

Cuprins

Introducere	ix
Cum trebuie folosită această carte.....	xiii
Pasul 1: Recunoaște-ți spiritul	1
Pasul 2: Întâmpină-ți cu bucurie spiritul.....	21
Pasul 3: Cunoaște-ți propriul spirit.....	39
Pasul 4: Conectează-te cu familia ta de suflete ..	55
Pasul 5: Păstrează-ți echilibrul	71
Interludiu: Inima materiei	83
Pasul 6: Împărtășește-ți talentele	113
Pasul 7: Amintește-ți ce anume iubești	129
Pasul 8: Acceptă cu grație lecțiile oferite de viață	147
Pasul 9: Ascultă muzică	167
Pasul 10: Alege bunătatea	179
Epilog	197
Mulțumiri	199
Despre autoare	201

PASUL 1

Recunoaște-ți spiritul

O lecție simplă: recunoaște-ți spiritul.

Aceast pas te va călăuzi către cunoașterea adevăratei tale esențe: aceea de Spirit Divin și de Copil Sfânt al lui Dumnezeu. Scopul acestui pas este de a te ajuta să faci deosebirea între eul tău fals (egoul) și sinele tău autentic (spiritul divin), ajutându-te să îți accepți astfel adevărata ta natură, care este sacră. Pentru a avea acces la această nouă conștiință de sine, va trebui să practici metoda recomandată după lecția teoretică, metodă care te va elibera de teamă și de obișnuința egotică de a te critica singur, ajutându-te să trăiești bucuria inimii care apare odată cu revelarea spiritului.



Primul pas către iubirea de sine și către o viață trăită la unison cu spiritul lăuntric constă în recunoașterea adevăratei tale esențe. Încă din copilărie, foarte mulți oameni au ajuns să credă că sunt ființe nevrednice, păcătoase, ba chiar demne de dispreț. Lor li s-a spus din toate părțile că sunt pătați și impuri, motiv pentru care nu merită să fie iubiți.

Răspunsul este simplu...

Oricare ar fi explicațiile culturale, religioase sau psihologice care stau la baza acestui mesaj, faptul că noi îl acceptăm derivă din tendința noastră de a căuta iubirea în exterior. Educația primită ne-a făcut să credem că noi suntem totuna cu egoul sau cu personalitatea noastră, care pur și simplu nu este suficient de bună. Ni s-a spus de asemenea (parcă miliarde de oameni ne-au spus acest lucru de miliarde de ori) că dacă nu vom face ceea ce doresc ceilalți de la noi, nu merităm să fim iubiți... și nici nu vom fi.

Noi am fost indoctrinați prin nenumărate metode să nu ne respectăm pe noi însine și să ne măsurăm propria valoare în funcție de capacitatea noastră de a obține aprobarea celor din jur. Dacă obținem această aprobare, ne simțim iubiți și demni de a fi iubiți. Dacă nu o obținem însă, ne simțim *neiubiți* și *nedemni* de a fi iubiți. Din păcate, nimeni nu poate obține aprobarea tuturor, astfel încât să se simtă iubit pe întreaga durată a vieții sale. Aprobarea semeniilor noștri este mult prea efemeră pentru a ne face să ne simțim în siguranță.

Căutarea iubirii din perspectiva egoului, adică în lumea exterioară, este un proiect sortit din start eșecului. Egoul nostru (care nu este totuna cu sinele nostru real) nu se poate simți niciodată suficient de iubit pentru a fi satisfăcut. Mai mult, nimeni nu poate controla într-un mod decisiv ceea ce se întâmplă în lumea exterioară. De aceea, căutarea iubirii în exterior nu poate avea vreodată succes.

După ce am lucrat atâtă timp cu tot felul de oameni, mă aventurez să afirm că la nivel intuitiv, orice om știe că acest sistem nu poate funcționa. În forul lor interior, majoritatea oamenilor înțeleg că nu vor putea găsi niciodată iubirea de sine în încercarea de a obține aprobarea celor din jur. Noi nu putem găsi această iubire de sine decât dacă ne prețuim și ne apreciem singuri, însă nu din perspectiva egoului și a personalității, ci dintr-o perspectivă mai profundă.

Pasul 1: Recunoaște și spiritul

Secretul constă în recunoașterea faptului că noi suntem cu toții una cu Spiritul Divin, fiind creații minunate și unice ale lui Dumnezeu. Dumnezeu Tatăl / Mama ne-a insuflat tuturor viața sa divină, presărându-ne în cale tot felul de miracole, pentru a ne bucura de existența noastră. Nu depinde decât de *noi* să ne ridicăm la nivelul acestei vieți arhetipale perfecte.

Iubirea de sine începe întotdeauna cu recunoașterea faptului că, înainte de toate, noi suntem spirit. Deși avem un corp, o personalitate, o istorie, o poveste de viață și anumite experiențe, noi *nu suntem* una cu aceste lucruri. Noi suntem spirit. Corpul, egoul, intelectul și personalitatea noastră sunt instrumente de care spiritul nostru se folosește pentru a se exprima în forma sa fizică. Ele sunt cu siguranță utile, însăcăt ne colorează și ne influențează experiența, felul în care arătăm, comportamentul, reacțiile și alegerile. Altfel spus, ele fac ca viața noastră să pară mai interesantă, dar dincolo de acest lucru nu reprezintă altceva decât niște simple instrumente ale spiritului nostru. Noi nu suntem una cu ele.

Spun „spiritului nostru” deoarece, aşa cum nu există decât un singur foc, la fel, nu există decât un singur Spirit. Așa cum flăcările unui șemineu, ale unei brichete, ale unei sobe, ale unui grătar sau ale unui foc aprins în pădure nu reprezintă decât expresii ale aceluiași element, la fel, noi nu suntem decât expresii unice ale aceluiași Spirit.

Dacă nu există decât un singur Spirit Sfânt care ne dă viață tuturor, înseamnă că nu există „alți oameni” de a căror aprobată avem nevoie. Nu existăm decât noi. Altfel spus, nu există un alt Spirit separat de noi care să ne judece. Suntem cu toții alcătuși din același material, care evoluează și învață în ritmuri și în maniere diferite, dar care este unic.

Atât timp cât te vei privi pe tine însuți și atât timp cât îți vei privi viața prin filtrul egoului, te vei simți izolat, singur și diferit de ceilalți. Nu vei simți nicio clipă

Răspunsul este simplu...

că faci parte integrantă din marea totalitate. În schimb, dacă vei privi realitatea prin filtrul spiritului, pornind de la premisa că toți alcătuim aceeași unitate, te vei simți întotdeauna în siguranță, confortabil și iubit.

Chiar dacă nu ai o personalitate fermecătoare, un intelect foarte ascuțit și o înfățișare „hollywoodiană”, rămâi totuși o manifestare superbă, sublimă și miraculoasă a Spiritului Divin... Într-adevăr, coborârea Sfântului Duh în trupul tău atunci când ai respirat pentru prima oară a fost un miracol. Chiar dacă trupul tău s-a format în pântecul mamei, fără acest suflu al vieții, fără această scânteie din conștiința divină, *tu* nu ai exista.

Tu ești o ființă divină. Ești alcătuit din lumină, din iubire și din grație. Ființa ta este sacră, iar corpul și personalitatea ta nu fac altceva decât să găzduiască această prezență divină. Găzduirea Divinității de către eul tău fizic reprezintă un dar și ar trebui percepută ca o desfăștare. Acceptarea adevărăratei tale naturi reprezintă un pas important și absolut necesar către iubirea de sine.

Acum câțiva ani, i-am împărtășit toate aceste lucruri unei cliente pe nume Patty. Patty era singurul copil al unei mame severe, posesive și divorțate. Trăind în această atmosferă rigidă, ea a crescut cu teama continuă de a nu fi dezaprobată de mama ei și de a nu fi criticată. De-a lungul întregii vieți, mama ei i-a spus că nu este bună de nimic, și Patty a ajuns la concluzia că aşa stau lucrurile.

Deși își dorea mai presus de orice aprobarea mamei ei și deși s-a luptat tot timpul cu lipsa respectului de sine pe care aceasta a proiectat-o asupra ei încă de la o vîrstă foarte fragedă, Patty s-a dovedit o persoană exemplară din multe puncte de vedere: a fost tot timpul prima în clasă, a avut numai note de zece, era vestită în întreaga comunitate ca cel mai bun *babysitter* și cea mai eficientă voluntară în strângerea de fonduri pentru biserică sa, fiind considerată unanim o vecină și o prietenă ideală,

Pasul 1: Recunoaște și spiritul

pe care te puteai baza. Cu toate aceste calități de necontestat, Patty nu se iubea pe ea însăși. Nici măcar nu se plăcea. De fapt, nici nu-și putea imagina aşa ceva.

Pentru a se proteja de asalturile psihice ale egoului asupra spiritului ei, ea a început să se îngraše lent. La vîrstă de 50 de ani, greutatea ei o depășea cu 50 de kilograme pe cea normală, fiind dublată de disperare și de autocompătimire.

Acesta a fost momentul în care ne-am întâlnit. Patty a participat la un seminar pe care l-am ținut la Chicago (orașul în care locuiesc), în timpul căruia le-am sugerat participanților să își trateze spiritul ca pe un oaspete sacru și multiubit al inimilor lor. Ideea i-a plăcut lui Patty, căreia i s-a aprins imaginația.

„Fiind crescută în sudul Statelor Unite, mi-a spus ea cu un zâmbet, m-am mândrit întotdeauna cu faptul că sunt o gazdă ideală. Din păcate, nu pot spune același lucru și în privința spiritului meu, față de care m-am dovedit o gazdă îngrozitoare, lucru pe care îl știam foarte bine. Cred că a sosit timpul să mă schimb, dacă nu pentru alt motiv, măcar pentru a nu mai fi nepoliticoasă!”

Patty a acceptat pe loc provocarea, aşa că și-a îmbrățișat spiritul și a început să îl onoreze. În acest scop, și-a creat acasă o atmosferă plină de pace, a început să fie mult mai atentă atunci când vorbea despre sine în fața altor persoane, astfel încât să nu își insulte spiritul, și-a schimbat obișnuințele alimentare, pregătindu-și mese sănătoase din alimente organice și proaspete, de care spiritul ei să se bucure, a început să se adreseze spiritului ei lăuntric cu respect și afecțiune, mulțumindu-i de nenumărate ori pentru că și-a făcut sălaș în inima ei și întrebându-l ce poate face pentru a se simți ca la el acasă.

A renunțat să mai asculte de vocea negativă a egoului ei, care îi reamintea tot timpul de trecutul care a bântuit-o toată viața, dând în schimb din ce în ce mai mult credit vocii pozitive a spiritului.

Răspunsul este simplu...

Treptat, lucrurile au început să se schimbe. Primul lucru pe care l-a observat Patty a fost că a început să doarmă mai bine. Odată cu schimbarea stării ei de spirit, ea a început să mănânce mai sănătos, renunțând îndeosebi la dulciurile pe care le consuma toată ziua ca să-și mai îndulcească amărăciunea interioară. Mâncând mai corect, a început să se simtă mai bine și a devenit mai activă. Prin forța lucurilor, și-a făcut noi prieteni și a început să piardă în greutate. A renunțat chiar și la fumat (un alt act lipsit de iubire) și și-a luat o slujbă nouă.

Un an și jumătate mai târziu, ea a cunoscut un bărbat și s-a căsătorit cu el. Era prima ei căsnicie și avea 53 de ani! La ora actuală, este absolut convinsă că dacă nu și-ar fi schimbat identitatea, nu s-ar fi căsătorit niciodată. Cât timp a trăit privind viața din perspectiva egoului ei, s-a simțit mult prea nedemnă de a fi iubită pentru a îndrăzni să se apropie de cineva sau pentru a lăsa vreun bărbat să se apropie de ea. De îndată ce a început să își trateze spiritul cu respect și cu afecțiune, în inima ei s-a produs o deschidere.

La cea de-a treia întâlnire cu bărbatul care avea să-i devină soț, acesta i-a spus: „Pur și simplu, îmi place spiritul tău”. „Și mie îmi place spiritul meu, i-a răspuns ea. Slavă cerului! În sfârșit, a început să-mi placă”.

Dacă te-ai hotărât să îți recunoști propriul spirit, următorul pas pe care trebuie să îl faci constă în *a trăi la unison cu el*. Numai în acest fel îți poți respecta sinele divin autentic, amintindu-ți în permanență cine ești cu adevărat și manifestând această esență în lumea exterioară.

Viața trăită la unison cu spiritul înseamnă să te înalți mai presus de durere și de confuzia specifică egoului. Înseamnă să călătorești prin viață ca o ființă divină, aşa cum te-a conceput Dumnezeu. Aceasta este adevărata identitate, menirea ta în viață. Aceasta este planul divin și singura cale corectă. După cum spunea pe bună dreptate Einstein: „Mintea intuitivă este un dar sacru, iar

Pasul 1: Recunoaște și spiritul

cea rațională este slujitoarea ei. Noi am creat o societate care onorează slujitoarea, dar a uitat de darul divin".

Așa se explică de ce noi nu putem avea succes atât timp cât privim viața prin ochii egoului. Așa se explică de ce viața atâtor oameni se dovedește o luptă continuă, o dramă nesfârșită. În loc să își urmeze ghidul superior, ei ascultă de servitorul acestuia, de mintea lor defensivă, confuză, slab informată, lipsită de limpezime, care se lasă ușor intimidață și care este veșnic temătoare și absorbită în sine.

Oricât de mult ne-am răsfăța egoul (lucru pe care acesta îl adoră), el va rămâne întotdeauna același dictator confuz, defensiv, nesigur și dezechilibrat care ne menține ostatici și ne împiedică să ne bucurăm de pacea și de fericirea pe care le merităm.

Viața trăită la unison cu spiritul este cât se poate de simplă: tot ce trebuie să faci este să te detașezi de egoul tău și să îți urmezi inima. Prin adoptarea unor practici zilnice care reprezintă expresii simple, dar perfect oneste ale adevărătei tale naturi – cum ar fi ascultarea vocii interioare, adoptarea flexibilității și schimbarea cursului vieții atunci când inima îți cere acest lucru, deschiderea inimii și râsul – îți vei putea amplifica în mod natural frecvența energetică mai presus de cea a egoului, până la nivelul spiritului.

Cu cât vei rezona mai profund cu frecvența de vibrație a spiritului tău, cu atât mai puternică va deveni conexiunea ta cu el, și cu cât mai puternică va deveni această conexiune, cu atât mai limpezi vor fi instrucțiunile pe care îi le va oferi spiritul. Dacă vei începe să trăiești la unison cu spiritul tău, primul lucru pe care îl vei simți va fi prezența acestuia în inima ta. Senzația este subtilă, dar palpabilă, și poate fi percepută cu ușurință. Unii o percep ca pe o vibrație delicată. Alții ca pe un sunet interior, care le umple inima de fericire. Unii simt o ușurare interioară, ca atunci când găsești o piesă care lipsea dintr-un puzzle.

Răspunsul este simplu...

Alții percep un fel de „adevăr interior”.

În toate cazurile, în clipa în care îți vei ridica frecvența de vibrație suficient de mult pentru a te conecta cu spiritul tău, te vei simți *real*, *autentic*, *întreg* și *satisfăcut*. Starea de agitație și de gol interior pe care o simțeai până atunci va dispărea brusc. Golul se va umple și, începând din acel moment, te vei relaxa și vei începe să te bucuri de viața fizică.

Pe măsură ce această conexiune cu spiritul se va întări, vei începe să experimentezi și alte schimbări, din ce în ce mai distințe:

- Abdomenul tău se va detensiona și vei începe să te relaxezi.
- Vei începe să renunți la zidurile de apărare pe care îți le-ai ridicat și îți vei deschide inima.
- Respirația ta va deveni mai profundă și tensiunile din corpul tău vor începe să dispară.

Aceste efecte se datorează faptului că te întorci la totalitatea ta și că începi să te simți în siguranță. Frica va dispărea și nu vei mai simți lipsa ghidării interioare. De aceea, fiecare celulă, fiecare mușchi și fiecare ligament din corpul tău vor începe să se relaxeze. Te vei simți automat mai Tânăr, mai optimist și mai viu, căci spiritul este însăși esența vieții și a forței vitale.

Burt avea 63 de ani, dar din cauza friciei și a anxietății provocate de egoul său, se simțea mult mai bătrân și acționa ca atare. Când a venit să mă vadă, suferăa de artrită, de dureri de spate și de depresie. O dată pe săptămână se ducea la un psihoterapeut și lăua medicamente antidepresive și analgezice, dar de-abia se putea mișca. De altfel, îi dispăruse până și dorința de a mai face ceva. Își petrecea majoritatea timpului stând

Pasul 1: Recunoaște și spiritul

singur în casă, simțindu-se neiubit și plângându-și singur de milă. Ca o ultimă încercare de a-l determina să își reconsideră viața, fiica lui i-a sugerat să mă consulte, iar el a fost de acord.

Când ne-am întâlnit, mi-am dat imediat seama că devitalizarea lui Bart se datoră în primul rând friciei și tendinței sale de a se judeca singur, și mai puțin unor cauze fizice. I-am spus atunci că spiritul lui este perfect sănătos și plin de vitalitate, dar teamă sa interferează cu această bunăstare interioară pe care ar putea-o simți. Spre surpriza mea, a fost imediat de acord cu mine.

„Știu foarte bine că nu sufăr de nicio boală reală, mi-a spus el, sau cel puțin că nu sufăr de o boală care nu ar putea fi vindecată foarte rapid, dacă mi-ăș propune acest lucru. Pur și simplu nu știu pentru ce aş mai putea trăi dacă m-ăș vindeca. Tot timpul mă simt nefericit și neîmplinit, și nu știu cum să scap de acest sentiment. Practic, mă simt un ratat”.

L-am încurajat să continue consultațiile cu medicii lui, dar să nu uite de spirit și să înceapă să îl iubească și să îi urmeze sfaturile. Ideea i s-a părut revoluționară.

„Hm, a exclamat el. Spiritul meu, zici? Cred că drumurile noastre s-au despărțit de foarte mult timp”.

„De ce?” l-am întrebat eu.

„Nu știu, mi-a răspuns el. Cred că mi s-a părut pur și simplu mai ușor să îl ignor decât să îi urmez sfaturile... M-am gândit că, oricum, ar fi prea târziu să mai fac ceva pentru viața mea spirituală”.

„Și ce-ai face dacă te-ai decide să îți schimbi acest curs al vieții, manifestându-ți spiritul?”

„Mi-ăș lăua chitara, aş scrie câteva cântece și le-ăș cântă”, mi-a răspuns el fără nicio ezitare, ca și cum nu ar fi fost prima dată când se gândeau la această întrebare. „Așa cum spuneam însă, sunt prea bătrân pentru asta”.

„Poate că da, i-am spus eu. Pe de altă parte, poate că tocmai aceasta ar fi calea care te-ar putea face să te simți