

LBRIS

We know
books

ELLA IHTUS

**DE LA SUFERINȚĂ LA
VINDECARE**

*

*Soluții de bază pentru regăsirea
sufletului*



Editura QUARTO

București, 2022

CUPRINS

Prefață	11
Capitolul 1 – Un dar numit viață	21
Capitolul 2 – Suferință	31
Capitolul 3 – Noile începuturi	43
Capitolul 4 – Schimbările	53
Capitolul 5 – Ești propriul tău vindecător	71
Capitolul 6 – Gândurile	83
Capitolul 7 – Implanturile mentale	91
Capitolul 8 – Aspectele de bază ale muncii interioare	97
Capitolul 9 – Conștientizarea	105
Capitolul 10 – Acceptarea	111
Capitolul 11 – Iertarea de sine	125
Capitolul 12 – Minunatul prezent acum	139
Capitolul 13 – Unelte vindecătoare	157
Capitolul 14 – Afirmațiile	161
Capitolul 15 – Scrie și vindecă	179
Capitolul 16 – Transmutarea	191
Capitolul 17 – Integrarea	195
Capitolul 18 – Respirația conștientă pe culori	199
Capitolul 19 – Recunoștința și mulțumirea	209
Capitolul 20 – Răsăriturile fac ziua mai frumoasă	219
Capitolul 21 – Călătoria ta	235
Capitolul 22 – Afirmații de Suflet	241
Contacte	253

Capitolul 1

UN DAR NUMIT VIAȚĂ

*Viața este o școală, iar noi toți suntem doar
elevi în clasele ei – Ella Ihtus*

Viața este cadoul cel mai de preț pe care divinitatea și Creatorul însuși ni l-a făcut, oferindu-ne astfel o nouă șansă pentru a corecta erorile trecutului apropiat sau îndepărtat, pentru a evolua. Noi ne naștem pentru a experimenta viața însăși în forme și moduri diferite, în dimensiuni și planuri diferite, care duc la desăvârșirea sufletului nostru. Înainte de reîncarnarea noastră, Creatorul ne oferă posibilitatea manifestării

LBRIS

We know
books

liberului arbitru, de a ne alege familia în care urmează să ne naștem, corpul pe care dorim să-l avem, țara, meseria și/sau pasiunile, abilitățile și cunoștințele pe care dorim să le dobândim, inclusiv modul în care dorim să părăsim acest plan. Acestea sunt doar modalități prin care noi dorim să ne manifestăm, să creștem, să evoluăm pentru a ajunge la plinătatea sufletului, plinătate pe care o dobândim în momentul în care alegem să umplem golurile din interiorul nostru cu cât mai multă lumină, pace și iubire.

Mulți dintre noi am ales să ne încarnăm acum, în aceste timpuri, pentru a șterge karma existentă și a termina odată pentru totdeauna cu trecutul. Făcând aceasta ne vom recupera părțile de suflet pierdute, pe care le vom reintegra în ființă noastră. Și, doar după ce acestea sunt înfăptuite, vom putea să ne contopim cu Sinele Divin. Odată unificați cu Sinele Divin și trăind ca întreg, vom conștientiza faptul că noi suntem una cu tot ceea ce ne înconjoară. Toate acestea par

niște povești de ordinul SF-ului pentru cei care încă sunt adormiți, aceștia trăind în continuare ca niște orbi, care se lasă duși și conduși de propriile emoții, gânduri, idei preconcepute și impuse de alții.

Când vom ști de ce suntem aici, care este rolul vieții, atunci vom putea să facem schimbările pe care le dorim, având posibilitatea să ne vindecăm de traumele trecutului apropiat și cel îndepărtat, învățând să trăim conștienți și în plinătatea sufletului nostru.

Cred că, în viitor, copiii celor care se trezesc ori s-au trezit deja vor avea parte de la o vârstă fragedă de aceste cunoștințe pe care noi nu le-am avut, astfel putând să creăm o lume mai bună. Însă, atâta timp cât noi vom rămâne în vechile tipare mentale, fără să facem ceva pentru a ne schimba întâi pe noi, nici societatea în care trăim nu se va schimba. Antrenați în tumultul vieții în care ne centrăm doar pe exterior, ne îndepărtăm de esența divină care se află în interiorul nostru, uităm că noi suntem viața însăși, care există

LBRIS

We know
books

deja în noi și fără de care nu am trăi, ne rătăcim de la calea pe care noi am ales-o, moment în care apar problemele și situațiile neplăcute, toate traumele anterioare, suferințele cu care am ajuns să ne identificăm crezând că suntem o victimă a sistemului, a divinității, astfel născându-se credința că merităm să suferim.

Când vei începe să conștientizezi pentru prima dată energia neseacă a vieții și a iubirii pure, frica te va învălui pe neașteptate. O frică atât de mare, dar în același timp și o dorință de a gusta din viața însăși. Este exact cum ai vedea pentru prima dată cea mai frumoasă femeie, care te atrage irezistibil. Simți nevoia acută de a te opri pentru a o privi, de a-i vorbi, de a o descoperi, însă ți-e frică să te arăți în fața sa. Dar, pentru a găsi viața, este nevoie să te scufunzi în adâncul acestei frici, să mori pentru a trăi. Și aici nu mă refer la moartea fizică, ci la moartea egoului. Deoarece frica ta nu este altceva decât frica egoului

tău, care te îndeamnă să fugi. Dar, paradoxal, toată aceasta fugă nebună te va aduce din ce în ce mai aproape de ceea ce nu accepți, prin moduri mai puțin plăcute.

Viața nu ocolește pe nimeni, doar tu ești cel care ocolește viața, fiindu-ți frică de ea, uitând de tine și uitând să iei parte la spectacolul ei minunat. În momentul în care ai uitat de ceea ce are nevoie sufletul nostru, când te abați de la misiunea ta personală, când ai tendința de a te pierde, apar anumite situații pentru a te regăsi pe tine și iubirea care există deja în interiorul tău. Odată regăsind această iubire, îl vei regăsi și pe Dumnezeu, deoarece acolo unde este iubire este și Dumnezeu.

Multe persoane care contribuie, sub o formă sau alta, prin ceea ce au învățat, prin ceea ce sunt, la binele celorlalți, au tendința să dăruiască atât de mult celor care le cer ajutorul, uitând total să-și acorde iubirea cuvenită și așteptând că aceasta să vină de la cei pe

LBRIS

We know
books

care i-au ajutat, i-au iubit și îi iubesc. Tocmai aceste așteptări creează problemele care survin într-un moment sau altul. Problemele apărute sunt o binecuvântare și un gest de iubire prin care creația și divinitatea încearcă să te aducă pe calea către iubirea de sine și, odată acestea depășite, să-ți arate adevărata ta valoare și putere care zace în tine.

O să te întreb, cum poate pierderea jobului, pierderea unei persoane dragi sau alte situații deloc plăcute, să fie sau să vină dintr-un gest de iubire al lui Dumnezeu. Nebănuite sunt căile Domnului. Nu? Doar gândește-te puțin, ai o situație. Acea situație poate fi rampa ta de lansare către o nouă viață. Odată depășită acea situație, tu capeți forță, maturitate, înțelepciune și, nu în ultimul rând, te ajută să conștientizezi care este cauza, motivul și modul prin care ai atras-o în viața ta. Toate acestea sunt necesare pentru a te reconecta cu divinul din tine, pentru a conștientiza valoarea pe care o ai. Iar odată depășită acea situație

prin acceptare, cu blândețe, fără de condamnare, găsești alte uși ce se deschid în viața ta, oferindu-ți noi începuturi. Singura piedică este că ai tendința de a te pierde în acea situație, de a-i da putere și mai mare prin neacceptarea ta. Astfel, creând și mai multe piedici, uitând să-i dai Cezarului, ce e a Cezarului... și lui Dumnezeu, ce este a lui Dumnezeu. Ceea ce îți sugerez eu este să nu te pierzi definitiv în acest vacuum, să faci ceea ce și cât îți stă ție în putință, iar restul încredințează divinității și lui Dumnezeu spre rezolvare. O rezolvare va fi, chiar dacă poate aceasta nu este pe placul tău în acest moment, dar este cea mai bună pentru creșterea și evoluția sufletului tău.

Nicio persoana, oricât ar fi de evoluată spiritual, nu scapă de anumite situații. Acestea pot reprezenta praguri spre un nou nivel al evoluției ei. Niveluri care odată depășite, deschid noi orizonturi. Doar de tine depinde dacă ai curajul de a ajunge la acele uși, pentru a le deschide. Oricare ar fi situația ta actuală, deschide

LBRIS

We know
books

cât mai multe uși în viața ta, cu iubire și încredere, deoarece Dumnezeu te iubește. Iubește-te și tu, iar situațiile care apar în viața ta se vor transforma în adevărate minuni și binecuvântări.

După încă 2000 de ani, oamenii nu au reușit să conștientizeze că viața este iubire și că noi suntem aici pentru a învăța cum să viețuim în și prin această iubire. Din cauza puterii pe care oamenii o acordă mentalului, acesta nu le permite să vadă iubirea care se află în ei. Comparându-se unii cu alții, încercând să-i imită sau să-i depășească, viața lor se transformă într-un teren de luptă a orgoliilor. Dar, ce-ar fi dacă ți-ai imagina că te afli pe o stradă pe care merg mai multe persoane, pe care le vezi doar ca simpli călători în această viață? Exact cum ai merge pe stradă. Având această atitudine, ești fără de a te interesa dacă cineva este sau nu în fața ta, dacă face la stânga sau la dreapta. Doar îi vezi ca și călători, la fel ca tine. Fiecare își are drumul lui, locul lui și modul său de a merge. Ușor sau

greu, ajutat de vreun mijloc de transport, bicicletă ori de o cârjă. Astfel, nu vei fi interesat dacă ei aleg un alt drum sau nu, dacă fac la stânga sau la dreapta. Pe stradă ești un simplu călător. Această atitudine nu va mai hrăni egoul, ci chiar va anihila tendința de comparare. Deci, în viață toți suntem egali.

O viață bine trăită este o viață în echilibru, în care acorzi atenție atât exteriorului, cât și interiorului. Doar astfel reușești să nu pierzi conexiunea cu partea ta divină, care există în interiorul tău. Pentru a fi în echilibru trebuie să înveți să curgi cu viața și să-i acorzi întâietate. Să fii curajos lăsându-te purtat pe valurile ei, precum o corabie aflată în mijlocul oceanului. Însă nu uita, tu ești căpitanul acelei corăbii și... oricând ai posibilitatea să schimbi direcția, pentru a-ți crea o călătorie cât mai frumoasă și ușoară în această viață. Poate nu știi, dar tu ești un înger. Ești acel înger care încă nu s-a redescoperit pe el însuși. Este doar în puterea ta să-ți creezi o viață plină de

LBRIS

We know
books

bucurie, fericire, iubire, plinătate, prosperitate. Odată devenind conștient că tu ești creatorul vieții tale și schimbarea se va produce. Când tu alegi să îți schimbi viața, ea se va armoniza cu schimbarea ta. Și... când te gândești că totul începe cu o dorință!

Capitolul 2

SUFERINȚA

Suferința îți poate deveni un prieten bun, dacă înveți să o folosești în mod eficient – Anthony Robins

Suferim de la naștere, cu toate că majoritatea uităm această suferință. Cum spuneam în capitolul anterior, noi ne naștem cu anumite programe și o anumită karma. Aceasta este suma tuturor relațiilor nefinalizate și care poartă amprenta atașamentelor create, regretele dorințelor neîmplinite și așteptările