

LBRIS

We know
books

ELLA IHTUS

DE LA SUFERINȚĂ LA
VINDECARE

**

*Eliberarea conștientă a emoțiilor
din trecut*



Editura QUARTO

București, 2022

CUPRINS

| | |
|--|-----|
| Prefață | 11 |
| Cuvinte de mulțumire | 21 |
| Capitol 1 – Trecutul să-ți fie binecuvântare | 23 |
| Capitol 2 – Emoțiile | 35 |
| Clasificarea emoțiilor | 44 |
| Sentimente pozitive | 47 |
| Sentimente negative | 48 |
| Emoții de frecvență înaltă | 51 |
| Emoții de frecvență joasă | 53 |
| Emoții neutre | 55 |
| Gestionarea emoțiilor | 60 |
| Frica | 62 |
| Tristetea | 98 |
| Furia – mânia nevăzută | 129 |
| Dezgustul | 149 |
| Capitol 3 – Ego-ul | 159 |
| Seriozitatea și ego-ul | 162 |

| | | | |
|---|-----|--|-----|
| Ego-ul și vulnerabilitatea | 167 | Corpul buddhic sau intuitiv | 266 |
| Frica ego-ului | 172 | Corpul atmanic | 266 |
| Ego-ul și neacceptarea | 173 | Chakrele | 267 |
| Lupta ego-lui | 185 | Muladhara | 269 |
| Ego-ul și judecata | 187 | Svadhishthana | 274 |
| Ego-ul și iertarea | 193 | Manipura | 281 |
| Ego-ul și masochismul | 195 | Anahata | 284 |
| Ego-ul și atașamentul | 198 | Vishuddha | 289 |
| Ego-ul și victimizarea | 208 | Ajna | 292 |
| Ego-ul și legea oglindirii | 210 | Sahasrara | 295 |
| Ego-ul și iubirea | 219 | Capitol 5 - În loc de încheiere | 305 |
| Ego-ul și prezentul | 228 | Capitol 6 - Afirmății de la suflet pentru suflet | 311 |
| Ego-ul și Dumnezeu | 230 | Eliberarea fricii | 311 |
| Capitol 4 - Incursiune în anatomia energetică | 243 | Eliberarea neacceptării | 315 |
| Corpurile energetice | 255 | Eliberarea atașamentelor | 316 |
| Corpul fizic | 260 | Chemarea legii divine | 316 |
| Corpul eteric | 261 | Acceptarea situațiilor dureroase | 317 |
| Corpul astral/emoțional | 263 | Recuperarea puterii personale | 318 |
| Corpul mental | 264 | Tăierea stringurilor cu persoana decedată | 318 |
| Corpul karmic sau causal | 265 | Încrederea în sine | 319 |

| | |
|-----------------------------------|-----|
| Relații | 320 |
| Dezgust | 320 |
| Bucurie/fericire | 321 |
| Vulnerabilitate | 322 |
| Manifestarea părții divine | 323 |
| Neacceptarea imperfecțiunii | 323 |
| Integrarea așteptărilor | 324 |
| Integrarea masochismului | 324 |
| Supunerea ego-ului | 325 |
| Echilibrarea chakrelor | 326 |
| Chakra 1 | 326 |
| Chakra 2 | 326 |
| Chakra 3 | 327 |
| Chakra 4 | 328 |
| Chakra 5 | 328 |
| Chakra 6 | 329 |
| Chakra 7 | 330 |
| Contact | 331 |

PREFAȚĂ

Bună, dragilor!

Numele meu este Ella și m-am născut într-o noapte ploioasă de mai, în anul 1975. Tunetele, flash-urile fulgerelor care brăzdau și luminau cerul intermitent, ropotul stropilor de ploaie, au fost simfonia care m-a acompaniat pe drumul către această nouă viață. Am luat foarte dificil în greutate, fapt pentru care am rămas în spital timp de un an. Cred că undeva, în mintea mea de bebe, îmi aduceam aminte și conștientizam ceea ce mă așteaptă în această încarnare. Adică acele programe cu care am venit la naștere, cursul vieții care tocmai începea și misiunea pentru care am ales să vin pe acest Pământ.

CAPITOL 1

TRECUTUL SĂ-ȚI FIE BINECUVANTARE

„Purtăm cu noi trecutul, adică pe omul primitiv, cu dorințele și emoțiile lui și doar cu un efort enorm ne putem desprinde de această povară”.

– C. G. Jung

Nu există om care să nu fi căzut victima propriului său trecut și care să nu se fi lăsat, măcar o dată în viață, pradă viitorului. Unii oameni cred că au uitat trecutul, însă acesta există în cele mai întunecate unghere ale minții lor, așteptând să iasă afară pentru a fi eliberat. Alții înaintează plini de frică, bâjbâind spre propriul lor trecut, încercând să-și găsească curaj pentru a-l privi sau plângând și cuprinși de tristețe, se retrag timizi pentru a se feri din calea sa. Iar alții,

LBRIS

We know
books

împinși de dor și de durere, scriu poezii sau fac orice altceva pentru a-și abate atenția de la el. Astfel, trecutul tău se transformă într-o fantomă, care te bântuie și nu te lasă să trăiești prezentul, pe care tu îl experimentezi prin prisma trecutului. Îți amintești iar și iar de el, încât în timp ajungi să te identifici cu el și cu tot bagajul care vine odată cu el. Acest bagaj poate să reprezinte temerile, fricile, îndoielile, atașamentele, neacceptările, ura și furia care este angrenată de trecutul tău. Cu cât bagajul tău și neacceptarea trecutului este mai mare, cu atât îți va fi mai greu să îl accepți. Este o luptă pe care o duci făcând scenarii, pe care le rescrii, iar și iar în mintea ta, creând o poveste pe care ți-o spui încontinuu.

„Fără a cunoaște trecutul, este imposibil să înțelegem prezentul și scopurile viitorului”

– **M. Gorki**

Pentru cei al căror trecut este plin de traumă, drame și suferință, știu cât este de greu să trăiască cu el. Mulți dintre aceștia se întreabă: Oare poate fi uitat trecutul? Nu, trecutul nu poate fi uitat și nici schimbat. Însă poți să-ți schimbi atitudinea față de ceea ce s-a petrecut cândva. Dacă nu îl accepți, este imposibil să faci cea mai mică schimbare vis a vis de acesta. Un mod simplu de a-l accepta este acela de a conștientiza că noi nu am fi cei care suntem acum, fără de acest trecut, el aducându-ți de-a lungul timpurilor lecții importante de viață. Unele mai grele, altele mai ușoare, în funcție de împotrivirea minții tale.

Traumele trecutului și lecțiile sale pline de durere te învață și ajută să ierți, să accepți, să iubești. Trecutul nostru este important, dar nu din prisma minții noastre egotice. Trecutul devine important deoarece ne dă posibilitatea să conștientizăm bagajul existent pentru a-l putea elibera. Doar ego-ul nostru este singurul care se opune acestei posibilități pe care

LBRIS

We know
books

o avem cu toții. De exemplu: să spunem că în trecut ai fost nedreptățit de către o persoană. Deoarece atunci nu știai cum să faci față acestei situații, ai acționat prin prisma neacceptării, judecării sau poate ai ajuns să urăști acel om.

Acum însă această situație o poți elibera cu ajutorul acceptării, iertării, transmutării, scrisorilor, integrării sau altor tehnici care sunt la îndemâna ta. Deci, situația din trecut te-a învățat să ierți, să accepți pentru a putea să-ți continui viața cu o nouă atitudine. Atitudine creată de conștientizările care au avut loc în timpul lucrului cu tine. Acum privești persoanele similare cu înțelegere, compasiune venită din sânul iubirii de sine.

Prin alegerea de a ierta trecutul și de a te detașa de acesta, tu alegi să te iubești pe ține. Este posibil ca acum să îți aduci aminte și conștientizezi faptul că a fost necesar să treci printr-o anumită etapă a vieții.

Orice etapă prin care ai trecut în viața ta a fost necesară pentru că, fără aceasta, nu ai fi putut ajunge la o altă etapă, care la rândul ei te-a adus aici.

„Onorează întotdeauna urmele trecutului.” –

Caecilius Statius

Cursul vieții oamenilor ar fi total schimbat fără aceste etape. Ele îl ajută pe om să devină matur, transformat și schimbat. Din acest punct de vedere, putem afirma că trecutul nostru este o binecuvântare. Deci... Binecuvântează-ți trecutul cu tot ce ți-a adus acesta. Binecuvântându-ți trecutul pentru a-l putea accepta mult mai ușor. La fel... Binecuvântează-i pe toți oamenii care au făcut parte din el. Deoarece prin intermediul lor ai avut ocazia să înveți lecțiile pe care era necesar să le înveți. Știu că nu acesta este modul în care vezi lucrurile acum. Însă, cu un gram de

LBRIS

We know
books

acceptare pe care îl investești în tine zi de zi, te vei duce mai aproape să conștientizezi anumite aspecte. De exemplu, un părinte care trebuie să își dojenească copilul sau care este luat de valul furiei și îi aplică o anumită mustrare. Crezi că aceluia părinte i-a fost ușor? Crezi că el nu a avut nici măcar un moment în care să nu îi fi părut rău? Crede-mă că vina care te încearcă pe tine în anumite situații l-a încercat și pe el. Vina fiind unul dintre sentimentele care se instaurează cel mai ușor în sufletul oamenilor. Binecuvântează-te și pe tine, deoarece și tu ai contribuit la creșterea și transformarea celor cu care te intersecți de-a lungul vieții.

„Trecutul este o doamnă ce mireasma și-o degajă pentru a te prinde în a sa plasă. Iar viitorul este doar o stea pe care încerci să o prinzi în inima ta.” – Ella Ihtus

Nu poți fugi niciodată de trecutul tău, acesta întotdeauna te va prinde din urmă, oricât ai încerca să-l uiți. El se va repeta până când vei reuși să înveți lecțiile din el. Trecutul nu trebuie uitat, ci acceptat cu blândețe și eliberat cu iubire. Cu cât mai mult dorești să uiți trecutul, cu atât mai vertiginos el revine acum în viața ta, cu sentimentele pe care tu le-ai trăit atunci. Sentimente ce sunt amplificate de neacceptarea ta, aceasta fiind cauza că reamintirea trecutului este atât de dureroasă. Cât timp te mai ascunzi după emoțiile tale, precum un copil pitit sub pat de frica lui Bau Bau? Cum Bau Bau nu există cu adevărat, la fel și emoțiile tale împreună cu frica ta sunt doar o creație a minții tale. Tu le-ai dat viață și le-ai dat putere prin negarea și neacceptarea ta. Acceptă asta și nu mai da vina pe exterior pentru lumea pe care ai creat-o în interiorul tău și cu care mintea ta se identifică. Este o experiență interioară, nu este o realitate exterioară. Atâta timp cât tu ai să te lași pradă trecutului tău și

LBRIS

We know
books

rămânând la mila emoțiilor tale, nimic nu se va schimba în viața ta, tu continuând să suferi ca până acum. Învățând cum să lucrezi cu emoțiile tale, să le folosești în favoarea ta și nu împotriva ta, cu atât mai repede și mai ușor vei putea să te bucuri de nou. Însă, ca noul să apară, este necesar ca vechiul să dispară.

Atunci când oamenii fug de trecutul lor, fug de fapt de durerea care vine odată cu el. În momentul în care acceptarea se instalează, durerea dispare pentru a face loc înțelegerii, conștientizării. Împacă-te cu trecutul tău, el este cel mai bun învățător al tău. Altfel vei începe să scormonești cu sete în trecutul celor din viața ta, transformându-te într-un cărcotaș. Vei începe să vorbești despre problemele altora, doar pentru a fugi de ale tale. Simțindu-te mic și fără de valoare, vei încerca să-ți dai valoare prin punerea celorlalți oameni în umbră. Această atitudine și mod de comportament îți va mângâia ego-ul, aducându-ți o falsă fericire, care

este o haină subțire și nu-ți ține de cald în iernile grele ale sufletului tău.

Oamenii vor să uite total trecutul, fără să-și dea seama că, odată cu această uitare, ei pierd și înțelepciunea acumulată în timpul experimentării lui. Experiență care-l determină astfel să facă alte alegeri, din și prin prisma înțelepciunii dobândite. Din cauza trecutului care îți consumă prezentul și a credinței că altceva în afară de suferință nu există, tu rămâi blocat în el. Cu cât privești mai mult cu nostalgie în trecut, cu atât mai mult viitorul pe care-l dorești va întârzia să se arate.

Pentru a-ți crea viitorul, trebuie să trăiești conștient prezentul. Orice s-ar fi întâmplat în trecutul tău, învață să mergi mai departe. Ceea ce îi împiedică pe mulți oameni să facă asta este doar sentimentul de vinovăție față de ceea ce s-a întâmplat. Sentiment care îi împiedică să creadă că ei merită o viață trăită ușor, frumos și bine. Când sentimentul de vină este eliberat

LBRIS

We know
books

și credința că ei merită tot ceea ce are mai bun și frumos de oferit viața. Astfel, tu deschizi ușa minunilor ce sunt gata să intre în viața ta. Deschide-ți larg brațele și întâmpină cu drag viitorul, pentru că prezentul pe care-l trăiești acum, în curând va fi trecut. Respectă trecutul, conștientizând că tu ai făcut tot ceea ce era omenește cu putință în acel moment. Nu te condamna și nici nu te judeca. Ce rost ar mai avea? Te-ar ajuta cu ceva? Ziua de ieri s-a consumat deja. De ce să plângi pentru ceea ce a fost, atunci când te poți bucura și zâmbi pentru ceea ce este? Doar acum poți îmbrățișa miracolul clipei prezente. Prețuiește ziua de astăzi ca pe un dar trimis de divinitate. Tu ai un viitor imaculat în fața ta, care așteaptă să-și scrie povestea, așa că... devino răspunzător pentru fiecare minut trăit în viața ta. Fii prezent, pentru ca asta să se poată întâmpla. Fii încrezător în tine și în viitorul ce o să vină, prin acțiunile tale prezente.

„Trecutul este mai ușor de învinuit decât de reparat.” – Libia Titus

Datorită traumelor din viața lor și a rănilor nevindecate, mulți oameni cred că trecutul reprezintă destinul lor. Rămăși fără speranță, ei rămân blocați în această idee, permițând trecutului să îiucidă. Pentru ca tu să evoluezi, trebuie să fii dispus să acționezi în prezent, pentru a-ți crea un viitor diferit de trecut. Mergi pas la pas cu viața. Acesta este un aspect foarte important pe care mulți nu-l iau în considerare, petrecându-și o mare parte a vieții lor făcând ceea ce nu trebuie, pierzându-și timpul în dispute fără rost, bârfind, înjosind sau făcând alte activități pentru a-și abate atenția de la propria lor viață. Alții nu fac nimic cât e ziua de lungă, plângându-se că nu au timp. Ei nu conștientizează că viața lor este făcută din timpul pe care ei îl irosesc nesăbuit și că moartea plutește deasupra capului lor. Aceștia sunt oameni care nu iubesc viața. Pentru că viața înseamnă timp și timpul