

Libris .RO

Respect pentru oameni și cărți

ISHA JUDD

DE CE SĂ MERGI
CÂND POȚI SĂ ZBORI?

*Înălță-te deasupra fricilor și iubeste-te
necondiționat pe tine și pe ceilalți*

Traducere din limba engleză
de Ana - Maria Datcu

EDITURA FOR YOU
București, 2016

Cuprins

<i>Introducere</i>	7
--------------------------	---

Partea 1. Fațetele Isha

Capitolul 1. Prima fațetă: Îmbrățișarea momentului prezent	15
Capitolul 2. A doua fațetă: Acceptă fără prejudecată ceea ce este	43
Capitolul 3. A treia fațetă: Iubește-te pe tine însuși	61
Capitolul 4. A patra fațetă: A fi una cu Universul	81

Partea a II-a. Portalul Diamant

Capitolul 5. Deschiderea Portalului: Încorporarea fațetelor în rutina zilnică	97
Capitolul 6. Cele Șapte componente ale Sistemului Isha	105
Capitolul 7. Întinde-ți aripile: Efectele transformaționale ale unei vieți trăite în unitate	119
Anexa 1. Cum să obții ajutor	143
Anexa 2. „La I“ Uruguay	145
<i>Mulțumiri</i>	147
<i>Despre autoare</i>	149

Capitolul 1

Prima fațetă: Îmbrățișarea momentului prezent

Un cuplu de tineri proaspăt căsătoriți s-a mutat într-un apartament dintr-un cartier foarte aglomerat. Chiar în prima dimineață a mutării lor acolo, după ce a făcut cafeaua, tânăra s-a uitat pe geam și a văzut o vecină care întindea rufe pe sârmă. „Ce rufe murdare!“ s-a gândit ea. „Cred că are nevoie de un detergent mai bun. Ar trebui să merg s-o învăț cum să le spele corespunzător.“ Toată această scenă se repeta o dată la câteva zile, ea bodogănind cu dispreț când vecina spăla haine și le întindea pe sârmă dimineața.

După o lună, într-o dimineață, tânăra soție a observat surprinsă că vecina pune pe sârmă haine de un alb impecabil. I-a spus soțului:

– Uite! În sfârșit a învățat să spele rufe! Oare cine a învățat-o?

Soțul i-a răspuns:

– Ei bine, draga mea, în realitate astăzi m-am trezit eu mai devreme și am spălat geamurile.

Fiecare dintre noi a privit printr-o fereastră cel puțin o dată în viață. Întinată de convingerile și ideile pe care le-am adoptat în trecut, suprafața sa distorsionată ne creează lumea și ne guvernează percepția despre Univers. În majoritatea cazurilor, ferestrele ne sunt acoperite de mizeria și praful acumulate de-o viață, înceteșându-ne vederea, împiedicându-ne să observăm lumina adevărului.

Fereastră minții devine murdară atunci când subconștientul este plin de autocritică și opinii întemeiate pe frică. Din nefericire, așa stau lucrurile cu mulți dintre noi: gândurile dezordonate și neîncetate ne acompaniază în mod constant. Mintea noastră de adult se găsește într-un nesfârșit haos și într-o contradicție continuă. Gândurile ni se ciocnesc la nesfârșit, solicitându-ne atenția, pe măsură ce sărim de la un mod de distragere la altul. Gândirea neconținută ne afectează întregul sistem nervos.

Cum se întâmplă asta? Răspunsul constă în vibrație. Gândurile noastre au o vibrație, precum are fiecare sunet. Aceste vibrații rezonază în interiorul sistemului nostru nervos, influențând nivelul vibrațional intern. Când sunt haotice și conflictuale, gândurile noastre creează o vibrație disonantă în corp. Când avem gânduri armonioase și creative, vibrația unității ne cuprinde, iar tot ceea ce nu vibrează la acea frecvență începe să se îndepărteze în mod natural.

Neastâmpărul omenirii

Rareori ne simțim compleți în momentul prezent. În lumea modernă, oameni de la toate nivelurile societății și din toate domeniile vieții se luptă cu o senzație de insatisfacție și agitație. Deseori ne găsim în situația de a tânji după mai mult. Indiferent de ceea ce am obținut în viață, împlinirea pe care o dorim atât de mult ne rămâne în afara percepției.

Respect
Mulți dintre noi constată că atenția le gravitează constant către ceea ce este greșit cu viața proprie. Cu greu ne concentrăm pe aprecierea tuturor lucrurilor minunate pe care le avem; în schimb, ne criticăm de obicei mediul, dând vina pe exterior pentru ceea ce ne provoacă nemulțumiri. Rareori ne găsim în momentul prezent suficient de mult pentru a-i îmbrățișa magia chiar acum.

Am fost dintotdeauna o persoană îndreptată către a obține mai mult succes decât mi-am propus, punându-mi toată inima în tot ceea ce făceam. Însă o mare parte din viața mea simțeam că nimic nu e niciodată suficient. Nu eram mulțumită de mine însămi, așteptând întotdeauna mai mult. Incapabilă să apreciez pe deplin lucrurile pe care le obținusem, eram concentrată fără oprire pe lucrurile ce îmi lipseau.

De fapt, deși părea că sunt o femeie puternică, încrezătoare și de succes, adânc în interior mă îndoiam de mine încontinuu. Mă criticam constant și, deși nu eram conștientă, în spatele personalității mele sigure de sine se găsea foarte multă frică.

Într-o anumită măsură, cu toții experimentăm această dezamăgire. Indiferent unde ne-am afla pe această planetă, ne putem simți nemulțumiți și dăm vina pentru propria agonie pe locul în care ne găsim sau pe situațiile de viață. Asta se întâmplă și în marile noastre orașe; în ciuda tuturor distracțiilor continue din lumea noastră agitată și a densității de semeni din metropole, oamenii mor de depresie profundă și de singurătate chiar în mijlocul unor locuri aglomerate precum Manhattan sau Buenos Aires. Iar asta li se poate întâmpla și aceluia care trăiesc la țară, înconjurați doar de natură și de aceia pe care îi iubesc. Oriunde ne-am afla, simțim cu intensitate regretul, vinovăția și durerea provocate de ceea ce ni s-a petrecut în viață și tânjim după ceea ce am dori să se întâmple.

Iată nebunia condiției umane: tendința minții noastre de a sălășlui în trecut sau de a crea proiecții continue către viitor, făcându-ne, prin urmare, să ne simțim nefericiți.

Majoritatea dintre noi și-au creat o idee în privința modului în care ar trebui să arate fericirea. Avem tendința de a privi fericirea ca pe un moment viitor – atunci când ne vom permite o casă mai mare, când vom cumpăra o mașină nouă, când vom găsi partenerul de viață perfect, când copiii vor crește, când vom ieși la pensie.

Ai observat că, atunci când îți atingi scopurile – slujba mai bună, casa mai mare, un partener de viață nou –, există întotdeauna ceva mai mult în care să îți pui toate speranțele? Pare că, indiferent ce am obține, împlinirea se află întotdeauna în afara posibilității noastre de a o obține. De ce nimic nu e niciodată suficient?

Așteptăm să se întâmple *ceva*, orice ne-ar putea aduce satisfacția ce ne scapă printre degete de atât de mult timp. Pare că viitorul menține unica noastră speranță pentru adevărata împlinire, în timp ce momentul prezent – în care ne aflăm deja, fără niciun efort – este locul unde ne așteptăm cel mai puțin să o găsim.

Ce anume ne împiedică să descoperim frumusețea vieții trăite în momentul acum? Cauza nu este exterioară, așa cum poate am crezut adesea, ci una internă. Se găsește în interiorul propriei minți.

Matricea minții

Intelectul reprezintă una dintre cele mai mari comori ale experienței umane. El oferă mijloacele pentru evoluția constantă. Descoperiri științifice și progrese recente în comunicații și tehnologie aduc un omagiu genialității sale. La un nivel mai

personal, el oferă abilități esențiale precum discernământul și comparația, ajutându-ne să luăm decizii în viața de zi cu zi.

Deși variat și fascinant, scopul minții este unul limitat. Minte nu poate înțelege pe deplin complexitatea iubirii, de exemplu. În schimb, are tendința de a se concentra pe lumesc și zboară fără oprire de la un gând la altul. Chiar și în mijlocul unei frumuseți copleșitoare – privind soarele cum apune deasupra unei coline aurii, de exemplu –, mintea zboară către alte timpuri și alte locuri...

„Superb! Apusul ăsta e minunat. Se spune că un astfel de apus prevestește o zi însoțită mâine. Sper să fie așa, pentru că e singura mea zi liberă și am foarte multe de făcut. La prima oră chiar trebuie să merg la sala de fitness – am nevoie să slăbesc! Apoi trebuie să merg la magazin ca să cumpăr niște vopsea, apoi să spăl rufe, să fac curat în casă înainte să sosească oaspeții și să-mi dau seama ce să pregătesc pentru cină. Ultima dată invitaților le-au plăcut foarte mult pastele – poate ar trebui să le prepar din nou. Păcat că tortul aniversar adus atunci de prietenii noștri a fost groaznic. Oh, nu! Mâine e ziua de naștere a mamei și am uitat să-i trimit o felicitare. Ce fiică îngrozitoare sunt...”

Identificându-ne atât de profund cu vorbăria permanentă a minții, am pierdut din vedere tot ceea ce se găsește în spatele limitărilor sale: adevărata noastră măreție, îngropată acolo, sub opiniile și gândurile limitatoare ale minții. Când are loc acest lucru, mintea devine o *matrice*.

Suntem captivi în această matrice a minții. E ca o rețea în care suntem prinși și ne imaginăm că rețeaua e tot ceea ce există. Suntem blocați în modalitățile limitative de gândire pe care le-am deprins în copilărie.

Din cauza convingerilor limitative ale acestei matrice mentale, este mai ușor pentru noi să ascultăm de aceia care ne spun că suntem mediocri, obișnuiți și nespeciali, și nu de aceia care ne spun că suntem capabili de măreție. Mulți dintre noi

De ce să mergi când poți să zbori?

credem că nu suntem la fel de buni precum alții. Din copilăria timpurie ni s-a spus că suntem nepotriviți, că nu ne ridicăm la înălțimea așteptărilor sau chiar că suntem proști.

În mod sigur, eu n-am reușit să ies din matrice în timpul adolescenței mele. Locuiam în Melbourne, în Australia, iar la școală eram mult mai înaltă decât majoritatea copiilor de vârsta mea. Înălțimea mă făcea să fiu o alergătoare extraordinară și îmi puteam depăși cu ușurință concurenții în orice cursă. Profesorii mei îmi spuneau „Nu mai câștiga și tu atât de detașat. Îi faci pe ceilalți copii să se simtă prost“. Ca atare, am început să-mi țin în frâu abilitatea. M-am frânat singură. Am început să cred că nu sunt menită să strălucesc, ci doar să fiu „normală“.

Ceva mai târziu, profesoarele de la liceul de fete unde am studiat priveau încruntate comportamentul meu extrovertit. Ele considerau că o tânără trebuie să fie modestă și serioasă, să nu iasă niciodată în evidență, să nu strălucească. Eram atât de disperată să obțin aprobarea lor, încât am devenit nesigură de mine. Cu timpul, le-am adoptat părerea, gândindu-mă că trebuie să fie ceva în neregulă cu mine, eu nefiind o tânără pasivă, tăcută, așa cum doreau ele. Am învățat să mă îndoiesc de mine tot timpul. Am început să mă comport ca un om mărunt.

În loc să ne avântăm către înalt, absorbind splendoarea și frumusețea vieții, majoritatea dintre noi se comportă ca niște oameni mărunți. Pur și simplu nu ne vedem măreția, așa că asimilăm părerea meschină despre noi înșine pe care am preluat-o de la familie, școală și societate în general. Ca atare, ne învârtim în ceață, căutând fără oprire pacea, iubirea și fericirea.

Tânjim după libertatea absolută. Vrem să zburăm precum șoimul. Dorim să trăim la maximum posibilitățile ce ni se oferă, dar, în schimb, ne agățăm de creanga mediocrității.

Am luat de bună matricea minții, ca și când modul în care credem despre noi înșine ar fi tot ceea ce suntem cu adevărat.