

*Handbook to Higher Consciousness*

Copyright © 2022 Editura For You

Toate drepturile asupra versiunii în limba română aparțin Editurii

For You. Reproducerea integrală sau parțială,  
sub orice formă, a textului din această carte este posibilă  
numai cu acordul prealabil al Editurii For You.

Redactare: Ana-Maria Datcu

Design copertă: Răzvan Mera

Tehnoredactare: Stelian Bigan

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

KEYES, KEN, JR.

Manual pentru conștiința superioară : Cei 12 pași

pentru evoluția spirituală / Ken Keynes Jr. ; trad.

din lb. engleză de Iuliana Leonti. - București :

For You, 2022

ISBN 978-606-639-453-6

I. Leonti, Iuliana (trad.)

159.9

KEN KEYES JR.

# Manual pentru conștiința superioară

**Cei 12 pași  
pentru evoluția spirituală**

Traducere din limba engleză de  
Iuliana Leonti

## Cuprins

**Prefață / 5**

Capitolul 1  
**De ce a fost scrisă această carte  
pentru noi / 11**

Capitolul 2  
**Secretele fericirii / 15**

Capitolul 3  
**Legea Stării Superioare  
de Conștiență / 22**

Capitolul 4  
**Cele 12 Căi / 27**

Capitolul 5  
**Eliberarea de sine / 36**

Capitolul 6  
**A fi aici și acum / 46**

Capitolul 7  
**Interacțiunea cu alții / 57**

Capitolul 8  
**Descoperirea conștienței mele / 67**

Capitolul 9

**Cei 7 Centri ai Conștiinței / 74**

Capitolul 10

**Cei trei Centri ai nefericirii / 82**

Capitolul 11

**Cei doi Centri ai fericirii / 95**

Capitolul 12

**Centrii împlinirii / 108**

Capitolul 13

**Cele 5 Metode de lucru cu tine / 125**

Capitolul 14

**Concentrarea Conștiinței / 138**

Capitolul 13

**Tehnici de Concentrare  
a Conștiinței / 150**

Capitolul 16

**Dublarea Imediată a Conștiinței / 165**

Capitolul 17

**Mintea ta rațională / 169**

Capitolul 18

**Iluzia sinelui / 184**

Capitolul 19

**Cum să-ți recunoști dependențele / 191**

Capitolul 20

**Iubirea Vie și copiii / 204**

Capitolul 21

**Cum să te bucuri mai mult de sex / 216**

Capitolul 22

**Folosirea optimă  
a biocomputerului tău / 228**

Capitolul 23

**Programarea fericirii  
și a nefericirii / 240**

Capitolul 24

**Cum să-ți faci viața să funcționeze / 260**

Capitolul 25

**Scopul vieții tale / 273**

Anexa 1

**Teoria Fericirii în Calea Iubirii Vii / 286**

Anexa 2

**Rezumat — Cele Cinci Părți  
ale Iubirii Vii / 291**

Anexa 3

**Cum să-ți accelerezi evoluția  
pe Calea Iubirii Vii / 295****Despre autor / 299**

încontinuu, încât nu le vei mai atribui simplei „coincidențe“. Vei experimenta faptul că ești capabil să crezi mai multă iubire, fericire și seninătate decât ai nevoie pentru a duce o viață absolut împlinită și agreabilă.

Vei deveni conștient de modul în care te-ai deconectat de energiile lumii din jur, deși, categoric, nu aceasta a fost intenția ta. Mîntea ți-a fost programată să proceseze informații care sosesc pe cale vizuală, auditivă sau de altă natură, în moduri care te înstrăinează și te separă permanent de oameni. Îți vei da seama că ai fost inconștient de ceea ce ți-ai făcut singur: este ca și cum te-ai fi născut cu ochi care văd numai extrem de deformat, dar care oferă iluzia unei vederi precise, clare. Acest manual te va ajuta să devii conștient că singura problemă reală în viața ta presupune cât de conștient îți folosești mintea și îți oferă instrucțiuni limpezi să efectuezi munca interioară necesară ca să devii o ființă energetică, receptivă și iubitoare.

Iubirea Vie este un remediu pozitiv pentru întreaga suferință și nefericire din viața ta și din viața întregii omeniri. Calea Iubirii Vie îți oferă omenirii unul dintre cele mai puternice instrumente pentru a ieși victorioasă în cursa dintre starea superioară de conștientă și suferința anihilării atomice, degradării ecologice, in justiției și a miilor de modalități în care ne separăm unii de ceilalți.

## Capitolul 1

### **De ce a fost scrisă această carte pentru noi**

„Cei mai mulți dintre noi trec prin viață fără să știe ce vor, dar fiind foarte siguri că nu e așa“, se spunea în revista *The Cosmic Humorist*.

Peste 99% dintre oamenii din lumea occidentală trăiesc la un nivel inferior de conștientă, caracterizat prin încercarea de a găsi siguranță, sex, senzații „la modă“, adrenalina egoului, prestigiu, bani, putere și statut în cantități suficiente. Această zbatere neconștientă produce vieți de resentiment, îngrijorare, suspiciune, furie, gelozie, timiditate și frică, manifestate permanent. Tot ceea ce oamenii își spun că ar trebui să facă pentru a fi fericiți produce mai multă frustrare decât bucurie. Cu cât mai mult succes are o persoană în câștigul financiar, acumularea de abilități și posesiuni, dezvoltarea de relații sexuale incitante, dobândirea cunoașterii, diplomelor, a puterii și unui anumit statut și prestigiu, cu atât mai puțin iubitoare, liniștită și mulțumită este.

Dar nu aceste lucruri, prin ele însele, creează o viață nefericită. Dependența mentală interioară sau dorința de ele îl împiedică pe om, în fiecare clipă, să se bucure de viață. Dependențele (sau cerințele susținute de emoții) aduc frica neîmplinirii, gelozie că ar exista cineva care să ne fure sursa împlinirii, furie atunci când cineva ne pune piedici, cinism atunci când simțim constant lipsuri, paranoia când suntem permanent amenințați, plictiseală dacă nu efectuăm niciun progres către satisfacerea dependențelor, îngrijorare dacă nu beneficiem constant de resurse, anxietate dacă suntem îngrijorați că suntem îngrijorați și nefericire atunci când lumea exterioară nu ne oferă acel ceva de care suntem dependenți. Întrucât natura vieții presupune ca uneori să câștigăm și alteori să pierdem, persoana dependentă nu are nicio ocazie să trăiască o viață fericită, iubitoare, liniștită, conștientă, înțeleaptă și eficientă, iar programarea dependentă nu este neapărat aceea de a găsi și savura ceea ce preferăm în viață.

Ești pregătit să avansezi în fericirea stării superioare de conștientă atunci când îți dai seama de inutilitatea colosală a încercării de a duce o viață minunată prin eforturile tale de rearanjare a oamenilor și lucrurilor de jur ca să corespundă dependențelor și dorințelor tale. Vei descoperi că trebuie doar să-ți rearanjezi reacțiile personale, programate automat, la situațiile de viață – majoritatea fiind fixații din copilărie.

Pe măsură ce lucrezi către niveluri superioare de conștientă, vei constata că ai avut întotdeauna suficient ca să fii fericit. Tiparele din mintea ta sunt cele care te-au făcut nefericit, deși îi învinovățești, de obicei, pe oamenii și condițiile din afara ta pentru propria nefericire. Călătoria către starea superioară de conștientă îți va permite să fii iubitor, liniștit, înțelept și eliberat de un baraj constant de senzații emoționale neplăcute.

Iubirea Vie îți oferă patru avantaje în aventura ta spre starea superioară de conștientă:

1. Este, pentru mulți oameni, una dintre modalitățile cele mai puternice și rapide de avansare în starea superioară de conștientă care au fost disponibile vreodată omenirii.
2. Nu necesită detașarea de viața ta actuală. Iubirea Vie poate fi utilizată cel mai eficient dacă rămâi în activitatea și viața personală curentă, precum și în celelalte condiții prezente, până avansezi într-o stare de conștientă suficient de înaltă ca să percepi pe deplin moravurile arbitrare, obiceiurile uzuale și rolurile sociale pe care le aperi și le manifesti.
3. Atunci când înțelegi temeinic sistemul, nu este esențial să dispui de un învățător ca să-ți continui avansarea. Viața îți va fi cel mai bun învățător, întrucât vei descoperi că te plasezi întotdeauna în situații de învățare care sunt ideale pentru creșterea ta. Programarea pe care ai cea mai mare nevoie să o schimbi are un

mod infailibil să te plaseze în situații de viață care te vor face conștient de munca interioară precisă pe care trebuie să o efectuezi.

4. Când folosești Calea Iubirii Vii ca să găsești iubirea, pacea interioară, înțelepciunea și eficiența stării superioare de conștientă, munca ta interioară contribuie imediat la modul în care te bucuri de viață. Prin Calea Iubirii Vii, fericirea nu mai reprezintă un țel îndepărtat; este o parte în continuă dezvoltare a ta, aici și acum.

Gândește-te la energia pe care o plasezi acum în modul în care faci față emoțiilor tale, în fiecare clipă, cu sușuri și coborâșuri, în timp ce încerci continuu să-i rearanjezi pe oamenii și situațiile din viața ta astfel încât să fii iubitor, senin, eficient și fericit. Și totuși, an după an, căutarea fericirii este la fel de iluzorie precum găsirea vasului cu aur la capătul unui curcubeu. Întrucât aproape oricine, în jurul tău pare să aibă probleme similare în a deveni o ființă fericită și iubitoare, probabil că ți-ai coborât standardele și ai decis că fericirea continuă nu este realistă.

Calea Iubirii Vii te invită să-ți setezi standardele cele mai înalt imaginabile de iubire, seninătate, pace, înțelepciune, eficiență și fericire continuă pentru viața ta. Apoi, ești pregătit să îți începi călătoria către starea superioară de conștientă.

## Capitolul 2

### Secretele fericirii

De ce trăim vieți pline de agitație, disperare și anxietate? De ce ne forțăm mereu, pe noi și pe alții? De ce simțim doar picături de fericire, pace și iubire? De ce ființele umane sunt caracterizate de certuri și frământări care fac relațiile dintre animale să pară pașnice prin comparație? Răspunsul este foarte simplu, dar, uneori, dificil de înțeles cu adevărat. Aceasta întrucât aproape orice mod în care am fost învățați să lucrăm pentru obținerea fericirii doar consolidează senzațiile și activitățile care ne aduc nefericire.

Acesta este un punct esențial care trebuie înțeles. Modalitățile în care am fost învățați să fim fericiți nu au cum să funcționeze. Până nu vedem limpede acest punct, nu vom avansa în starea superioară de conștientă. Iată de ce.

Majoritatea presupunem că dorințele noastre (susținute de senzațiile emoționale) sunt adevărații ghizi pentru efectuarea acelor acțiuni care ne vor face fericiți. Dar nimeni nu a găsit fericirea folosind

dorințele susținute de emoții pe post de ghizi. Străfulgerări de plăcere, da; fericire, nu.

Dorințele noastre sunt seducătoare... Ele se deghezează ca „nevoi“ care trebuie satisfăcute pentru ca în sfârșit să fim fericiți. Ne poartă de la o iluzie a fericirii la alta. Unii dintre noi își spun: „Dacă aș ajunge președintele corporației, voi fi fericit.“ Dar ai văzut vreodată un președinte cu adevărat fericit? Piesa vieții sale exterioare poate să includă yahturi frumoase, mașini de lux, iepurași Playboy – dar este el cu adevărat fericit în interior? I-a dispărut ulcerul?

Ne spunem constant lucruri precum „Dacă aș reuși să mă întorc la școală și să dobândesc mai multă cunoaștere, poate chiar să fac un masterat, atunci voi fi fericit“. Dar sunt oamenii cu masterate sau doctorate mai fericiți decât noi, restul? Este minunat să dobândești cunoaștere, dar e înșelător să te aștepti că îți va aduce pace, iubire și fericire. Ne spunem: „Dacă aș găsi persoana potrivită pe care să o iubesc, aș fi fericit.“ Astfel, căutăm o persoană pe care dependențele noastre o consideră potrivită și avem parte de unele momente plăcute, dar întrucât nu știm cum să iubim, relația se deteriorează treptat, apoi decidem că, de fapt, nu era deloc persoana potrivită! Pe măsură ce avansăm în starea superioară de conștiință, descoperim că este mai important să fii persoana potrivită decât să găsești persoana potrivită.

Trebuie să înțelegem profund de ce toate emoțiile noastre negative sunt ghizi înșelători către acțiunea eficientă în situațiile de viață. Emoțiile negative

sunt doar rezultatul unui tipar extins de răni și cicatrici pe care le-am experimentat, iar aceste răni emoționale ne-au făcut să percepem diferențe care rigidizează, în locul asemănărilor care ne permit să înțelegem și să iubim. Programarea actuală a emoțiilor noastre ne face să-i percepem pe ceilalți (și împrejurările lumii din jur) ca amenințări – pericole potențiale față de propria stare de bine. Reacționăm, apoi, cu adrenalină, ritm cardiac accelerat, glicemie crescută și alte reacții de supraviețuire din junglă care ne pregătesc pentru „luptă sau fugi“. Suntem captivi în modurile în care percepem lumea din jur.

Dar nicio persoană (sau nicio situație) nu trebuie simțită ca un pericol sau o amenințare emoțională atunci când vedem lucrurile cu percepția limpede a stării superioare de conștiință. Gândește-te la cea mai amenințătoare situație pe care ai simțit-o în ultimele câteva zile. Ești pe punctul să îți pierzi slujba? Persoana pe care o iubești cel mai mult este mai atentă la altcineva, nu la tine? Ai facturi neplătite pe care nu reușești să le achiți? Ai o durere care s-ar putea dovedi cancer? Aceste probleme fie au soluții, fie nu. Fie ești capabil să faci ceva în privința lor, aici și acum, fie nu. Dacă ești capabil să faci ceva în privința lor aici și acum, fă-o, chiar dacă e vorba doar despre un prim pas. Îngrijorarea sau anxietatea în privința unei probleme îți slăbesc energia. Fă tot ceea ce ești capabil să faci – dar nu te atașa de rezultat, altfel vei crea mai multă îngrijorare pentru tine. Dacă nu reușești să faci nimic în privința unei probleme

aici și acum, atunci de ce să te simți inconfortabil și să îți epuizezi energia îngrijorându-te? E o parte a prezenței tale aici și acum în viața ta. Asta este aici și acum. Îngrijorarea, anxietatea sau alte emoții neplăcute nu sunt absolut deloc necesare; doar îți reduc conștientizarea și eficiența acțiunilor tale.

Trebuie să te convingi, în mod categoric, de lipsa utilității acestor emoții epuizante. Trebuie să vezi cum îngrijorarea ta inutilă te privează de bucuria și eficiența fluentă de care ar trebui să dispui în viața ta. Atât timp cât crezi că aceste emoții negative au vreun rost, îți vei încetini avansarea în starea superioară de conștiență. Dacă nu-ți bați capul, emoțional, când lumea exterioară nu se conformează programării tale interioare (dorințele, așteptările, cerințele sau modelele tale în privința felului cum ar trebui să te trateze lumea), vei dispune de atât de multă energie, încât, probabil, vei dormi doar jumătate din timp. Vei fi vesel și iubitor și vei aprecia cu adevărat fiecare clipă a vieții tale, indiferent de ceea ce se întâmplă în lumea oamenilor și situațiilor din jurul tău.

De unde și cum am căpătat această programare emoțională? Aproape în întregime, ea a fost dobândită în primii ani de viață. Când eram foarte mici, de exemplu, am avut o experiență când mama ne-a luat cu forța din mânuțe o sticlă de parfum și, în același timp, ne-a transmis vibrații joase întemeiate pe dorința ei ca sticlă să nu fie spartă. Am plâns. Prin faptul că, atunci când eram bebeluși, am fost în mod dureros îndepărtați, dominați, îndrumați ce

să facem și controlați, ne-am dezvoltat programe intens emoționale de siguranță, senzație și putere. Multe dintre programele noastre susținute de emoții provin din declarații sau directive morale repetate despre cum „trebuie“ să stea lucrurile. Am dezvoltat o conștiență a „sinelui“ cu reacții emoționale robotizate, ca să protejăm „supraviețuirea“ acestui sine separat.

Am devenit, astfel, programați emoțional să simțim că trebuie să avem puterea să îi controlăm și manipulăm pe oameni ca să fim fericiți. Devenim, în cele din urmă, fin conectați la acțiunile ori vibrațiile oricărei persoane sau situații care, chiar și de departe, ne amenință dependențele de putere – abilitatea să-i manipulăm și controlăm pe oamenii și lucrurile din jur.

Când atingem maturitatea fizică, iar biocomputerul (creierul) nostru este capabil să funcționeze mai receptiv, dispunem de întreaga putere de care avem nevoie. Dar biocomputerul (susținut de întregul repertoriu al emoțiilor noastre) este încă programat să compenseze pentru deficitul de putere pe care l-am experimentat când eram bebeluși și copii mici. Trebuie să învățăm, acum, să curgem împreună cu oamenii și lucrurile din jur. Dar dependența noastră de putere ne împiedică să-i iubim pe oameni, întrucât îi percepem ca pe obiecte care ne amenință puterea, prestigiul sau ierarhia. Dacă vrem să iubim și să fim iubiți, nu putem fi dependenți de putere sau de orice altceva.