

Lise Bourbeau

despre
frici
și
credințe

Editura Ascendent
București, 2019

De unde vin toate aceste frici pe care le trăim și de ce le încercăm atât de multe persoane?

Frica este o creație a planului mental. Acesta din urmă a fost creat cu mult timp în urmă, permițându-i omului să gândească, să analizeze și să memoreze. Una dintre funcțiile planului mental este de a păstra în memorie un incident care i-a provocat frică. De-a lungul anilor, omul a căpătat prostul obicei de a crede în această frică, acordându-i putere, astfel că aceasta a devenit un zeu care ne conduce viața.

Frica se manifestă când ne raportăm la memoria noastră, adică la ceva ce ni s-a întâmplat deja sau la ceva ce am auzit, văzut, simțit, gustat sau pipăit. De exemplu, când o persoană se teme de lift, se referă la trecut – fie la ceva ce i s-a întâmplat într-un ascensor, fie la ceva ce i s-a povestit și a crezut. Pe scurt, fricile noastre indică faptul că l-am uitat pe DUMNEZEU care se exprimă în noi prin intuiție și inteligență.

De ce regret imediat ce întreprind o acțiune? Sunt nehotărâtă și mi-e frică să nu fiu condamnată.

Pentru că n-ai încredere în tine. Cu siguranță că te bazezi pe erorile copilăriei, pentru care ai fost judecată cu severitate. De atunci, în loc să trăiești momentul prezent, continui să crezi că orice acțiune pe care o întreprinzi va fi judecată sever în mod automat. Pentru a remedia această situație, trebuie să începi să ai mai multă încredere în tine, adică să faci un gest știind dinainte că s-ar putea să fie benefic în unele cazuri, în altele, nu. Nimeni de pe această planetă nu poate atinge perfecțiunea în toate faptele și gesturile sale. Te străduiești să faci totul cât mai bine, folosindu-ți la maxim cunoștințele și asta contează. Cu timpul, pe parcursul experiențelor acest „la maxim” va deveni și mai bun.

Cum reușești să învingi o frică?

Mai întâi, conștientizând că ai creat-o tu însuți și într-un moment în care aveai nevoie de ea. O frică este o credință. O credință devine o personalitate printre alte sute de personalități în sufletul tău. Fiecare personalitate are propria voință de a continua să trăiască. Și reușește făcând totul

pentru ca tu să acționezi în funcție de credința care a creat-o. Toate aceste voci șoptite pe care le auzi în interiorul tău vin de la diferitele personalități sau credințe pe care le-ai creat. Numai tu poți să hotărăști care creații sunt benefice pentru tine.

Când conștientizezi că frica nu-ți e deloc folositoare, trebuie să-ți acorzi dreptul de a nu mai avea nevoie de ea. Și atunci poți ori s-o elimini de tot, ori s-o transformi. Să comparăm această situație cu cumpărarea unui palton. În momentul cumpărării, ai nevoie de el, îți e folositor. Cu timpul, devine inutil, ocupă degeaba loc în garderobă. Atunci poți hotărî să-l dai sau să-l distrugi. Mai poți și să-l transformi, folosind stofa pentru a face altă haină. Orice ai face, decizia îți aparține, pentru că e paltonul tău. Așa e și în cazul fricii. Tu singur poți s-o învingi, pentru că e propria ta creație, chiar dacă ai fost influențat de altcineva.

Pentru a o transforma sau pentru a scăpa de ea, vorbește-i, spune-i că e adevărat că ai avut nevoie de ea în trecut; numai că în prezent nu-ți mai e de folos. Precizează cu ce ai dori s-o înlocuiești. Apoi trebuie să treci la acțiune. Trebuie să faci acțiuni contrare celor pe care le făceai sub influența fricii.

De ce mi-e frică de lumea spiritelor, la lăsarea întinericului? Ziua nu mi-e frică. Numai noaptea mi-e frică de faptul că vor veni să mă viziteze. Cum să mă eliberez de această frică?

Cu siguranță că ești o persoană foarte psihică, adică o persoană care captează ușor ce se întâmplă în lumea astrală. În tinerețe e posibil să fi avut viziuni ale entităților lumii astrale, în timpul nopții sau în timpul somnului și ți-a fost frică. Poate că ai crezut că făceau parte din coșmarurile avute, dar viziunile erau reale. Acest lucru se întâmplă adesea copiilor care se culcă cu spaime și, în plus, mănâncă mult zahăr. O viitoare carte a acestei colecții va trata subiectul **lunii astrale**.

Până atunci trebuie să devii mai puțin psihică, blocând deschiderea plexului solar spre lumea astrală, lumea emoțiilor. Mijlocul cel mai eficient pe care-l cunosc este să devii responsabilă numai de viața ta și nu de a tuturor celor care te înconjoară. O carte pe această temă a apărut deja, se numește

Despre responsabilitate, angajament și culpabilitate. Vei găsi aici elemente complementare celor din cartea de față care sigur te vor ajuta.

Îmi puteți sugera o expresie pe care s-o folosesc în cazul fricilor care blochează belșugul? În ciuda bunelor mele intenții, unele din vechile mele idei se manifestă încă puternic și-mi dau seama că-mi fac rău.

Nu-i nevoie să căutăm o frază magică. Nu trebuie decât să spui ceea ce vrei să se manifeste în viața ta. Totuși, fraza trebuie formulată la prezent. De exemplu: „Sunt un canal deschis belșugului în viața mea. Universul se ocupă de manifestarea adevăratelor mele nevoi”. Tot repetându-ți acest lucru, vizualizezi ceea ce vrei ca fiind deja întâmplat, resimțind totodată bucuria de a-ți fi atins obiectivul.

Cât despre fricile tale, e bine să știi că trebuie să le dai timp ca să dispară sau să se transforme. Imaginează-ți una dintre aceste frici ca pe o entitate pe care ai creat-o și care plutește pe lângă tine. Când te domină, înseamnă că o hrănești și devine mai mare. Când nu te domină, adică atunci când nu-ți influențează acțiunile, această frică sau entitate se micșorează treptat pentru că nu o mai hrănești. Să nu-i porți pică acestei frici că nu vrea să plece imediat. La urma urmei, tu ai creat-o și acum vrea să continue să trăiască. Dă dovadă de compasiune pentru creația ta și acordă-i timp să se transforme fără să te grăbești și fără să te critici.

Am impresia că sugerați că e negativ să ai credințe. Am crezut întotdeauna că ni se întâmplă ceea ce credem și gândim. Scrie în Biblie. E adevărat că am văzut credințe schimbându-se de-a lungul anilor, cum ar fi, de exemplu, ce credem despre noi. Nu e normal să ai credințe?

Într-adevăr, ni se întâmplă ceea ce credem și gândim. De altfel, raționamentele vin din credințe. Nu zic că e negativ să crezi în ceva. Zic mai degrabă că e foarte important să conștientizăm credințele pe care le avem căci majoritatea dintre ele nu ne

sunt benefice. Încă din copilărie am acceptat să credem în numeroase lucruri ca să facem plăcere părinților noștri, să ne protejăm, să ne ascundem vulnerabilitatea, să fim iubiți mai mult etc. După cum vezi, motivația care se află în spatele acestor credințe este frica.

O credință bazată pe frică nu e niciodată benefică. O credință e o creație a planului mental; acesta e planul cel mai înalt al lumii materiale care cuprinde planurile fizic, emoțional și mental. Din acest motiv, se manifestă mereu în legătură cu tot ce credem în lumea noastră materială. Sugerez să transformăm o credință care nu e benefică într-o credință benefică pentru a reuși, eventual, să știm tot, nu să credem tot. Asta înseamnă să evoluăm: să ne îndreptăm spre lumea spirituală. În concluzia acestei cărți explic cum și de ce omul trebuie să reușească mai degrabă să știe decât să creadă.

Am avut întotdeauna impresia că dacă cred în ceva înseamnă că am o credință puternică. Sunteți de acord cu acest lucru?

Să crezi în ceva sau în cineva și să ai credință sunt două lucruri diferite. Să crezi înseamnă „să consideri drept adevărat”. Ne putem modifica credințele, căci ceva pe care-l considerăm drept adevărat în trecut nu mai este neapărat și azi. Înainte de a accepta o nouă credință, o persoană inteligentă verifică în interiorul ei (cu DUMNEZEUL interior) dacă a crede în acest nou lucru o face să se simtă bine. Dacă o credință provoacă frică, atunci nu e benefică.

Să ai credință înseamnă „să crezi mai ales în puterea interioară, în DUMNEZEU, în univers”. Înseamnă să știi că spiritual ți se întâmplă lucrurile de care ai nevoie și că fiecare lucru, fiecare persoană sau întâlnire din viața ta poate fi o ocazie pentru a te dezvolta.

Iată un exemplu care face clar diferența între a crede și a avea credință: cunoști un acrobat care poate merge pe o sârmă suspendată foarte sus, în aer, împingând o roabă. Dacă tu crezi în el vei spune celor care te întreabă: „Da, cred că este un excelent acrobat și că va reuși să traverseze sârma fără probleme.”

Dacă, în plus, ai credință, te vei așeza cu toată încrederea în

roabă, în timp ce merge pe sârmă.

O persoană care crede într-o religie, într-o persoană, o idee etc. nu are neapărat credință. Poate crede foarte mult și să fie plină de frici. Acestea din urmă indică lipsa sa de credință fiindcă frica este contrară credinței. E aceeași energie, dar folosită în mod diferit. Să ai credință înseamnă să crezi că ți se va întâmpla ceea ce vrei, ceea ce ai nevoie. Să-ți fie frică înseamnă să crezi că ți se va întâmpla ceea ce nu vrei.

Sufăr de claustrofobie. E vindecabilă?

Orice e vindecabil dacă omul hotărăște astfel. Pentru a se vindeca, e nevoie de mai mult decât să credem. Trebuie să știm în adâncul sufletului că suntem unicul creator a tot ceea ce suntem: corpul, bolile, modul cum reacționăm la oamenii din jur și la diferite evenimente din viața noastră etc. Să ajungi la această credință profundă cere mult exercițiu. Toate fobiile sunt frici cronice devenite entități enorme, atât de mari încât au străpuns câmpul de energie și se hrănesc din el. Iată de ce o persoană fobică se simte mereu golită de energie.

În ceea ce te privește, ți-e teamă să nu fii închis. Te sperie până și gândul. Această frică vine din viața actuală sau dintr-o altă? Nu contează. Important e să iei decizia de a te elibera. Această decizie vine din planul mental. Apoi exersează, încercând să simți ce ai trăi la ideea de a fi închis, dar toate acestea fără să cedezi fricii. Astfel vei activa corpul emoțional. Pe urmă treci în planul fizic, făcând diferite acțiuni. Pentru început, pune-te într-o situație în care ești închis timp de câteva secunde. Puțin câte puțin, mărește durata la câteva minute. Ia-o ușor, gradat, dă-ți timp ca să reușești, pentru că frica ta, devenită fobie, se transformă într-un timp mai lung. Îți sugerez să citești cu atenție cartea despre **responsabilitate** și cea despre **lumea astrală**.

O persoană fobică este o persoană psihică. E mult mai deschisă la nivelul plexului solar. Această deschidere este creată, de obicei, în copilărie. Este considerată necesară pentru a fi mereu în gardă, pentru a preveni loviturile. Într-adevăr, prin plexul solar omul intră în contact cu ceea ce simt ceilalți și este el însuși afectat de ceea ce simt aceștia.

De exemplu, o fetiță care se teme de unul dintre părinți va

fi mereu atentă la toanele acestui părinte, ca să știe până unde poate merge fără să fie certată. Astfel plexul solar se obișnuiește să fie deschis iar această fetiță, devenită adult, va continua să aibă plexul solar deschis, crezând că acest lucru o va ajuta ca să prevină loviturile.

Totuși, având astfel deschis plexul solar, este afectată de fricile și emoțiile tuturor celor din jur. Acest gen de persoană ajunge să creadă că dacă-i poate face fericiti pe toți cei care o înconjoară nu va fi afectată, pentru că-i va fi ajutat să evite frici și emoții. Această persoană își acordă un mandat imposibil. Nimeni de pe pământ nu are puterea de a-i face pe ceilalți fericiți și de a menține această fericire. De aceea te sfătuiesc să-ți revizuiești noțiunea de responsabilitate.

Cum pot să scap de agorafobie?

Pentru început, țin să descriu agorafobia, pentru că mii de persoane suferă de această fobie fără să știe. Deseori au fost chiar tratate pentru angoasă sau depresie, ceea ce mai degrabă le poate dăuna decât ajuta.

Agorafobia se caracterizează printr-o frică excesivă de a se afla departe de un loc și/sau o persoană securizantă. Persoana securizantă este de obicei partenerul, o rudă sau un prieten. Locul securizant este de obicei domiciliul persoanei agorafobe. Astfel, agorafobul se teme să se afle singur într-un loc public de unde ar putea cu greu să fugă și se teme că n-o să primească ajutor rapid în caz de stări de rău subite. Așa că evită toate situațiile care-i pot provoca o insecuritate psihologică și de aceea rămâne de cele mai multe ori acasă, neîndrăznind să iasă decât ocazional, însoțit de un partener securizant.

Situațiile anxiogene antrenează la persoana agorafobă reacții fiziologice (palpitații ale inimii, amețeli, tensiune sau slăbiciune musculară, transpirație, dificultăți respiratorii, grețuri, incontinență urinară etc.) care pot duce la panică. Antrenează și reacții cognitive (sentimente de înstrăinare, frica de a nu pierde controlul, de a nu înnebuni, de a nu fi umilit public, de a nu leșina sau de a nu muri etc.) dar și reacții comportamentale (fuga de situații anxiogene și, evident, de orice loc care i se pare îndepărtat de persoana sau locul