

LEBRIS

We know

books



ENALOGOS

Eliberare Interioară Conștientă

www.enalogos.life

Copyright © 2022 *Enalogos (Asociația Infinitul Lumini)*
pentru traducerea în limba română.

Titlul original în limba engleză:

The Ultimate Truth (About Love & Happiness)

A Handbook to Life, Lester Levenson.

Copyright © 2003 Lester Levenson.

Ediția originală 2003 Lawrence Crane Enterprises, Inc.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

LEVENSON, LESTER

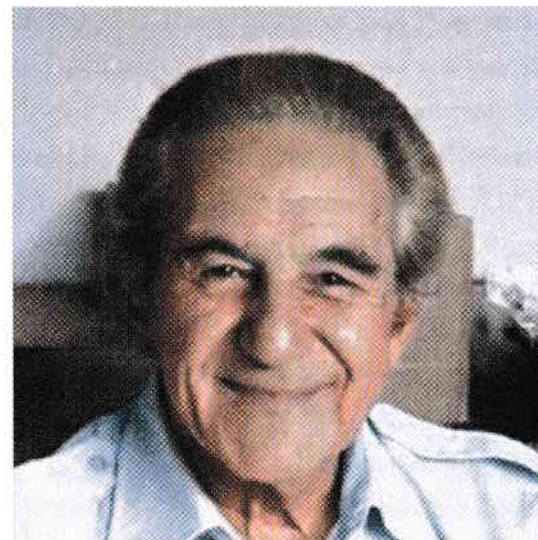
Adevărul ultim : despre iubire și fericire : ghid pentru viață / Levenson

Lester. - Iași : Editura Panfilius, 2022

ISBN 978-606-689-076-2

159.9

Adevărul Ultim despre Iubire și Fericire



Lester Levenson

Introducere	1
Obiectivul principal	3
Ce este fericirea?	3
Ce este iubirea?	5
Ce este pacea interioară?.....	9
Ce este Adevărul?	10
Ce este Sinele (Dumnezeu)?	12
Cum îi poți ajuta pe ceilalți oameni	14
Cum poți găsi un Maestru al Adevărului?	19
Ce este egoul?	21
Ce este mintea?	23
Creatie conștientă	27
Lumea exterioară	30
Sexul și relația de cuplu	34
Ce este dorința?.....	38
Ce sunt emoțiile?.....	40
Ce este plăcerea? Dar durerea?	42
Cum te poți bucura de o sănătate perfectă și de abundență?	44
Ce este creșterea spirituală?.....	48
Eliberarea	50
Metode practice care pot fi folosite zi de zi.....	51
Modalități prin care poți ieși dintr-o stare proastă de spirit și prin care îți poți regăsi starea de fericire	54
Căi diferite către aceeași destinație	55
Gânduri	56
Unități de măsură ale creșterii spirituale.....	67
Legea compensației sau a karma-ei	68
Sinteză. Adevărul absolut al Sinelui (al lui Dumnezeu) ...	69
O prelegere a lui Lester.....	72
Mesaj de la Lester	76

Introducere

Adevărul Ultim este acel adevăr care nu este valabil numai în momentul prezent, ci a fost întotdeauna și va rămâne astfel pentru totdeauna .

Omul nu poate crea acest Adevăr și nu îl poate modifica. El îl poate cel mult descoperi. Poate opta pentru a trăi la unison cu el. Cine face acest lucru descoperă în mod inevitabil o fericire fără seamăn, mai presus de tot ce și-ar fi imaginat vreodată! El se eliberează de toate limitările și descoperă că starea sa naturală este extazul, atotputerea și cunoașterea absolută.

Acest Adevăr are o caracteristică unică, ce face ca el să nu poată fi perceput decât individual, în mod direct. El nu poate fi transmis de către o altă persoană sau de către o carte. Maeștrii și scripturile nu pot decât să indice direcția sau calea, pe care individul o poate urma sau nu, după cum dorește.

De aceea, fiecare om trebuie să descopere singur Adevărul, dovedindu-și că acesta există. În acest scop, el nu trebuie să accepte nicio afirmație a unei alte persoane fără a încerca să și-o dovedească sieși. Cu alte cuvinte, el trebuie să asculte afirmațiile înțelepților, trebuie să reflecteze asupra lor, iar în final trebuie să își dovedească lui însuși că acestea sunt adevărate. Pe scurt, el nu trebuie nici să creadă orbește, nici să privească cu neîncredere o afirmație sau alta, ci este necesar să o verifice în practică. Numai prin demonstrarea ei prin experiență directă, ar putea-o accepta dincolo de orice îndoială, drept un adevăr.

Pe măsură ce Adevărul începe să se reveleze pe sine, omul capătă încredere în el și astfel primește din ce în ce mai multe dovezi care i-l confirmă din nou și din nou. În final, el ajunge să perceapă Adevărul Absolut, și anume că este o ființă înzestrată cu o cunoaștere, o putere și

În acest scop, el trebuie să înceapă din punctul în care se află, adică de la gândurile sale obișnuite. Treptat, el progresează către o etapă în care gândurile sale sunt dublate de sentimente, care continuă până când nu mai rămân decât sentimentele. În această etapă, omul devine intuitiv și empatic. În final, el intră în etapa ființării, în care se percepe pe sine ca parte integrantă din Totalitate și nu mai sesizează nicio separare.

În etapa gândirii el trebuie să își focalizeze mintea exclusiv asupra gândurilor care îl pot elibera de tristețe și de nefericire. Această metodă conduce la fericire, care nu mai este un gând, ci un sentiment. Atunci când fericirea ajunge la apogeu nu mai rămâne decât beatitudinea existenței pure, iar omul intră în starea de extaz, caracterizată de liniște și de seninătate.

Timpul necesar pentru a ajunge în această etapă variază de la om la om. Rapiditatea atingerii țelului final este direct proporțională cu intensitatea dorinței de a cunoaște adevărul.

Omul renunță la orice autoritate, căci descoperă că singura autoritate reală îi aparține Adevărului, nu vreunui alt om. El înlocuiește autoritatea cu dictonul: „Dovedește-ți singur acest lucru”, căci numai astfel poate fi descoperit și aplicat Adevărul. Omul nu poate cunoaște decât ceea ce a experimentat direct.

Adevărul Ultim nu este același lucru cu micile adevăruri de zi cu zi. De aceea, dacă un astfel de adevăr te ofensează, te șochează sau te pune la încercare, el trebuie verificat, căci există posibilitatea ca o convingere mai veche de-a ta să necesite o reevaluare. Dacă vei face acest lucru, te vei elibera într-un măsură și mai mare.

Lester Levenson

Obiectivul principal

Obiectivul pe care ni-l propunem este fericirea desăvârșită, fără tristețe. Aceasta echivalează cu Eliberarea deplină și cu atingerea unei stări de conștiință nelimitate.

Toți oamenii caută Eliberarea și fericirea absolută, fie în mod conștient, fie inconștient.

Cu alte cuvinte, scopul nostru este realizarea de sine.

Ce este fericirea?

FERICIREA ESTE CHIAR CAPACITATEA DE A IUBI.

Singurul loc în care putem simți fericirea este în interiorul ființei.

Fericirea este starea noastră naturală, fiind inerentă în orice om.

Fericirea înseamnă să fii tu însuși și să transcenzi orice negativitate.

Cea mai bună definiție a fericirii este pacea interioară, liniștea și seninătatea.

Orice om caută starea de fericire, iar fericirea supremă este chiar Eliberarea absolută.

Fericirea este sinonimă cu absența apatiei, tristeții, fricii, invidiei, mâniei și urii.

Nu există om care să nu caute starea de fericire. Fericirea este același lucru cu exprimarea iubirii.

Singurul loc în care putem simți fericirea este în interiorul nostru.

Fericirea echivalează cu libertatea și cu absența limitărilor.

Cu cât suntem mai puțin limitați, cu atât mai liberi devenim, și implicit cu atât mai fericiți. Fericirea echivalează cu capacitatea individului de a iubi. Principala metodă de a ajunge la Fericire este focalizarea asupra lucrurilor pe care ni le dorim cu adevărat de la viață.

Fericirea care transcende complet tristețea nu poate fi găsită decât prin interiorizare.

Nefericirea derivă din focalizarea asupra lucrurilor pe care nu ni le dorim. Cine iubește fără limite este perfect fericit.

Fericirea derivă din identificarea cu cauza, nu cu efectul; cu maestrul, nu cu victima.

Iubirea este totuna cu fericirea. Cine nu este fericit nu iubește.

Fericirea derivă din gândurile de unitate; nefericirea din cele de separare.

Fericirea pe care o căutăm nu este altceva decât propriul nostru sine, propria noastră stare existențială.

Fericirea se gândește la ceilalți, dar fără a fi motivată de ego. Nefericirea se gândește la sine și este motivată întotdeauna de ego.

Singura cale de a fi fericiți constă în a ne elibera de toate dorințele. Numai așa putem deveni noi cu adevărat mulțumiți.

Fericirea echivalează cu starea de seninătate care transcende emoția și efortul. Nefericirea presupune un consum de energie și un efort și este prin excelență o stare emoțională.

Atitudinea de dăruire conduce inevitabil la fericire. Bucuria este consecința dăruirii.

Ce este iubirea?

DĂRUIREA IUBIRII ATRAGE DUPĂ SINE PRIMIREA IUBIRII.

Iubirea este sentimentul dăruirii fără dorința de a primi ceva în schimb.

Iubirea înseamnă să îi permiți unei alte persoane să se bucure de ceea ce își dorește chiar dacă nu îi poți oferi tu însuși acest lucru.

Iubirea înseamnă să dăruiești fără să aștepti nimic în schimb. Ea este starea naturală a tuturor oamenilor.

Noi nu putem primi iubire decât dacă începem prin a o oferi. Cu cât dăruim mai multă iubire, cu atât mai multă iubire primim.

Iubirea și dăruirea sunt sinonime perfecte. Iubirea reprezintă o atitudine, o stare de spirit, și nu necesită nici o acțiune. Ea conduce întotdeauna la eliberare.

Iubirea înseamnă acceptare.

Cu cât ne cultivăm mai mult iubirea, cu atât mai mult ne punem în armonie cu Universul și cu atât mai frumoasă și mai minunată devine viața noastră. Tot ceea ce este pozitiv devine mai intens. Cu alte cuvinte, iubirea declanșează o spirală ascendentă.

Iubirea înseamnă să îi accepți pe oameni așa cum sunt.

Iubirea înseamnă să accepți pe cineva tocmai pentru că este așa cum este.

Iubirea nu poate fi înțeleasă decât atunci când iubești. Ea înseamnă să ai încredere.

Tu nu poți înțelege cu adevărat pe cineva decât dacă îl iubești plenar. Iubirea conferă seninătate și pace interioară.

Iubirea înseamnă identificare. Înseamnă să devii una cu celălalt prin identificarea cu el.

Orice face omul, el caută prin acțiunile sale iubirea. De aceea, iubirea este răspunsul la toate problemele.

Ori de câte ori ne confruntăm cu o problemă sau alta, dacă devenim capabili să iubim mai mult, problemele noastre dispar. Atunci când iubirea devine desăvârșită, problemele dispar instantaneu.

Iubirea este sinonimă cu înțelegerea. Ea înseamnă punere la unison și comunicare perfectă.

Atunci când iubești pe cineva, îl sprijini în tot ceea ce face, căci îți dorești ca el să reușească și să obțină ceea ce își dorește.

Cel mai mare ajutor pe care i-l poți oferi unei alte persoane constă în a o ajuta să înțeleagă Adevărul. Numai în acest fel îi poți oferi formula fericirii supreme.

Iubirea este o putere în sine. Ea este forța de coeziune ce ține laolaltă Universul. Iubirea atrage, integrează și construiește. De aceea, ea influențează întreaga lume într-un sens pozitiv.

Indiferent de legile pe care le adoptă, parlamentele nu vor putea vindeca niciodată această lume. În schimb, un număr suficient de mare de oameni care iubesc, o pot face cu ușurință.

Aproape toți oamenii confundă aprobarea egotică cu iubirea. Aceasta nu îi conduce însă niciodată la adevărata satisfacție, tocmai pentru că nu este același lucru cu iubirea. De aceea, oamenii continuă să o solicite și să aibă nevoie de ea, dar acest mecanism nu îi poate conduce decât la frustrare.

Iubirea nu este totuna cu sexul.

Iubirea nu reprezintă o emoție.

Oamenii au nevoie unii de ceilalți și confundă acest lucru cu iubirea. Iubirea adevărată nu are însă nimic de-a face cu atașamentul și cramponarea, și încă și mai puțin cu îngrădirea celui alt.

Iubirea umană nu dorește să fie împărtășită cu ceilalți, ci își urmărește doar propria satisfacție personală. Iubirea adevărată dorește să fie împărtășită, căci numai astfel devine fericită.

Iubirii nu îi este niciodată „dor”, căci dorul înseamnă separare. Iubirea este sinonimă cu unitatea, deci nu cunoaște separarea.

Nimeni nu poate ajunge la iubirea adevărată în urma căsătoriei. Iubirea trebuie să existe înainte de căsătorie.

Iubirea nu poate fi oferită unei persoane, dar refuzată alteia. Este imposibil să iubești pe cineva și să urăști pe altcineva. Dacă iubești pe cineva mai mult decât pe altcineva, înseamnă că prima persoană face ceva pentru tine. Aceasta este iubirea umană (condiționată). Cine iubește pe cineva numai pentru că acesta se poartă frumos cu el, face de asemenea dovada unei iubiri condiționate (umane). Iubirea adevărată este necondiționată. Ea se oferă inclusiv dușmanilor sau celor care i se opun.

Noi ar trebui să iubim cu aceeași intensitate pe toată lumea.

Iubirea nu poate fi obținută de la altcineva. Singura modalitate de a obține iubirea este oferirea ei.

Cu cât cauți mai mult iubirea la alte persoane, cu atât mai puțin capabil te dovedești să o oferi.

De aceea, omul ar trebui să își propună exclusiv să iubească, nu să fie iubit. Iubirea primită de la altcineva nu conduce decât la o stare de fericire temporară și la o inflamare a egoului.

Cine iubește plenar nu știe ce înseamnă să nu fie iubit.

Apogeul iubirii este iubirea oferită dușmanilor noștri.

Cine își iubește dușmanii îi dezarmează pe aceștia de principala lor putere: aceea de a-l răni sufletește. Oricât de mult ar încerca aceștia să îl rănească, ei nu vor reuși decât să își facă singuri rău.

Omul nu poate să își amplifice iubirea. Tot ce poate face el este să se elibereze de ură.

Omul aflat într-o stare de iubire supremă nu poate fi rănit (devine invulnerabil). De aceea, el le permite celorlalți să fie ei înșiși.

Celui care iubește plenar nu îi lipsește niciodată nimic. El vede pretutindeni în jurul său iubirea.

Cine iubește cu adevărat nu mai poate fi rănit. Iubirea nu cunoaște subiectivismul.

Ori de câte ori se simte bine, omul se află într-o stare de iubire. Ori de câte ori se simte rău, el a uitat să iubească.

Iubirea este opusul perfect al egoismului. Ea este sinonimă cu altruismul. Iubirea înseamnă puritate.

Iubirea nu poate conviețui împreună cu teama, cu anxietatea, cu nesiguranța, cu singurătatea sau cu nefericirea. De aceea, ea dizolvă automat aceste emoții. Iubirea atrage după sine numai iubire.

Iubirea este în egală măsură scopul și mijlocul. Ea reprezintă propria sa răsplată.

Iubirea caută întotdeauna iubirea. Ea nu poate înflori decât în mijlocul iubirii.

Iubirea este contagioasă.

Iubirea nu poate fi explicată rațional. Dulceața iubirii nu poate fi explicată în cuvinte. Ea nu poate fi decât experimentată direct.

Iubirea adevărată este constantă și nu poate fi altfel. Cine o realizează nu mai poate simți altceva. Oriunde ar privi, el vede numai iubire. Orice ar asculta, el aude numai vocea iubirii. El nu se mai poate gândi la altceva decât la iubire.

Iubirea este răbdătoare și bună. Ea nu cunoaște invidia sau lăudăroșenia, aroganța sau cruzimea. Iubirea nu insistă niciodată asupra dorințelor sale, nu este iritabilă sau supărăcioasă, nu se bucură atunci când celălalt greșește, dar se bucură sincer atunci când celălalt are dreptate. Iubirea suportă orice și nu își pierde niciodată credința și speranța.

Ce este pacea interioară?

ADEVĂRATA IUBIRE (IUBIREA DIVINĂ) ESTE SENTIMENTUL DĂRUIRII CARE NU AȘTEPTĂ NIMIC ÎN SCHIMB.

Pacea interioară este totuna cu liniștea și seninătatea. Ea este un apanaj al Sinelui.

Pacea absolută este starea noastră supremă de conștiință, dar în același timp este starea noastră naturală.

Pacea interioară este atotcunoaștere, frumusețe și armonie perfectă.

Ea este generată de unitate, niciodată de separare.

Pacea interioară este sinonimă cu non-rezistența, cu acceptarea totală, cu identificarea cu toți ceilalți și cu întreaga creație.

Pacea interioară este un sentiment și nu necesită nicio acțiune. Ea ține de domeniul ființării.

Este imposibil să atingi starea de pace interioară la nivelul minții. Gândurile conduc inevitabil la agitație. Numai cei care nu mai gândesc deloc se pot bucura de o pace interioară desăvârșită.

Atunci când te afli în starea de unitate nu mai ai la ce să te gândești, căci nu mai există altceva.

Pacea interioară este cel mai bun indiciu al stării de conștiință a unei persoane și poate fi folosită ca unitate de măsură a progresului spiritual.

Cine se simte liniștit se bucură de pace, de eliberarea de gândurile nedorite și de capacitatea de a se concentra asupra unui singur gând.