

LBRIS

We know
books

Karol K. Truman

Autoarea cărții

Sentimentele îngropate de vii nu pier niciodată...

*Vindecarea
sentimentelor...*
din inima ta



Karol K. Truman

Traducerea din limba engleză:
Cristian HANU

ADEVĂR  DIVIN
Brașov, 2010

Cuprins

Mulțumiri

Prefață

Prolog

Introducere: „Scenariul”

Capitolul 1

Ce s-a întâmplat?

Capitolul 2

Cum s-a produs „transferul” identității noastre

Capitolul 3

Însoțește-mă într-o călătorie

Capitolul 4

Cine are nevoie de vindecare?

Capitolul 5

Să începem

Capitolul 6

Dizolvarea

Capitolul 7

Ce trebuie să învăț?

Capitolul 8

Ai prefera să mergi pe o altă cale?

Capitolul 9

Eliberarea sinelui

Capitolul 10

Cine este de vină?

Capitolul 11

Te poți detașa?

Capitolul 12

Povestea lui Brent

Capitolul 13

Toată lumea are dreptul la viață

Capitolul 14

O vizită în trecut

Capitolul 15

Principiul suprem

Capitolul 16

Iertarea

Capitolul 17

Vindecarea vechilor relații

Capitolul 18

O inimă plină de recunoștință

Capitolul 19

Cinstește-ți propriul sine

Capitolul 20

Care este scopul?

Despre artista care a realizat coperta cărții

Mulțumiri

Cum le-aș putea mulțumi tuturor celor care au contribuit la apariția acestei cărți, când aceștia sunt atât de mulți?

Dedic această carte mamei și tatălui meu, care mi-au dăruit această viață și șansa de a-mi învăța lecțiile, și care m-au învățat să am curajul de a mă schimba și de a crește. Părinții mei sunt împreună acum, într-un loc mai bun.

Soțului meu, de la care învăț încontinuu și care aduce echilibrul în viața mea. Iubirea și sprijinul lui pentru tot ceea ce fac au fost nesfârșite, motiv pentru care îi voi fi de-a pururi recunoscătoare.

Copiiilor noștri și familiilor lor, pentru susținerea și răbdarea lor! Le datorez tuturor recunoștința și iubirea mea eternă pentru toate lecțiile pe care le-am învățat de la ei.

Lui Valerieann Skinner, a cărei răbdare o depășește pe cea a lui Iov. Fără ea, această carte nu ar fi existat niciodată. Ea m-a ajutat să aleg titlul cărții și să mă decid între cele trei propuneri de copertă, dovedind o flexibilitate infinită. Aprecierea mea pentru eforturile ei nu poate fi exprimată în cuvinte.

Lui Anne Surowski și lui Frank X. Harris, care m-au ajutat să privesc lumea prin ochii celor abuzați, fără să fi trecut eu însămi printr-o asemenea experiență. Curajul și tenacitatea de care au dat dovadă în încercarea de a-și vindeca rănilor merită o recompensă pe măsură. Aprecierea mea pentru tot ce m-au învățat este nelimitată.

Introducere

„SCENARIUL”

Tot ceea ce există în acest univers fascinant, magnific, electromagnetic, are o frecvență de vibrație unică. Practic, tot ceea ce există se manifestă ca o vibrație energetică, inclusiv sentimentele și gândurile noastre.

Fizicienii afirmă la ora actuală că gândurile noastre au o forță independentă proprie și că pot produce efecte sub forma unui câmp de forță. În mod similar, energia sentimentelor noastre generează și ea un astfel de câmp de forță. La fel ca orice altă realitate, aceste câmpuri energetice au o anumită frecvență de vibrație, care poate fi schimbată. În consecință, vibrația sentimentelor și gândurilor noastre negative poate fi schimbată într-o vibrație pozitivă.

Deși esența noastră profundă este iubirea cea mai pură, atât timp cât trăim pe Pământ, ea este acoperită și influențată de celelalte energii care ne înconjoară. Ori de câte ori experimentăm un aspect negativ (inclusiv un gând sau un sentiment negativ), această experiență distorsionează adevărul propriei noastre ființe. Cu cât negativitatea se acumulează mai mult în ființa noastră, cu atât mai distorsionată devine amintirea propriei noastre perfecțiuni, înregistrată la nivelul ADN-ului nostru. Mai devreme sau mai târziu, această negativitate dă naștere unui ego fals, care ne maschează adevăratul nostru sine, adică Iubirea pură care reprezintă esența noastră.

În cartea de față, *Vindecarea sentimentelor... din inima ta*, vom studia doar energiile sentimentelor, gândurilor, cuvintelor și comportamentelor noastre (din imensa varietate de energii care ne înconjoară), impactul pe care îl au acestea asupra stării noastre de spirit și felul în care putem recunoaște, prelucra și transforma efectele lor negative.

Unul din „instrumentele” prin care ne putem rezolva aceste sentimente negative este „Scenariul”. De aceea, cartea de față conține numeroase referințe la acest „Scenariu”. Cei care au citit *Sentimentele îngropate de vii nu pier niciodată...* sunt deja familiarizați cu acest „Scenariu”. Termenul a fost conceput chiar de cititorii cărții și de participanții la seminarele mele care l-au folosit. Pentru cei care nu au auzit niciodată de acest termen (în accepțiunea dată aici), doresc să îi fac o scurtă prezentare, astfel încât să se poată familiariza la rândul lor cu el.

Există în interiorul fiecăruia dintre noi un aspect care își amintește și care știe totul în legătură cu noi. El nu uită niciodată *nimic*. Unii oameni îl numesc Inteligență; alții Sinele Superior, Supraconștiință, Subconștient sau Spirit. Personal, îl numesc *Spirit*, cu mențiunea că prin acest concept înțeleg exclusiv Spiritul *meu*, nu al unui alt individ, nici Spiritul Divin sau cel colectiv. În mod similar, dacă vei folosi conceptul de Spirit, adică dacă te vei raporta la acea parte a sufletului tău care își amintește tot ce este legat de tine, atunci tu te vei referi la Spiritul *tău*. Așadar, orice om care folosește „Scenariul” intră în contact cu propriul lui Spirit.

Sufletul nostru (sau ființa noastră) este alcătuit din spiritul și din corpul nostru. Fiind educată de simțurile noastre încă de la naștere, natura noastră umană ascultă de nevoile și de dorințele corpului nostru. De aceea, dorințele acestuia par să se bucure în mod natural de cea mai mare atenție, guvernând astfel acțiunile și existența noastră. Datorită acestui mecanism, spiritul nostru este adeseori neglijat, fapt care nu este benefic nici pentru el însuși, dar nici pentru corp. Dacă dorim să funcționăm armonios, ca o ființă

Introducere

integrală, în care spiritul și corpul nostru să fie la unison și să se înțeleagă perfect unul cu celălalt, corpul nostru nu se poate bucura de supremație sau de o prevalență asupra spiritului nostru. Pentru a trăi în armonie, cele două principii trebuie să fie echilibrate.

Cei mai mulți dintre oameni îi permit corpului lor să le controleze întreaga viață, motiv pentru care experimentează diverse conflicte și frustrări. Eu însămi i-am permis multă vreme corpului meu să îmi controleze viața, descoperind că aceasta nu-mi oferă starea de pace interioară și de bucurie pe care știam că o pot atinge. Mi-a dorit întotdeauna să corectez această situație. De aceea, atunci când am aflat despre „Scenariu”, am realizat imediat că am descoperit o comoară fabuloasă, care m-ar putea ajuta să scap de toate conflictele mele interioare. Mai întâi trebuia să devin însă conștientă de toate sentimentele, gândurile și cuvintele mele, astfel încât să pot corecta toate conflictele și toate dizarmoniile dintre corpul și spiritul meu care îmi făceau sufletul să se simtă fragmentat.

Ori de câte ori recunoșteam un gând sau un sentiment care mă făcea să simt o stare de *dizarmonie* interioară, aplicam „Scenariul”, nominalizând gândul sau sentimentul respectiv. Îi ofeream astfel spiritului meu instrucțiunile necesare pentru a corecta programarea eronată care îmi provoca acest disconfort lăuntric. Rezultatele obținute au fost cu totul remarcabile!

Într-una din cărțile sale, dr. Deepak Chopra afirmă că memoria celulară a perfecțiunii conținută în ADN nu se poate pierde niciodată. Ea poate fi însă ascunsă sub alte amintiri, sub impactul cărora devine distorsionată. Astfel, ea este distorsionată de percepțiile noastre incorecte și de programarea noastră greșită, care modifică acest tipar al perfecțiunii și distorsionează buna funcționare a celulelor. Aplicarea „Scenariului” inversează această programare eronată.

Ori de câte ori mă adresez spiritului meu prin intermediul „Scenariului”, eu îi adresez instrucțiuni sinelui *meu* superior, adică

intelenței mele. Spiritul meu descoperă imediat sentimentul care a acoperit amintirea perfecțiunii din ADN-ul meu, îi bate la ușă, iar când acesta îi răspunde, îi spune că organismul meu i-a cerut să facă anumite corecții, să curețe casa și să scoată astfel din nou la iveală amintirea perfecțiunii conținută în tiparul primordial al celulei. În acest fel, el dorește să elimine distorsiunea și să restaureze starea de sănătate perfectă a celulelor prin reprogramarea lor și prin reinstaurarea echilibrului între ADN-ul și ARN-ul meu celular.

Ori de câte ori aplic acest mecanism, eu devin responsabilă pentru mine însămi, pentru tot ceea ce gândesc și ce simt. Îmi facilitez astfel propria transformare, scoțând din nou la iveală amintirea perfecțiunii mele celulare în întregul meu organism. Astfel, celulele mele pot reîncepe să funcționeze așa cum au fost programate de către Creatorul lor. Ele se pot realinia și repune la unison cu legile universale, adică cu legile lui Dumnezeu. Notă: dacă preferi să înlocuiești cuvântul *Spirit* cu *Inteligență Divină*, *Supraconștient* sau *Sine Superior* atunci când te adresezi aspectului *atotștiutor* al ființei tale, poți face fără probleme acest lucru. „Scenariul” va funcționa la fel de bine, întrucât principiile care se aplică sunt aceleași. Dacă anumite cuvinte din „Scenariu” îți creează o stare de disconfort, te asigur că nu aceasta a fost intenția mea. Dimpotrivă, îți recomand să modifici orice cuvinte din „Scenariu”, astfel încât acesta să devină mai compatibil cu convingerile tale.



PRELUCRAREA SENTIMENTELOR CU AJUTORUL „SCENARIULUI”

Dragă Spirit / Supraconștiință / Inteligență sau Sine Superior (alege sintagma pe care o preferi), te rog să localizezi originea sentimentelor și gândurilor mele legate de _____. Triază toate nivelele, straturile, zonele și aspectele ființei mele, pentru a descoperi această origine. Apoi analizează și rezolvă sentimentele și gândurile mele, astfel încât acestea să se armonizeze din nou cu adevărul lui Dumnezeu.

Triază întregul meu trecut, până la originile eternității, și vindecă toate incidentele și toate consecințele lor care s-au datorat acestei origini a gândurilor și sentimentelor mele. Fă acest lucru în acord cu voința lui Dumnezeu, până când ajungi în momentul prezent, și umple-mă cu lumina și cu adevărul divin, cu pacea și cu iubirea lui Dumnezeu, cu iertarea față de mine însumi pentru percepțiile mele incorecte, cu iertare pentru celelalte persoane, locuri, circumstanțe și evenimente care au contribuit la apariția acestui sentiment / gând.

Într-o stare de iertare și de iubire necondiționată, șterg acum vechiul meu sentiment / gând din ADN-ul meu și mă eliberez astfel de el! Mă simt _____ (înlocuiește sentimentul / gândul vechi cu opusul lui pozitiv).

Accept transformarea tuturor problemelor mele fizice, mentale, emoționale și spirituale, inclusiv a comportamentelor

mele necorespunzătoare care s-au datorat acestor sentimente negative înregistrate în ADN-ul meu, până la dizolvarea lor completă.

(Notă: deși nu sunt absolut necesare, personal îmi place să adaug și următoarele fraze. În plus, fiind creștină, aplic întregul „Scenariu” în numele lui Iisus Christos, deși această tehnică nu reprezintă o rugăciune).

Îți mulțumesc ție, dragul meu Spirit, pentru că mi-ai venit în ajutor și pentru că m-ai ajutat să ating măsura plenară a potențialului meu. Îți mulțumesc, îți mulțumesc, îți mulțumesc! Te iubesc și mă închin în fața lui Dumnezeu¹, de la care vin toate binecuvântările.

Mi s-a pus frecvent următoarea întrebare: „Poate înlocui „Scenariul” rugăciunea?” Răspunsul este un „NU categoric. „Scenariul” nu reprezintă în niciun caz o rugăciune. El nu este altceva decât o metodă prin care te poți adresa Sinelui tău – Spiritului, Inteligenței superioare, sau oricum altfel dorești să te adresezi principiului superior al conștiinței tale – asumându-ți astfel propriile gânduri și sentimente și transformându-le energia negativă într-o energie pozitivă, în loc să permiți gândurilor tale inconștiente să îți controleze viața. Scopul „Scenariului” este de a-ți asuma responsabilitatea pentru toate gândurile și sentimentele tale „de care nu te simți mândru”. El este un instrument prin care îți poți corecta și reprograma celulele și subconștientul, promovând astfel transformarea și vindecarea în toate domeniile vieții tale.

Această metodă diferă de rugăciune. Atunci când te rogi, tu te adresezi direct lui Dumnezeu. Altfel spus, îți direcționezi gândurile și sentimentele către Creatorul tău, nu către inteligența ta superioară. În viziunea mea, cele două metode nu pot fi comparate între ele. Unora li se pare ciudat să converseze cu Spiritul lor sau să îi dea acestuia instrucțiuni. Cei mai mulți

¹ Dacă preferi, poți înlocui cuvântul Dumnezeu cu Iisus Christos.

Introducere

dintre oameni nu au auzit niciodată de așa ceva, așa că li se pare o schimbare prea dramatică. Unii dintre ei nici nu vor să audă de așa ceva. Și totuși, noi conversăm tot timpul cu noi înșine în mintea noastră, prin așa-numitul dialog interior. De cele mai multe ori, noi nu suntem atenți la acest dialog și la ceea ce spunem. De fapt, cui ne adresăm noi atunci când vorbim cu noi înșine?

Dacă te deranjează să îi dai instrucțiuni spiritului tău (așa cum s-a întâmplat și în cazul meu, la început), îți va fi ceva mai greu să accepți această carte. Privește-ți însă în față senzația de disconfort pe care o simți atunci când aplici „Scenariul”. Procesul este revelator și poate trezi în tine un nou tip de conștiință. Disconfortul este necesar pentru a te maturiza și pentru a putea trece pe un nivel superior de conștiință. Oricât de neplăcut ar fi, încearcă să ieși din zona ta de confort. În caz contrar, nu vei putea crește niciodată! Acceptă faptul că o parte din percepțiile tale ar putea fi incorecte. Propune-ți să treci pe un nivel superior. Unul din efectele secundare cele mai miraculoase ale acestui proces de transformare în bine este schimbarea celor din jur, care încep la rândul lor să își îmbunătățească viața.

Unul din cele mai minunate efecte secundare ale transformării interioare constă în faptul că cei din jurul nostru se transformă la rândul lor. Se spune că dacă ne ridicăm propriul nivel de conștiință, noi ridicăm împreună cu noi încă alte 30.000 de persoane. Chiar dacă cifra reală ar fi de zece ori mai mică, tot ar merita să facem acest efort.

Alte întrebări care mi s-au pus frecvent în legătură cu „Scenariul” sunt: „Nu este acesta o simplă cârjă?” „Cum ne-am mai putea înțelege lecțiile de viață dacă „Scenariul” ne transformă sentimentele și ne rezolvă problemele fără dureri?”

Căile lui Dumnezeu sunt întotdeauna extrem de simple. Același lucru îl putem afirma și în legătură cu „Scenariul”. Singurii care complică lucrurile suntem noi, oamenii. Mulți oameni consideră că viața trebuie să fie grea și că noi nu putem

prograsa decât dacă suferim mai întâi. Acest lucru nu este însă adevărat în sine. Mai mult, noi nu trebuie să ne scufundăm mereu în trecutul nostru, răscolind amintirile sedimentate acolo. Așa am procedat până acum, iar acest lucru nu este nici el rău în sine. Uneori, răscolirea vechilor amintiri este necesară pentru a ne regăsi pacea interioară sau pentru a afla ce anume ne blochează progresul emoțional. Procesul devine însă toxic dacă ne raportăm în permanență la trecutul nostru, acordându-i întreaga noastră energie sau putere personală, până când suntem înghițiți în totalitate de el. La un moment dat, noi trebuie să renunțăm să ne mai cramponăm de trecut.

Mai devreme sau mai târziu, la momentul cel mai potrivit pentru tine, „Scenariul” te va ajuta să descoperi automat ceea ce trebuie să știi în legătură cu viața ta. Când acest moment va sosi, vei ști cu siguranță. Până atunci, îți poți curăța într-o mare măsură subconștientul, asumându-ți responsabilitatea pentru toate sentimentele nedorite. Procesul nu exclude învățarea lecțiilor de viață. Dacă simți nevoia, poți apela oricând la un consilier sau la un psihoterapeut, care te-ar putea ajuta să scapi dintr-o zonă în care te simți blocat. Cine știe? Poate că, mai devreme sau mai târziu, nu vei mai avea deloc nevoie de „Scenariu” sau de alte instrumente psihice, întrucât vei obține un acces instantaneu la „cunoașterea ta interioară” și îți vei da seama pe loc care este cauza oricărei dizarmonii pe care o simți. De altfel, acesta este scopul nostru suprem.

Foarte mulți cititori ai cărții *Sentimentele îngropate de vii nu pier niciodată...* mi-au relatat în scrisorile lor, prin fax sau la telefon, impactul pe care l-a avut în viața lor „Scenariul” și cât de mult le-a schimbat acesta sentimentele nedorite. Am asistat personal la schimbările dramatice care s-au produs în viața a mii de persoane prin aplicarea „Scenariului”. Multe dintre aceste persoane au participat la seminarele mele sau au fost consiliate de mine.

Introducere

Nu pot descrie în cuvinte cât de puternic a fost impactul acestei metode asupra schimbării propriilor mele sentimente și gânduri, și implicit asupra vieții mele și a familiei mele. Una din cele mai profunde dorințe ale mele a fost dintotdeauna trăirea unei vieți la unison cu voința lui Iisus Christos, astfel încât viața Mântuitorului să nu fi fost în zadar.

Doresc de asemenea să precizez că „Scenariul” nu îmi aparține. Eu sunt autoarea unor cărți, dar nu a „Scenariului”. Acesta mi-a fost revelat prin inspirație divină, în urma foarte multor ore de rugăciune. Acest instrument (împreună cu altele, descrise în cartea de față) pentru purificarea inimii și pentru vindecarea sentimentelor... din inima ta are capacitatea de a-ți schimba viața așa cum dorești (și dacă dorești).

Doresc să înțelegi însă că „foarte multe drumuri duc la Roma”. Eu nu afirm nicio clipă că diferitele instrumente descrise în această carte sunt singurele care pot genera astfel de schimbări. Dimpotrivă, rămân deschisă în fața oricăror principii și tehnici care pot ajuta oamenii să își continue cu succes călătoria spirituală. Personal, îi încurajez întotdeauna pe participanții la seminarele mele să citească și alte cărți și să participe inclusiv la alte cursuri, astfel încât să dobândească o înțelegere din ce în ce mai profundă a esenței lor, a Sinelui lor real și divin.

Speranța mea este ca toți oamenii să găsească, să folosească și să aplice cu succes cele mai potrivite instrumente pentru descoperirea Adevărului lor personal. Haideți să încercăm cu toții, căci numai prin experiență directă ne vom putea descoperi Sinele real. Rugăciunea mea sinceră adresată lui Dumnezeu este ca acesta să ne însoțească pe toți în această călătorie a descoperirii de sine, astfel încât să putem experimenta cu toții **vindecarea sentimentelor** din inimile noastre!