

Design and typography copyright © Watkins Media Limited 2017

Text copyright © Blake D Bauer 2017

© Didactica Publishing House, 2019

 este un imprint al Didactica Publishing House

Toate drepturile rezervate pentru limba română.

Nicio parte a acestei lucrări nu poate fi reproducă sau stocată fără acordul editurii.

Editor coordonator: Florentina Ion

Traducător: Ioana Fotescu

Redactor: Crina Brăiloiu

Corector: Lorina Chițan

DTP: Image Impact

Didactica Publishing House

Bdul Splaiul Unirii nr. 16, Clădirea Muntenia Business Center,
etaj 5, 506, sector 4, București

Comenzi și informații: telefon/fax:

+40 21 410.88.14; +40 21 410.88.10

e-mail: office@edituradph.ro; www.edituradph.ro

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

BAUER, BLAKE D.

Nu te-ai născut să suferi : cum să depășești frica, neîncrederea și depresia și cum să te iubești pe tine însuți, ca să atingi din nou fericirea, încrederea și pacea interioară / Blake D. Bauer. -

București : Didactica Publishing House, 2018

ISBN 978-606-683-834-4

159.9

Nu te-ai născut să suferi

Cum să depășești frica,
neîncrederea și depresia
și cum să te iubești pe tine însuți,
ca să atingi din nou fericirea,
încrederea și pacea interioară

Blake D. Bauer



Cuprins

Prefață	XIII
Introducere.....	1
Sănătatea mentală funcțională.....	18
Iubirea de sine, pacea mondială și tu.....	20
Folosirea cuvântului <i>Dumnezeu</i>	25
Capitolul 1: Fluturele.....	29
Capitolul 2: Scopul suferinței, al depresiei și al bolii.....	37
Capitolul 3: În căutarea iubirii	59
Capitolul 4: Egoismul sănătos.....	67
Capitolul 5: Vindecarea vinii, a rușinii și a nesiguranței	77
Capitolul 6: Prețuiește-te.....	85
Capitolul 7: Cum să fii tu	95
Capitolul 8: Exprimă-te clar și binevoitor	101
Capitolul 9: Lasă-le și eliberează-te	111
Capitolul 10: Adeveratul respect de sine	121
Capitolul 11: Vindecă și iubește copilul din tine.....	131
Capitolul 12: Egoul tău nu este dușmanul tău	141
Capitolul 13: Înțelege-ți scopul în viață	151
Capitolul 14: Acasă în tine însuți	163
Capitolul 15: Inspiră viața adânc și încet	173
Capitolul 16: Iubirea de sine necondiționată	189
Capitolul 17: Învinge autocritica și respingerea.....	199
Capitolul 18: Iartă-te acum	209
Capitolul 19: Transformă furia, durerea și ura	217
Capitolul 20: Urmează-ți inima.....	225
Capitolul 21: Renunță la frică.....	239
Capitolul 22: Stima de sine, încrederea și speranța	245

Capitolul 23: Iubește-ți trupul, dar fii conștient ca tu însemnă mult mai mult.....	255
Capitolul 24: Ghid practic de nutriție și stil de viață.....	269
Capitolul 25: Cum să te iubești când ești într-o relație.....	275
Capitolul 26: Devotamentul sănătos față de tine și față de partener.....	291
Capitolul 27: Orice formă de iubire este iubire de sine.....	297
Capitolul 28: Secretul pentru a fi recunosător	305
Capitolul 29: Concentrează-te pe a te simți viu și fericit	315
Capitolul 30: Bogăția interioară și libertatea financiară.....	321
Capitolul 31: Alege calea vulnerabilității.....	337
Capitolul 32: Ultima întrebare	343
Capitolul 33: Trăiește din plin înainte de a muri	347
 Mulțumiri	356
Despre Blake D. Bauer.....	358

*Mai presus de învățăturile oricărei religii
 Se află adevărul sufletului omenesc.*
*Mai presus de puterea popoarelor
 Se află puterea inimii omului.*
*Mai presus de mintea obișnuită
 Se află puterea înțelepciunii, iubirea și energia
 vindecătoare care lucrează în Univers.*
*Atunci când suntem capabili să găsim pacea
 din inimile noastre,*
Ne conectăm la toate aceste puteri universale.
Aceasta este singura noastră speranță.

Lama Tarthang Tulku, budist tibetan

Fluturele

În limba greacă, denumirea pentru fluture este psyche, care înseamnă și suflet. Nu există o altă modalitate de a reda atât de puternic imortalitatea sufletului, precum simbolul fluturelui, cel care se transformă dintr-o simplă omidă într-o creatură minunată, care zboară către lumina zilei și se hrănește cu cele mai frumos mirosoitoare și delicate roade ale primăverii. Psyche este, aşadar, sufletul omenesc, purificat de suferințe și necazuri și mereu pregătit să se bucure de cea mai adevărată și mai pură fericire.

Mitologia lui Bulfinch: Epoca Fabulelor

Ciclul vieții unui fluture reprezintă exemplul din natură ce reflectă perfect eliberarea de acele frici și limitări care ne împiedică să trăim o viață autentică, liberă și fericită. Metamorfoza omizii reflectă procesele naturale de transformare interioară și exterioară, transformare pe care o trăiește fiecare dintre noi. În forma sa fizică, fluturele simbolizează libertatea și lipsa de griji pe care le putem atinge. De aceea simpla apariție a unui fluture trezește în noi magia și uimirea în fața miracolului vieții. Gingășia și vulnerabilitatea lui ne determină să trecem dincolo de tipările noastre de gândire, să pătrundem în misterul propriei noastre existențe.

Fluturele își începe călătoria sub formă de omidă, fiind sau nu conștient de ceea ce îi este destinat să devină. Cu toate acestea, omida trăiește urmându-și instinctul. Ea își simte drumul prin viață și, în mod natural, își păstrează scopul pentru care s-a născut. Omida urmează ceea ce putem numi planul interior, un ghid al metamorfozei de la omidă la cocon și de la cocon la fluture. Sentimentul devenirii și atracția către necunoscut sunt probabil foarte clare și puternice pentru ea, deoarece, atunci când vine timpul să creze un cocon, omida își atinge acest scop cu determinare.

Poate părea că omida nu are de ales și că este nevoie să se supună mersului naturii și al Universului, să-și împlinească menirea indiferent de ceea ce poate apărea pe drum. Odată ce transformarea este completă, fluturele luptă cu toate puterile lui pentru a ieși din cocon. La final, el părăsește învelișul protector care nu mai corespunde niciunui scop. Noul fluture se asemănă foarte puțin cu vechea sa formă. Trecutul a fost lăsat în urmă, iar acum fluturele se descoperă pe sine ca fiind total schimbat și cu totul nou. El a renăscut. Acum este liber cu adevărat.

Călătoria noastră prin viață este la fel, întocmai ca drumul omizii către cocon și transformarea ei în fluture. În această călătorie către varianta cea mai plină de libertate și de fericire a vieții, și noi ducem o luptă ca să trăim cu har și cu însemnatate, ca o expresie liberă și completă a ceea ce suntem cu adevărat. Cu toții ne luptăm să ne elibерăм de suferință și să ieșim din coconul protector, ca să ajungem la cea mai înaltă formă a propriei evoluții și să ne atingem potențialul. În fiecare dintre noi există un plan interior care ne inspiră mereu să găsim drumul către misterul existenței noastre. Si noi dispunem de acel ghid interior care ne poartă înainte, o forță pe care o simțim în adâncul sufletului nostru, care ne împinge spre credință. La fel ca fluturele care se zbate ca să scape din închisoarea coconului, și noi suntem conștienți și încrezători că propriile noastre lupte ne vor purta către bogăția, minunea și frumusețea vieții.

În cele din urmă, lupta de a ne elibera complet echivalăză cu îndemnul de a ne raporta la noi însine cu iubire și bunătate, cu sinceritate și respect, în orice moment și în orice situație. De aceea fiecare dintre noi trebuie mai întâi să-și vindece rănile emoționale existente în acest moment. Suntem puși în fața faptului de a părăsi coconul protector creat în timp – acel înveliș mental care ne protejează până în momentul în care suntem pregătiți să ne trăim viață în mod autentic și cu inima deschisă.

La fel ca în cazul fluturelui, dezvoltarea propriului nostru cocon este în mod garantat un proces natural și vital pentru evoluția sufletului. Coconul ne este de folos cât timp ne vindecăm și pe măsură ce trecem prin schimbările interioare necesare transformării și acceptării totale.

Cu toate acestea, întotdeauna vine un moment în care coconul ne limitează și devine dăunător. Odată ce

am depășit stadiul incipient al creșterii, trebuie să ne elibерăm de acele limite care nu mai servesc aşa cum avem nevoie. Acest moment diferă și este valabil pentru fiecare dintre noi, aidoma mugurilor care se deschid fiecare la timpul lui, deși sunt pe aceeași creangă. Iar când acest lucru se întâmplă, suntem puși în fața unei alegeri care ne poate defini restul vieții. Fie nu ne împotrivim și ne aliniem Universului care evoluează în noi, fie rămânem într-o stare de negare și ajungem să atragem și mai multă luptă și durere.

O poveste înduioșătoare pe care am citit-o cândva demonstrează perfect acest lucru. Odată, o femeie a luat la ea în casă doi coconi care mai aveau puțin și eclozau. Femeia își dorea să vadă cum ies fluturii din cocon, așa că a așteptat zile în sir cu nerăbdare. Pe măsură ce timpul trecea, se vedea cum unul dintre fluturi făcea o mică gaură, iar femeiei i se părea că fluturele se chinuie să iasă prin deschizătură. Odată eliberat, fluturele a rămas pe masă, epuizat și incapabil să mai continue. Cu toate acestea, în scurt timp s-a ridicat și și-a luat zborul pe fereastra deschisă, dând din aripile frumoase și puternice.

Văzând prin ce a trecut primul fluture, femeia a dorit să îl ajute pe cel de-al doilea să iasă din cocon. Având cele mai bune intenții, femeia a luat o lamă și a tăiat coconul pe lungime. Odată eliberat, cel de-al doilea fluture a rămas pe masă, la fel ca primul, însă, în loc să-și ia zborul la scurt timp, a murit încet. Nedumerită, femeia a sunat o prietenă biolog și a rugat-o să îi explice de ce a murit al doilea fluture. Aceasta i-a explicat că efortul pe care fluturele îl face pentru a ieși din cocon eliberează anumite lichide în capilarele microscopice din aripi. Procesul de a împinge în cocon ajută aripile să devină suficient de

puternice pentru a susține zborul. Dacă n-ar trece prin chinul eliberării din cocon, fluturele n-ar avea suficientă forță în aripi și n-ar putea trăi.

Asemenea fluturilor din această poveste, tuturor ne este scris să ne eliberăm din coconul protector. Egoul, friile și credințele limitative care ne țin prizonieri nu fac altceva decât să ne protejeze de durerea, de disconfortul și de adevărul pe care preferăm să le evităm. Fiecare dintre noi dispune înăuntrul său de tot ceea ce avem nevoie pentru a ne elibera. Când înțelegem înțelesul profund al acestei povești, atunci suntem binecuvântați cu una dintre cele mai frumoase și puternice lecții ale vieții: *Există deja în noi tot ceea ce avem nevoie pentru a ne îndeplini scopul în viață și pentru a ne atinge cel mai înalt potențial. Nu ne lipsește nimic. Universul, sau Dumnezeu, a creat viața și a înzestrat-o cu tot ce e nevoie pentru ca ea să devină ceea ce este scris să devină.*

Din nefericire, mulți dintre noi trăim toată viața fără să conștientizăm acest lucru. Nu suntem învătați să avem încredere în noi însine, ci să-i ascultăm pe ceilalți și să ne îndoim de înțelepciunea noastră. Acest lucru ne determină să preferăm familiaritatea și siguranța coconului nostru în detrimentul unei vieți trăite cu adevărat. Neintenționat, ajungem să ne mulțumim cu un stil de viață limitat, mințindu-ne pe noi însine, într-un fel sau altul. De aceea, nu reușim să ne realizăm ori să exprimăm în totalitate și cu măreție ceea ce suntem cu adevărat. Iar dacă acest confort interior nu este satisfăcător, cei mai mulți dintre noi căutăm constant în afara noastră, în speranța că ceva sau cineva din exterior ne va vindeca, ne va ajuta sau ne va salva. Ori credem că cineva ne va iubi sau îi va păsa suficient de mult încât să ne elibereze de lupta noastră personală, astfel încât totul să fie bine.

La fel ca tine, și eu am învățat pe calea cea grea că acest lucru este, cu adevărat, o iluzie.

Fiecare persoană se naște „omidă” și cu toții ne creăm un cocon, pe măsură ce creștem. Unii dintre noi suntem dispuși să ne urmăram chemarea inimii și a sufletului, aceea de a deveni ființele libere, pasionale și hotărâte care suntem menite a fi. Alții nu sunt dispuși să facă acest lucru. Viața oferă doar două opțiuni: fie devenim fluturii care suntem meniți să fim, fie nu.

În prima variantă va trebui să luptăm, fără îndoială. Uneori lupta e grea și dureroasă. Însă, odată cu lupta și cu durerea, vin întotdeauna frumusețea, pacea și magia de a trăi cea mai liberă și mai fericită variantă a vieții. Lupta și durerea își merită sacrificiul, pentru că la final ne vom respecta pe noi însine pentru curajul și puterea pe care le-am găsit în noi. Avem șansa de a trăi atât adevărul puternic și plin de iubire, cât și inteligența naturală care sălășluiesc în noi. În esență, ajungem să cunoaștem adevărata libertate, și am putea spune că sufletul nostru ajunge să zboare.

În cea de-a doua variantă, fie ne mulțumim să rămânem în coconul nostru și ne obișnuim cu acel confort pe care ni-l creează frica, fie așteptăm ca cineva sau ceva să vină și să ne elibereze. Am putea chiar trăi tot restul vieții așteptând ca cineva să vină și să taie coconul în locul nostru. În oricare dintre aceste două cazuri vom ajunge să trăim fără să conștientizăm că înăuntrul nostru avem tot ceea ce e necesar ca să ne eliberăm și să trăim o viață autentică și semnificativă, atât din punct de vedere personal, cât și profesional. Atunci când alegem această variantă, rămânem frustrați, și nimeni ori nimic nu ne va mulțumi. Iar acest lucru se întâmplă deoarece nu ne

asumăm responsabilitatea pentru ceea ce doar noi putem să facem și ar trebui să facem. În cele din urmă, trupul nostru cedează înainte ca noi să ne dăm nouă permisiunea de a fi cu adevărat fericiti. Ajungem să părăsim această lume și această viață plină de regrete, după ce am refuzat magia, minunea și frumusețea care așteptau să fie atinse de fiecare dintre noi.



Consider că o viață în care n-aș fi învățat cum să mă iubesc pe mine însuși n-ar fi meritat trăită. De fapt, nu știu dacă aş fi fost astăzi în viață dacă n-aș fi găsit compasiunea și înțelegerea pentru mine însuși, necesare ca să mă prețuiesc cu adevărat. Dacă sunteți sinceri cu voi în timp ce citiți aceste rânduri, cu siguranță sunteți de acord că suferința și confuzia care apar dintr-o relație cu voi însivă plină de autocritică sau bazată pe frică înseamnă o viață autodistructivă și uneori greu de suportat. Viața nu trebuie trăită cu sentimentul de a fi neînteleși, singuri și deconectați. Trebuie să învățăm să ne prețuim pe noi însine mental, emoțional și fizic și să ne simțim bine în corpul nostru.

Scopul suferinței, al depresiei și al bolii

Lumea ne rănește pe toți, iar la final mulți suntem mai puternici chiar în locurile rănite.

Ernest Hemingway

Respect Oriunde ai fi, te rog să inspiri adânc și rar de câteva ori. Încearcă să-ți simți tot corpul, de la picioare până în creștet, apoi până în degete. Te rog să te eliberezi de orice tensiune și să-ți dai voie să stai pur și simplu. Folosește-te de fiecare inspirație pentru a-ți deschide corpul și a crea spațiu interior. Primește tot ceea ce gândești, simți și trăiești în acest moment. Te rog să fi conștient de corpul și de respirația ta.

Totul se întâmplă cu un motiv, în special aspectele care ţin de sănătate la nivelul mintii și al corpului. Deși poate fi dificil de acceptat, am descoperit că, în mod intenționat, mulți dintre noi ne permitem singuri să fim deprimați ori să nu fim bine fizic. Acest lucru se întâmplă pentru că nu am învățat cum să ne exprimăm sentimentele sau grija pentru noi înșine într-un mod prin care să rămânem sănătoși și fericiți de-a lungul vieții. Învățăm de mici să le facem altora pe plac și să căutăm dragostea condiționată a părinților ca să supraviețuim, iar acest lucru duce la grave suferințe interioare. Dacă nu conștientizăm această dinamică interioară nesănătoasă, ea ne va duce către depresie, către boală, probleme relationale și către cele mai multe tipuri de suferință. Toate acestea nu sunt decât simple crize ale sufletului nostru care ne cheamă cu disperare la origine, la noi înșine, la sursa de pace și de putere din interior și, în cele din urmă, la a ne iubi și prețui pe noi înșine, în fiecare moment. Începând de acum.

Învățăm de mici să ne fie frică, să ne simțim vinovați și rușinați când ne exprimăm adevăratale sentimente și lucrurile de care avem nevoie și pe care ni le dorim. Acest lucru a fost considerat prea egoist sau împovărător pentru cei în jurul căroră am crescut. Deși fiecare este într-o anumită

Scopul suferinței, al depresiei și al bolii

măsură egoist, chiar dacă negăm acest lucru, mulți ne-am obișnuit să trăim în frică. Așa că, acum, după ani de zile în care i-am mulțumit pe ceilalți și nu am avut grija de noi înșine, ne simțim deseori nefericiți, ne simțim rău sau suntem plini de resentimente, de furie și de regrete.

Bulversați, ne punem următoarea întrebare: *Cum am ajuns aici?*

Nimeni nu poate fi considerat un om egoist doar pentru că își dorește să trăiască o viață autentică și plină de împliniri. Nu ești o persoană egoistă dacă îți dorești să fii sănătos, fericit, înțeleș sau dacă vrei să ai parte de o relație plină de iubire. Cu toate acestea, încă ne este rușine de aceste dorințe. Fără să vrem, am devenit prizonieri în propria capcană, pentru că nu ne-am dat seama că aşteptăm să ne dedicăm complet propriei bunăstări. Nu am conștientizat că suferința noastră ne cere doar să vorbim și să acționăm în funcție de ceea ce simțim cu adevărat în fiecare situație.

Nu mă pot abține să nu amintesc faptul că medicina modernă convențională nu a descoperit un tratament pentru boli precum cancerul, bolile autoimune și depresia clinică. Oare pentru că nu există un leac pentru ele? Sau pentru că privim aceste boli și simptomele lor dintr-un punct de vedere limitat și pierdem complet din vedere menirea acestor provocări? Se poate oare să fi căutat răspuns în locurile greșite?

Eu cred că da.

În urma experienței mele personalizate cu zeci de mii de oameni, am descoperit că sănătatea noastră mentală și cea emoțională sunt atât cauza, cât și soluția celor mai multe tipuri de suferință personală. Capacitatea noastră de a exprima ceea ce simțim, de a depăși gândirea negativă și de a acționa conform emoțiilor, nevoilor

și dorințelor ne influențează în mod direct calitatea bunăstării generale. Doar pentru că nu putem vedea un lucru nu înseamnă că el nu este real. Doar pentru că nu putem vedea procesul de transformare a toxicității non-fizice în toxicitate fizică nu înseamnă că acest proces nu există. Dacă îți-ă spune că iubirea sinceră pe care o ai față de partener, soț/soție, copil sau părinti nu este una reală, cum ai reacționa? Răspunsul la această întrebare este suficient pentru a valida această idee.

Am descoperit că, în cele mai multe cazuri, nefericirea profundă și bolile cronice sunt rezultatul relației auto-destructive, critice, pline de prejudecăți și bazate pe frica pe care mulți dintre noi am dezvoltat-o față de noi înșine încă din copilărie. Această relație a dus la un sistem imunitar scăzut și la o sensibilitate exagerată față de virusurile și toxinele din mediu. Toate acestea conduc, în cele din urmă, la lipsa unei griji de sine sănătoase. Fiind predispuși să ne pierdem în acest mod nociv de gândire, este foarte ușor să scăpăm din vedere ideea că tratarea bolii mentale și emoționale poate aduce alinare și pace pe termen lung, pe care le căutăm cu atât de multă ardoare.

Uneori, viața pare că smulge de lângă noi lucrurile ori persoanele despre care considerăm că ni se cuvin. În același mod ne raportăm și la sănătatea noastră. Am văzut de nenumărate ori cum oamenii își ignoră sau își desconsideră starea mentală și cea emoțională doar pentru că nu știu cum să le onoreze ori să discute eficient despre ele. Ca să putem supraviețui, am învățat să ne folosim de cele mai multe ori de negare. Dezvoltarea naturală a acestui sentiment duce la o senzație profundă de inutilitate, tradusă în senzația că sentimentele, nevoile și dorințele nu valoarează nimic. Avem deseori impresia că sinele

Scopul suferinței, al depresiei și al bolii

și sufletul nostru nu au nicio importanță, sau că nu sunt apreciate de oamenii din jur. Ceea ce rezultă din acest sentiment este impresia că nici trupul nu contează, aşadar el nu este demn de atenție. Însă un trup de care noi înșine nu avem grija și pe care nu îl respectăm devine un corp în care nu ne simțim bine. Acest ciclu devine extrem de vicios, se poate transforma într-o obișnuință și poate duce la distrugerea calității vieții.

Ca să fiu sincer: care mai este sensul vieții dacă suflețul tău se simte prizonier, neînțeles și devalorizat? Ce ființă care deține conștiință dorește să trăiască o viață torturată din punct de vedere mental, plină de anxietate emoțională și insuportabil de stresantă? Și, cu toate astea, ne credem nedemni de un anumit stil de viață, de o anumită carieră ori relații care să ne facă să ne simțim bine, împliniți în fiecare zi. Deși e normal să ne dorim o viață sănătoasă și fericită, ne lăsăm totuși trași înapoi cu îndârjire de sentimentele de vinovătie, frică, rușine și durere latentă care sălășluiesc în interior. Ne simțim deconectați în timp ce această toxicitate continuă să picure în noi ca un acid sau ca un microb care ne devorează de vii. În acest context, adicțiile și tendința de suicid devin o opțiune la îndemână, mai ales în momentele în care ne gândim că nu contăm, că suferim în liniste și singuri și nu știm unde am putea găsi iubire, înțelegere și alinare pe termen lung.

Suferința trupului este o mască pe care o poartă mintea ca să ascundă ceea ce simte ea cu adevărat.

Curs despre Miracole

Dacă vrem ca trupul și lumea exterioară să reflecte un mediu intern sănătos, suntem nevoiți să ne canalizăm