi vindec viața” și „Trebuie să existe și o altă cale”. Nu putem transcende mitul inadecvării decât atunci când suntem dispuși să acceptăm din nou adevărul fundamental potrivit căruia: „*Eu merit să fiu iubit*”.

Principiul oglinzii

– Prima dată când am lucrat cu oglinda nu mi-a fost deloc ușor, îmi spune Louise.

– Ce s-a întâmplat?

– Îmi căutam defectele. Și am găsit suficient de multe! îmi răspunde ea zâmbind.

– Cum ar fi?

– O, de pildă că sprâncenele mele nu erau perfect drepte. Că aveam prea multe riduri. Că buzele mele nu aveau forma dorită de mine. Lista era interminabilă.

– Trebuie să îți fi fost greu.

– Eram foarte dură cu mine în acea perioadă din viața mea.

Prima mea experiență de lucru cu oglinda a fost similară cu cea a lui Louise. Când m-am privit în oglindă, m-am trezit față în față cu nenumăratele judecăți critice pe care le aveam față de mine însumi. Unele se refereau la felul în care arătam. De pildă, nu-mi plăcea zâmbetul meu. Îmi doream un zâmbet diferit – cumva mai bun. „*Nu sunt fotogenic*”, mi-am spus. Celelalte judecăți critice erau chiar mai personale, condamându-mă. Erau gânduri specifice ale mitului inadecvării, de gen: „*Nu am un succes suficient de mare. Nu sunt suficient de talentat. Nu am făcut mare lucru cu viața mea. Nu sunt suficient de bun și nu voi fi niciodată*”.

– Ai fost vreodată tentată să nu mai lucrezi cu oglinda? O întreb pe Louise.

– Da, dar am avut un maestru deosebit, în care aveam încredere, iar acesta m-a ajutat să mă simt în siguranță în fața oglinzii.

– Cum a reușit?

– Ei bine, mi-a explicat că nu oglinda mă judecă, ci eu înșămi. Prin urmare, nu aveam de ce să mă tem de

oglină.

– Aceasta este cheia lucrului cu oglinda.

– Așa este, mă aprobă Louise. Maestrul meu mi-a explicat de asemenea că atunci când mă privesc în oglindă, eu nu îmi judec decât înfățișarea aparentă. Nu mă uit cu adevărat la mine însămi.

– Deci, ai continuat să lucrezi cu oglinda.

– Da, și după o vreme am început să observ mici miracole.

– Mici miracole!?

– Cum ar fi trecerea semaforului pe culoarea verde când ajungeam eu la el sau găsirea unui loc ideal într-o parcare supra-aglomerată! Îmi răspunde ea râzând în hohote.

– Ce vrei să spui cu asta?

– Ei bine, mi se părea că semaforul își schimbă culoarea special pentru mine. Sau găseam un loc liber în zone în care era aproape imposibil să parchezi. Am început să mă întrezăresc mai bine în ritmul vieții. Am redus presiunea asupra mea, iar viața mi-a răspuns cu aceeași monedă.

Și eu am avut un maestru bun care m-a învățat să lucrez cu oglinda. Este vorba de Louise Hay! Louise este considerată o pionieră în privința lucrului cu oglinda, despre care a vorbit lumii de peste 40 de ani. „*Lucrul cu oglinda*” este numele pe care îl dă Louise unui număr de exerciții pe care trebuie să le practici în fața oglinzii. Acestea includ meditații, afirmații și interogații pe care le-a inclus în programul ei „*Vindecă-ți singur viața*”. Personal, folosesc lucrul cu oglinda cu cursanții mei de la Proiectul Fericirea și cu cei care urmează programul meu de trei zile intitulat *Adorabilitatea*.

Principiul oglinzii este numele pe care îl dau eu conceptului care stă la baza lucrului cu oglinda. El reprezintă cheia înțelegerii motivului pentru care lucrul cu oglinda este atât de puternic transformator și vindecător. Principiul oglinzii îți oferă inclusiv motivația de care ai nevoie pentru a continua să lucrezi cu oglinda atunci când începi să opui rezistență. El afirmă că: *relația ta cu tine însuși este oglindită de relația ta cu ceilalți oameni și cu întreaga realitate*.

Cu alte cuvinte, relația pe care o ai cu tine însuși se reflectă în relația ta cu familia și cu prietenii, cu partenerii de cuplu și cu străinii, cu autoritățile și cu rivalii, cu eroii pozitivi și cu cei negativi. Spre exemplu, relația pe care o ai cu tine însuși se oglindește în relația ta cu:

timpul: capacitatea de a-ți face timp pentru ceea ce este cu adevărat important;

spațiul: capacitatea de a te bucura de darurile solitudinii;

succesul: capacitatea de a-ți asculta inima;

fericirea: capacitatea de a-ți urmări bucuria;

sănătatea: capacitatea de a-ți îngriji corpul;

creativitatea: capacitatea de a renunța la autocritici;

călăuzirea: încrederea în înțelepciunea ta interioară;

abundența: capacitatea de a fi prezent;

iubirea: capacitatea de a fi vulnerabil;

spiritualitatea: capacitatea de a fi deschis.

Principiul oglinzii îți arată de ce suferi și cum te poți vindeca, cum te blochezi singur și cum te poți elibera. El este cheia iubirii de sine și a acceptării iubirii vieții. Înțelegerea modului de operare a principiului oglinzii te ajută să faci alegeri bune în domeniul relațiilor, al muncii și al vieții în general. De aceea, înainte de a merge mai departe, îți propun să analizăm mai amănunțit Principiul oglinzii:

Psihicul este o oglindă. Psihicul tău este o oglindă a imaginii tale de sine. Percepția identității tale îți influențează toate gândurile cu care te identificei. Cu alte cuvinte, tu gândești exact ca persoana pe care o vezi în oglindă.

– Cândva credeam că sunt o victimă a lumii, îmi spune Louise. Psihicul meu era plin de temeri, de cinism și de mecanisme defensive. Viața încerca să mă iubească, dar nu aveam încredere în ea. Nu puteam crede acest lucru, pentru că nu îl înțelegeam.

Modalitatea cea mai eficientă de a-ți schimba psihicul constă în schimbarea minții (gândurilor).

Lumea este o oglindă. Percepția este subiectivă, nu obiectivă. Creierul receptează între 10-11 milioane de biți

de informație în fiecare secundă, potrivit unor estimări. El ar exploda dacă ar încerca să proceseze toate aceste informații. De aceea, le filtrează și ne prezintă circa 2000 de biți de informație pe secundă. Imaginea ta de sine este un filtru. Tu vezi numai lucrurile cu care te identificei. *Noi nu vedem lucrurile așa cum sunt, ci așa cum suntem noi.* De aceea, ne raportăm la această lume ca la un rai sau ca la un iad, ca la un dar sau ca la o încercare, ca la o închisoare sau ca la o clasă, ca la un câmp de bătălie sau ca la o grădină, ca la un loc de muncă sau ca la un teren de joacă, ca la un coșmar sau ca la o piesă de teatru.

Relațiile sunt o oglindă. Ori de câte ori ne întâlnim cu altcineva, noi ne întâlnim cu o fațetă a noastră. Descoperim astfel că suntem diferiți în unele privințe, dar similari în cele mai multe. Noi experimentăm ceea ce investim într-o relație. De multe ori, ceea ce lipsește dintr-o relație este exact ceea ce refuzăm noi să investim. Uneori, noi proiectăm asupra celuilalt adevărul fundamental: „*Merit să fiu iubit*”, iar alteori teama fundamentală: „*Nu merit să fiu iubit*”. Cu cât ne iubim mai puțin pe noi înșine, cu atât mai greu ne vine să îi lăsăm pe ceilalți să ne iubească. Invers, cu cât ne iubim mai mult pe noi înșine, cu atât mai ușor ne vine să recunoaștem cât de iubiți suntem.

Viața este o oglindă. „Atunci când creștem, noi avem tendința de a recrea mediul emoțional din primii ani de viață, scrie Louise în *Iubește-te și vindecă-ți viața*. Avem de asemenea tendința de a recrea în relațiile noastre personale relațiile pe care le-am avut cu părinții noștri”. Viața este o expresie a identității pe care ne-o asumăm. Ea ne oglindește valorile, etica și alegerile. Ne arată ce gândim. Reflectă ceea ce credem că merităm sau nu merităm, pe cine învinovățim și ce responsabilități ne asumăm.

Principiul oglinzii îți oferă cheia pentru experimentarea „micilor miracole” ale vieții. El este descris perfect în *Cursul de miracole*: „Percepția este o oglindă, nu o realitate. Ceea ce privesc este propria mea stare de spirit, reflectată în exterior”. Textul continuă astfel:

Proiecția creează percepția. Lumea pe care o vezi nu este altceva decât ceea ce i-ai oferit tu însuși. Ea nu este nimic mai mult, dar nici mai puțin decât atât. De aceea, ea pare importantă pentru tine. Ea este martora stării tale de spirit, imaginea exterioară a stării tale interioare. Omul percepe ceea ce gândește. Prin urmare, nu încerca să schimbi lumea, ci optează pentru a-ți schimba gândurile legate de ea.

Miracolul iubirii de sine

În camera mea am o oglindă, pe care o numesc Oglinda mea Magică. În interiorul acestei oglinzi se află cea mai bună prietenă a mea.

Louise Hay, Aventurile lui Lulu

– La început nu mi-a fost deloc ușor să lucrez cu oglinda, spune Louise sălii pline cu cursanți la seminarul meu de cinci zile intitulat *Predarea fericirii*. Îmi venea extrem de greu să îmi spun: „*Te iubesc, Louise*”. Am vărsat foarte multe lacrimi și am avut nevoie de foarte multă practică. A trebuit să mă împotrivesc propriei mele rezistențe ori de câte ori îmi spuneam: „*Te iubesc*”. Dar am reușit, și sunt fericită că am făcut-o, căci lucrul cu oglinda mi-a transformat viața.

La seminar participă 150 de oameni, care îi sorb literalmente cuvintele lui Louise. Printre cursanți se numără mulți psihologi, terapeuți și antrenori, care aplică lucrul cu oglinda atât în plan personal cât și în plan profesional. Louise a venit la seminar în calitate de cursantă, pentru a-și lărgi orizontul. Când am ajuns însă la modulul referitor la lucrul cu oglinda, nu m-am putut stăpâni să mă folosesc de oportunitate pentru a o ruga pe Louise să ne spună câteva cuvinte, și din fericire a acceptat.

Louise ne-a povestit despre una din primele revelații pe care le-a avut lucrând cu oglinda:

– Într-o zi, m-am decis să încerc un mic exercițiu. M-am privit în oglindă și mi-am spus: „Sunt frumoasă și toată lumea mă iubește”. De bună seamă, nu credeam o iotă la început, dar am avut răbdare cu mine însămi, iar în scurt timp mi-a devenit mai ușor să o fac. În restul zilei, îmi spuneam ori de câte ori îmi aduceam aminte: „Sunt frumoasă și toată lumea mă iubește”. Acest lucru mă făcea să zâmbesc. Dar cel mai uimitor mi s-a părut felul în care reacționau oamenii. Toată lumea se purta mai frumos cu mine. În acea zi am experimentat un miracol – miracolul iubirii de sine.

Mă folosesc de prilej pentru a o întreba pe Louise care este scopul lucrului cu oglinda. Iată răspunsul ei, pe care l-am înregistrat:

– Adevăratul scop al lucrului cu oglinda este încetarea judecății critice la adresa noastră și înțelegerea adevăratei noastre identități. Atunci când practici cu perseverență lucrul cu oglinda, ajungi să îți vezi sublimul EU în toată splendoarea lui, fără să te judeci, să te critici sau să te compari cu altcineva. Înveți să îi spui: „Bună, copilul meu, astăzi ne vom petrece timpul împreună. Și devii astfel cel mai bun prieten al tău.

Răspunsul lui Louise îmi amintește de o practică sufită străveche numită *Sărutarea Prietenului*. Prietenul este scris cu P mare, căci se referă la Sinele Necondiționat – la pasărea-suflet a cărei esență este iubirea și care te iubește foarte mult. Atunci când practici *Sărutarea Prietenului*, tu îți conduci egoul (imaginea de sine) în fața Prietenului și experimentezi adevărul fundamental: „*Merit să fiu iubit*”. Această întâlnire anulează orice percepție greșită legată de

identitatea personală. Ea te ajută să lași în urmă judecățile, criticile și comparațiile.

Atunci când predau Principiul oglinzii, îmi place să le împărtășesc participanților un poem scris de Derek Walcott, intitulat „Iubirea de după iubire”. Este un poem minunat despre iubirea de sine, care identifică drama ce există între adevărul fundamental al Sinelei Necondiționat (*Merit să fiu iubit*) și teama fundamentală a egoului (*Nu merit să fiu iubit*). Walcott descrie astfel Sinele necondiționat: „străinul care a fost odată sinele tău”, „care îți cunoaște inima” și „care te-a iubit întreaga ta viață”. El ne încurajează să ne lăsăm Sinele Necondiționat să se împrietenească cu egoul nostru, care este plin de temeri și de judecăți. „Desprinde-ți imaginea din oglindă, scrie el. Așează-te la festinul propriei tale vieți”.

Louise este de acord să răspundă la întrebările grupului. Prima întrebare se referă la greșeala cea mai comună pe care o fac oamenii atunci când lucrează cu oglinda.

– Cea mai mare greșeală este nelucrarea cu oglinda, răspunde Louise. Foarte mulți oameni refuză să lucreze cu oglinda deoarece sunt convinși că această metodă nu va da rezultate în cazul lor. Atunci când încearcă, ei se trezesc adeseori față în față cu judecățile lor legate de sine. Defectele pe care le vezi nu sunt adevărul tău lăuntric. Atunci când te judeci pe tine însuși, ceea ce vezi sunt defecte. Atunci când te iubești pe tine însuși, ceea ce vezi este esența ta.

Următoarea întrebare se referă la blocajele cele mai comune care apar atunci când lucrezi cu oglinda.

– Lucrul cu oglinda nu poate avea efecte în teorie, ci doar în practică.

Altfel spus, cheia lucrului cu oglinda este practicarea lui și perseverența. Louise este întrebată dacă mai sunt zile în care îi vine greu să se privească în oglindă.

– Da, dar exact în aceste zile stau cel mai mult în fața oglinzii, până când ajung să mă simt mai bine.

Louise nu iese din casă până când nu se simte cu adevărat bine în pielea ei. La urma urmelor, lumea exterioară oglindește ceea ce simțim în ceea ce ne privește.

Îi pun lui Louise o ultimă întrebare: care a fost darul cel mai minunat pe care l-a primit lucrând cu oglinda? Îmi răspunde că lucrul cu oglinda a învățat-o să se iubească pe sine și i-a accelerat procesul de vindecare într-o perioadă în care a suferit de cancer vaginal, în urmă cu aproape 40 de ani.

– Iubirea este un remediu miraculos, îmi spune ea. Atunci când ești dispus să te iubești mai mult, toate domeniile din viața ta devin mai armonioase.

După aceste ultime cuvinte, Louise se pregătește de plecare, spunându-mi ca de obicei:

– Reține: Viața te iubește!

Practica 1: Lasă Viața să te iubească

Iubește-te cât de mult poți, și viața exterioară va oglinzii această iubire, reflectând-o asupra ta.

Louise Hay, Poți să-ți vindeci viața

Am ieșit la cină cu Louise la unul din restaurantele ei favorite din oraș, Mr. A's. Savurăm împreună mâncarea excelentă, vinul rafinat adus din Burgundia și priveliștea panoramică asupra orașului San Diego. Am venit de la Londra pentru o altă rundă de conversații pentru scrierea cărții de față. Suntem amândoi entuziasmați și recunoscători pentru că putem lucra împreună. În timpul mesei, îi ofer lui Louise un dar. Este o oglinjoară de buzunar din argint cu inscripția „*Viața te iubește*”. Louise îmi zâmbeste. Deschide caseta și se uită în oglindă.

– Bună, Lulu, spune ea cu voce tare. Nu uita niciodată că viața te iubește și că îți dorește tot ce poate fi mai bun pe lume. Totul este bine.

Face o scurtă pauză, după care îmi dă oglinda.

– Acum e rândul tău, puștiule, îmi spune cu o sclipire șugubeață în ochi.

Prima practică spirituală pe care am creat-o pentru tine împreună cu Louise combină iubirea de sine cu lucrul cu oglinda. Ea are două părți și durează aproximativ 15 minute, dar beneficiile sale pot dura o viață întreagă. Singurul lucru de care ai nevoie este o oglindă, de orice mărime. Nu uita să o ștergi bine înainte de a începe. La urma urmelor, ești pe punctul de a te întâlni cu cea mai importantă persoană din viața ta. Reține: relația ta cu această persoană (mai exact, cu *tine*) îți influențează relațiile cu toți ceilalți oameni și cu restul lumii exterioare.

Așadar, să începem! Asigură-te că stai într-o poziție confortabilă, privește-te în oglindă și inspiră adânc. Spune-ți: „*Viața te iubește* (sau *Viața mă iubește*)”, iar apoi expiră. Nu uita de respirație! Repetă acest lucru de zece ori. Observă-ți de fiecare dată reacțiile, mai exact, cele trei limbaje ale ființei: senzațiile (mesajele corpului), sentimentele (gândurile inimii) și gândurile (comentariile mentale).

Noi îți recomandăm să notezi într-un jurnal aceste reacții. Eu și Louise am făcut acest lucru, pentru a ne putea urmări progresul în timp. Senzațiile ar putea include o contracție în zona pieptului, tensiuni faciale, deconectarea mușchilor din jurul ochilor sau o ușurință generalizată. Sentimentele ar putea include o stare de tristețe și de durere, sau una de speranță și fericire. Gândurile ar putea include comentarii de gen: „Nu pot face acest lucru” sau „Nu funcționează pentru mine”. Nu-ți judeca reacțiile, căci nu există răspunsuri corecte. Dar mai presus de orice, nu încerca să fii pozitiv, ci onest.

Observă faptul că fraza „Viața te iubește” nu conține decât trei cuvinte. Atât. Ea nu spune: „Viața te iubește deoarece...”. Spre exemplu: „... deoarece ești un om bun” sau „... deoarece muncești foarte mult”, „... deoarece tocmai ai obținut o mărire de salariu” sau „... deoarece echipa ta favorită de fotbal tocmai a câștigat”. Într-o manieră similară, ea nu spune: „Viața te va iubi dacă...”, de gen: „... dacă vei slăbi cinci kilograme”, „dacă te vei vindeca de acest cancer” sau „... dacă îți vei găsi o iubită”. „Viața te iubește” descrie o stare de iubire necondiționată.

Dacă ai terminat cu cele zece runde ale afirmației „Viața te iubește”, te invităm să te privești în oglindă și să îți spui: „Astăzi sunt dispus să las viața să mă iubească”. Observă-ți și de această dată reacțiile. Și nu uita să respiri. Repetă această afirmație până când începi să simți senzații confortabile la nivelul corpului fizic, sentimente pozitive în inimă și comentarii fericite în minte. Cheia succesului este voința. Atunci când îți dorești cu adevărat, orice este posibil.

– Te rog, încurajează-i pe oameni să fie cât mai buni cu ei înșiși atunci când aplică această practică, îmi spune Louise în timp ce iau note pentru acest capitol. Știi din experiență că lucrul cu oglinda poate fi foarte conflictual la început. El îți revelează cele mai elementare temeri și cele mai teribile judecăți autocritice. Dacă vei continua însă să te privești în oglindă, mai devreme sau mai târziu vei reuși să treci de aceste judecăți și să te vezi așa cum ești cu adevărat.

Louise continuă.

– Cheia succesului în lucrul cu oglinda este atitudinea ta. Este important să nu forțezi lucrurile și să adopți o atitudine cât mai jucăușă. Dacă te ajută, nu-i mai spune *lucrul* cu oglinda, ci *jocul* cu oglinda.

Eu și Louise ne dorim să practici zilnic această tehnică, timp de șapte zile consecutive. Mai mult, am dori să începi chiar de astăzi. Dacă amâni pentru mine, tehnica nu va deveni cu nimic mai ușoară.

– Știi din experiența personală că dacă îmi găsesc astăzi un pretext pentru amânarea tehnicii, mâine mă voi folosi de același pretext, îmi spune Louise.

Reține: lucrul cu oglinda nu este teoretic, ci practic. Nu trebuie să îți placă acest exercițiu sau să fii de acord cu el, ci doar să îl aplici. În timp, el va deveni din ce în ce mai ușor. Orice disconfort și orice rezistență experimentezi la ora actuală vor dispărea dacă le vei accepta cu iubire. Dacă preferi, poți face exercițiul cu ajutorul unui prieten, al unui terapeut sau al unui antrenor.

Adevăratul scop al acestei prime practici spirituale este să te ajute să te aliniezi în mod conștient cu adevărul fundamental al ființei tale: „Merit să fiu iubit”. Atunci când simți cu adevărat acest lucru, începi să îl experimentezi inclusiv în lumea exterioară. Reține: lumea nu este altceva decât o oglindă. Nu există nicio diferență reală între a-ți spune: „Te iubesc” și „Viața te iubește”. Vorbim de aceeași iubire. Atunci când lași viața să te iubească, tu simți că meriți să fii iubit. Invers, atunci când simți că meriți să fii iubit, tu lași viața să te iubească. Acum ești pregătit să fii cel care ești cu adevărat.

Și o ultimă observație: această practică nu își propune să te facă demn de a fi iubit. Tu ești deja demn de a fi iubit, căci ești o expresie sacră a iubirii divine. Așadar, nu se pune problema să începi să meriți această iubire, căci o meriți întru totul. Nu se pune problema să te îmbunătățești în vreun fel, ci doar să te accepți așa cum ești. Nu se pune problema să te schimbi în vreun fel, ci doar să îți schimbi opinia legată de sine. Nu se pune problema să te reinventezi, ci dimpotrivă, să fii din ce în ce mai mult tu însuși.

Vom încheia primul capitol cu o rugăciune pe care am scris-o cândva și pe care îmi place să o citesc adeseori la seminarele mele. Este intitulată Rugăciunea Iubirii. Noi credem că ea sintetizează perfect spiritul iubirii și al acceptării care reprezintă subiectul capitolului de față.

Preaiubitule,

Este imposibil să te judeci și să știi cine ești.

Adevărul legat de sine nu poate fi judecat.

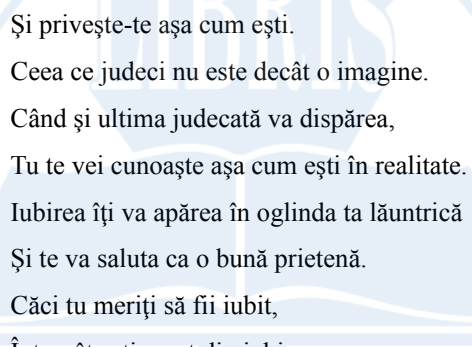
De aceea, uită de judecățile autocritice,

Și pentru un moment sacru,

Îngăduie-mi să îți arăt

Ceva absolut minunat.

Nu te mai judeca



Și privește-te așa cum ești.
Ceea ce judeci nu este decât o imagine.
Când și ultima judecată va dispărea,
Tu te vei cunoaște așa cum ești în realitate.
Iubirea îți va apărea în oglinda ta lăuntrică
Și te va saluta ca o bună prietenă.
Căci tu meriți să fii iubit,
Întrucât ești creat din iubire.

[1] În traducere, „Căsuța Alăptatului cu Miere”.

[2] De la “little” – mic.

[3] În traducere, “Umbre”.