

**LIBRIS** | We know books  
**LESTER LEVENSON & HALE DWOSKIN**

**FERICIREA ESTE LA LIBER**  
**și este mai ușor decât ai crede**

**VOLUMELE 1-5**  
**EDITIA 1**

**Coordonator ediție: IULIAN ZONENSTAIN**

**ENALOGOS PUBLISHING**  
**IASI**  
**2022**

**CUPRINS**

<i>Cuvânt înainte</i> .....	6
<i>Prefață de Rhonda Byrne</i> .....	7
<i>Mulțumiri</i> .....	8
<i>Introducere</i> .....	9
<i>Despre limbajul lui Lester</i> .....	12
<i>Povestea lui Lester</i> .....	14
<b>Sesiunea 1 Scopul fundamental și modalități de împlinire</b> .....	28
<b>Sesiunea 2 Problemele și rezolvările lor</b> .....	35
<b>Sesiunea 3 Creșterea spirituală</b> .....	53
<b>Sesiunea 4 Fericirea</b> .....	64
<b>Sesiunea 5 Iubirea</b> .....	77
<b>Sesiunea 6 Realizarea</b> .....	87
<b>Sesiunea 7 Iubirea, dăruirea și conștiința Christică</b> .....	99
<b>Sesiunea 8 Ego</b> .....	107
<b>Sesiunea 9 Stăpânirea minții și a materiei</b> .....	117
<b>Sesiunea 10 Mintea</b> .....	128
<b>Sesiunea 11 Meditație cu misiune</b> .....	139
<b>Sesiunea 12 Dorința</b> .....	149
<b>Sesiunea 13 Ce sunt eu</b> .....	157
<b>Sesiunea 14 Cheia fericirii veșnice</b> .....	167
<b>Sesiunea 15 Corpul</b> .....	177

Sesiunea 16 Atitudine și acțiune .....	186
Sesiunea 17 Guru și măștrii .....	198
Sesiunea 18 Asumă-ți întru totul responsabilitatea .....	209
Sesiunea 19 Ajutându-i pe ceilalți .....	223
Sesiunea 20 Vindecare .....	233
Sesiunea 21 Lumea .....	250
Sesiunea 22 Un corp perfect .....	262
Sesiunea 23 Creșterea spirituală se poate face în fiecare zi .....	272
Sesiunea 24 Relațiile de familie .....	280
Sesiunea 25 Există vreo diferență între lumesc și spiritualitate .....	289
Sesiunea 26 Totul despre iubire .....	298
Sesiunea 27 Karma .....	309
Sesiunea 28 Creștere și receptivitate .....	319
Sesiunea 29 Starea liniștită, meditativă a Ființei .....	331
Sesiunea 30 Meditație .....	343
Sesiunea 31 Jocul .....	355
Sesiunea 32 Realizarea prin înlăturarea inconștientului .....	366
Sesiunea 33 De ce să nu mergem până la capăt .....	379
Sesiunea 34 Tu ești asta .....	398
Sesiunea 35 Sinele (Sinele tău) .....	415
Următorii pași .....	428
Despre autori .....	431

## Sesiunea 1

# SCOPUL FUNDAMENTAL ȘI MODALITĂȚI DE ÎMPLINIRE

*Lester Levenson*

Ceea ce fiecare dintre noi caută în această lume este exact același lucru. Fiecare Ființă, chiar și animalele, caută. Și ce căutăm cu toții? Fericire fără durere! O stare continuă de fericire, fără nicio pată de suferință. Dacă acesta este scopul, de ce este acesta scopul? Acesta este scopul pentru că fericirea imperturbabilă este natura noastră fundamentală! Și ce este fericirea imperturbabilă? Libertatea completă și totală – și aceasta este libertatea de a face sau de a nu face orice și totul. Aceasta este adevărata stare naturală, înainte de a o împovăra cu limitări.

De ce majoritatea dintre noi nu simțim această fericire continuă lipsită de durere? Există un singur motiv: fiind această infinită Ființă, am înlăturat această fericire gândind: „Sunt un individ, separat de Tot” și, prin urmare, ne-am impus o limitare. Pentru a ne separa de Tot, trebuie să stabilim o metodă pentru a realiza acest lucru. Metoda este mintea și, cu mintea noastră, ne creăm corpul și lumea exterioară. Apoi începem căutarea Totalității în lumea exterioară, creând mai și mai multe gânduri și materie până când gândurile și materia ne țin atât de implicați încât uităm identitatea noastră reală ca ființe infinite.

Gândirea inițială „Sunt separat de Tot”, în mod necesar creează un sentiment de lipsă și singurătate. Poți fi mulțumit doar când ești Totul. Prin urmare, căutarea împlinirii dorinței în lume, nu poate anula lipsa, deoarece lipsa nu este acolo; lipsa este asumată în mintea ta. Totalitatea este numai în Ființa ta, dar continui să încerci să satisfaci dorința în exterior și nu reușești niciodată. Dacă ai fi în măsură să satisfaci dorințele, acestea ar dispărea!

Adevăratul scop de a fi aici pe acest pământ este să înveți sau să îți amintești starea ta naturală, originară, de totalitate a Ființei, care permite imperturbabilitatea cu libertate completă și fără limitări. Odată ce ești ghidat să vezi că aceasta este starea ta naturală, abia atunci începi să renunți la toate limitările.

Chiar prima limită, cea principală, este sentimentul: „Sunt un individ separat de Tot”. Elimină acest lucru și vei elimina toată singurătatea, orice limitare.

Un alt fel de a spune acest lucru este, „Dumnezeu este totul! Lasă-te deoparte și lasă-l pe Dumnezeu să fie. Nu eu, ci Tatăl lucrează prin mine.” Trebuie să renunți la sentimentul ego-ului, care este simțirea inițială a separării de Totalitate – și să permiți Ființei tale naturale doar să existe și atunci totul se va alinia perfect. Cu toate acestea, chiar și după ce aceste idei sunt acceptate, nu este ușor de realizat. Nu este ușor din cauza obiceiurilor care au fost stabilite de la începutul timpului. Și, dintr-un anumit motiv, îți plac aceste obiceiuri și le continui. Se numesc comportamente direcționate subconștiente și continui să te porți automat, ca și cum ai fi victima minții tale subconștiente.

Acum, mintea subconștientă este doar acea parte a minții la care refuzăm să privim. Când dorința noastră de libertate este suficient de puternică, vom dezgropa aceste obiceiuri subconștiente, le vom privi și vom începe să le lăsăm să plece.

Nu există o creștere în Ființa naturală. Acea Ființă este întregă și perfectă, aici și acum. Există doar renunțarea la conceptele contrare – că avem limitări, că avem probleme. Oricine spune: „Am probleme”, le are în minte. Acesta este singurul loc unde se află, pentru că nu poți vedea sau concepe nimic, altundeva decât în mintea ta. Orice ai privi, orice ai auzi, orice ai simți, este în și prin mintea ta. Acolo este totul. Schimbă-ți gândirea și îți vei schimba lumea. Fă asta și vei avea dovada!

Deci, calea spre libertate – calea – este simplă, dar metoda de a anula limitările nu este ușoară din cauza obișnuinței. Avem nevoie de o dorință foarte puternică de a începe să renunțăm la aceste obiceiuri. Fără acea dorință puternică, nu există creștere. Această dorință trebuie să fie mai puternică decât dorința lumescă

- aceea de a controla lumea exterioară sau de a avea aprobarea ei.

Lumea așa cum o vezi acum este în realitate o imaginație. Când vezi adevărul, lumea se dovedește a fi un vis, o ficțiune în mintea ta. Mai întâi o vei vedea ca pe un vis și apoi o vei vedea ca pe un vis care nu a fost niciodată cu adevărat. Este exact așa cum se întâmplă cu un vis în timpul nopții. În timp ce visăm, avem un corp. Există alte corpuri, există acțiune, interacțiune, există bine și există rău. Și atâta timp cât rămânem în acel vis, pe durata nopții, tot ce este acolo este real pentru noi. Când ne trezim, spunem: „A fost doar un vis! Nu s-a întâmplat niciodată! Acest vis era în mintea mea!” Și în exact același mod ne vom trezi din acest vis numit stare de veghe. Vom ajunge să vedem că a fost doar o ficțiune a imaginației noastre, a fost doar un vis. Și apoi îl lăsăm să plece în totalitate, iar ceea ce rămâne este infinitul! Atunci ne putem numi pe deplin realizați, complet liberi.

De fapt, suntem pe deplin realizați tot timpul. Suntem ființe deplin realizate, care susținem că nu suntem. Deci, tot ce facem este să renunțăm la „nu suntem” și ceea ce rămâne este Ființa complet realizată și liberă care suntem.

Există întrebări despre ceea ce am spus până acum? Nu? Atunci toată lumea înțelege acest lucru, cel puțin intelectual.

Bine, dacă înțelegi acest lucru din punct de vedere intelectual și nu ești capabil să îl folosești, este pentru că nu te privești cu sinceritate, cu o dorință profundă de a renunța la limitările tale. Ai stabilit în mintea ta subconștientă toate lucrurile pe care nu le vei privi și care, din această cauză au culminat ca sentimente inhibitoare și compulsive. Este necesar să eliberezi toate sentimentele inhibitoare și compulsive. Acum ești condus de ele, ești victima lor. Prin eliberarea lor, mintea ta se liniștește și vei deveni liber. Prin urmare, eliberează aceste sentimente și gânduri limitative, liniștește-ți mintea și această Ființă infinită care ești devine evidentă de la sine. Atunci vezi că nu ai fost niciodată supus acelei minți, acelu corp și, din acel moment, mintea și corpul nu mai au nici o influență asupra ta. Atunci iei decizii pentru organism la fel cum ai face-o pentru o marionetă, și deci, efectul acestuia asupra ta nu este mai mare decât al unei marionete.

Deci, cea mai bună metodă dintre toate metodele este de a liniști mintea prin eliberarea tuturor sentimentelor și gândurilor subconștiente și de a rămâne Ființa care ești.

„Ce sunt eu?” este întrebarea finală la care răspunde toată lumea, așa că de ce să nu începem cu întrebarea finală? Dacă poți, toate bune și frumoase. Dar suntem foarte puțini dintre noi capabili să folosească această metodă de a păstra în minte constant doar „Ce sunt eu?” Ne-am obișnuit atât de mult cu gânduri și sentimente subconștiente încât nu le putem lăsa să plece; prin urmare, avem nevoie de alte metode, alte ajutoare. Celelalte metode majore din est se numesc Jnana Yoga, Raja sau Kriya Yoga, Bhakti Yoga și Karma Yoga. Calea cea mai bună pentru tine este cea care îți place cel mai mult.

Fiecare cale include toate celelalte căi. Singura diferență este pe ce punem accentul. Dacă suntem intelectuali, vom aborda calea Jnana, calea intelectului și a înțelepciunii. Dacă suntem de natură devoțională, punem accentul pe calea Bhakti a iubirii și devotamentului față de Dumnezeu. Dacă ne place să servim în folosul omenirii, folosim calea Karma Yoga. Fiecare cale duce la liniștea minții, suficient pentru a putea vedea Ființa infinită care suntem. Deoarece toate căile de mai sus își propun să realizeze liniștea minții, de ce să nu mergem direct la minte însăși? Aceasta ar fi metoda practică, directă și cea mai eficientă. Dacă examinăm mintea, vom descoperi că este pur și simplu totalitatea tuturor gândurilor noastre, conștiente și subconștiente și că toate gândurile noastre din trecut cu privire la anumite lucruri au culminat cu anumite trăiri, sentimente. Sentimentul motivează acum gândurile. Dacă gândurile noastre sunt motivate de sentimentele noastre, tot ce trebuie să facem este să eliberăm sentimentele, motivatorii gândurilor. Atunci mintea noastră va fi liniștită. Când mintea este liniștită, Ființa infinită care suntem este ceea ce rămâne și este evidentă de la sine. Simplu, nu-i așa?

În urma celor de mai sus, a apărut o metodă simplă pe care oricine o poate înțelege și utiliza. Se numește Metoda Sedona, iar informații despre aceasta sunt disponibile pentru oricine va cere informații despre aceasta.

Să aruncăm o privire acum asupra așa-numitei aparențe: lumea. Lumea este doar o imaginație pe care am creat-o mental. Nu este externă, ci în realitate este în noi, în mintea noastră. Într-o zi vei descoperi că ai creat întregul univers pe care îl vezi. Creația a început prin crearea mai întâi a ceea ce noi numim minte. Mintea a imaginat apoi lumea. Astfel ne-am creat mintea, care este un compozit din toate gândurile și sentimentele noastre, conștienta și subconștienta și în care se află lumea noastră.

Fiecare lucru mic care se întâmplă fiecăruia dintre noi este creat în gândirea noastră. Am creat mental un lucru numit timp, care face și mai dificil de văzut procesul de creație, deoarece gândim acum și efectul acestui gând se întâmplă mult mai târziu. Dar singurul creator este mintea, mintea ta. Este Dumnezeu un creator? Da, pentru că tu ești. Tu ești Acela! Creezi o minte și, prin minte, crezi.

Este necesar și bine să descoperim că tot ce ni se întâmplă este cauzat de sentimentele și gândirea noastră. Tot ceea ce ni se întâmplă este creat mai întâi în gândul nostru. Când descoperi că ți-ai creat necazurile, atunci îți dai seama că poți crea orice îți dorești și vei crea doar lucruri bune.

După ce descoperi că nu există nimic pe care să nu-l poți crea, tot nu ești mulțumit. Motivul este separarea de Unitate, de Infinitul tău, și poți fi perfect satisfăcut numai după ce recunoști și devii Ființa ta infinită. Deci, dacă există probleme care rămân, ele rămân doar pentru că le păstrezi în gândul tău. În momentul în care le lași să plece, au dispărut! Dacă îmi spui că nu funcționează așa pentru tine, nu este adevărat. Adevărul este că încă păstrezi în minte problemele, spunându-mi că nu funcționează. Încercarea de a scăpa de o problemă înseamnă păstrarea ei. Orice lucru de care încercăm să scăpăm, îl păstrăm în minte și îl susținem. Deci, singura modalitate de a corecta o problemă este de a renunța la ea. Nu te uita la problemă, privește doar ceea ce îți dorești. Dacă ai vedea din acest moment doar ceea ce îți dorești, asta ar fi tot ce ai obține. Dar tu ieși în considerare lucrurile pe care nu le dorești. Te lupți să elimini lucrurile pe care nu le dorești, astfel menținându-le. Deci, este necesar să renunți la negativ și să-l înlocuiești cu pozitiv dacă

vrei o viață pozitivă și fericită.

Acest subiect nu poate fi învățat intelectual; nu poate fi învățat în minte, deoarece adevărul este perceput chiar dincolo de minte. Putem folosi mintea pentru a elibera mintea, astfel încât, făcând-o mai liniștită, să putem vedea dincolo de minte. Dacă ar fi posibil să înțelegem acest subiect prin minte, intelectual, tot ce ar trebui să facem ar fi să citim cărțile despre acest subiect și l-am stăpâni. Dar nu funcționează așa. Trebuie să ne concentrăm pentru a ne căuta Sinele care se află chiar în spatele minții. Întoarceți-vă mintea înapoi asupra minții pentru a elibera mintea și apoi puteți trece dincolo de minte la Sinele vostru. Pentru a înțelege, fiecare trebuie să aibă experiența, să o realizeze, să o facă reală mergând la locul din spatele minții și percepând-o acolo, apoi știi și știi că știi. Apoi operezi intuitiv, din tărâmul atotștiinței.

Acum, starea cea mai înaltă este pur și simplu Ființa, și dacă am putea fi doar să fim, am putea vedea infinitul nostru. Am vedea că suntem Totalitatea. Am fi într-o stare perfect satisfăcută, permanentă, neschimbătoare. Și această stare nu este un neant, nu este o plictiseală, este o Totalitate, o Întregire, o satisfacție totală care este eternă. Nu îți vei pierde niciodată individualitatea. Simțirea „eu” așa cum o folosești pentru a însemna individualitatea ta nu te va părăsi niciodată. Se extinde. Ceea ce se întâmplă pe măsură ce descoperi ceea ce ești este că începi să vezi că ceilalți ești tu, că tu ești eu, că există doar Unul că ești acum și ai fost întotdeauna acea și glorioasă Ființă Infinită.

Următorul segment din acest capitol și toate explorările Metodei Sedona de la sfârșitul fiecărei sesiuni din această carte, îi aparțin lui Hale Dwoskin.

## ***Explorări eliberatoare***

*Hale Dwoskin*

Ești deja Ființarea nelimitată. Ești deja fericirea pe care o cauți în orice altceva faci. Ești acum și ai fost dintotdeauna și fiecare cale sau tehnică este concepută doar pentru a te face, așa cum

spunea adesea Lester, „să fii evident pentru tine însuși”. De asemenea, Lester a întrebat adesea: „Cât timp ar trebui să petreacă o ființă nelimitată pentru a-și descoperi nelimitarea?” Nu este nevoie de timp, deoarece ești deja ceea ce cauți. Te rog să te odihnești în această cunoaștere cât de bine poți pe măsură ce lucrezi la acest curs.

Poți descoperi acest lucru pur și simplu verificând propria experiență directă. În acest moment, dacă te concentrezi pe experiența ta actuală despre tine, pur și simplu verifică: „Ești asta sau ești ceea ce este conștient?” Asigură-te pe cât poți, că faci acest lucru cu inima, nu cu capul. S-ar putea să descoperi că acest lucru calmează instantaneu mintea și dezvăluie acea Conștiință auto-strălucitoare care ești. Dacă se întâmplă asta, doar odihnește-te în a fi acea Conștiință fără efort. Poate stârni gândurile și sentimentele care rezistă acestei priviri directe asupra Sinelui.

Dacă mintea generează rezistență, pur și simplu permite sau salut-o și repetă aceeași întrebare. Pe măsură ce faci asta, vei descoperi că mintea se predă din ce în ce mai mult până când va deveni suficient de liniștită pentru ca tu să rămâi în repaus. Această întrebare este o parte a Metodei Sedona pe care o numim Calea a 5-a. Vom explora părți ale acestui proces pe parcursul cărții; unele vor fi etichetate drept Calea a 5-a, iar altele nu.

## Sesiunea 2

### PROBLEMELE ȘI REZOLVĂRILE LOR

*Lester Levenson*

Ați dori să vă vorbesc sau doriți să puneți întrebări? Cred că aș putea începe cu a vă împărtăși impresiile mele despre ceea ce vi s-a întâmplat de când am fost aici anul trecut.

Se pare că avem probleme mai mari, mai intense. Asta este valabil pentru toți în general, nu pentru cineva în special. Această intensificare a problemelor face să pară că mergem înapoi, dar nu este adevărat. Am ajuns la stadiul în care ne putem exprima mai bine în exterior. Ne exprimăm problemele în lume mai degrabă decât să le ținem latente în mintea subconștientă. Când suntem apatici, ne este greu să exprimăm și este dificil să acționăm în exterior. Deci problemele noastre rămân nerezolvate, învârtindu-se în mintea noastră subconștientă. Nu ies și se materializează în lume pentru a facilita o soluție.

Când începem să trecem cu un pas deasupra stării apatice, începem să dobândim mai multă capacitate de acțiune în lume. Apoi, problemele noastre se manifestă în exterior și aparent lumea se prăbușește asupra noastră. Dar, de fapt, este o stare de creștere care face trecerea de la starea apatică, la începuturile stării de acțiune. Aceasta este starea de apatie-acțiune. Când ajungem în această stare de acțiune apatică, începem să înfăptuim lucruri – cu apatie, cu tendințe agitate – și, prin urmare, suntem oarecum distructivi, chiar și pentru noi înșine. Devenim distructivi în exterior sau ca manifestare, atât pentru lume și cât și pentru noi înșine; ni se pare că avem mai multe probleme și lucrurile par mai rele. Credem că mergem înapoi, dar mergem de fapt mai departe, deoarece starea de apatie-acțiune este mai sus decât cea de apatie-non-acțiune.

Următorul pas deasupra stării de apatiei-inacțiune este unul al acțiunii care este în mod egal constructivă și distructivă. Mai urcăm o treaptă și ajungem la starea de a face și a fi în care suntem mari creatori și unde suntem doar constructivi. Când pășim de acolo, intrăm în starea de ființă: nu trebuie să facem, ci doar să fim, pur și simplu existăm.

Lumea în acest moment se află într-o stare de apatie acțiune. A crescut în această stare și, prin urmare, are probleme mai mari. Deși acest lucru pare altfel, acesta este un progres, un pas înainte, de la etapa 1 la etapa 2.

### **Etape de creștere**

#### ***INACȚIUNE – ACȚIUNE INTERIOARĂ***

1. Apatie: Inacțiune, datorată apatiei, cu resentimente, ostilități și frică de a se exprima de teama represaliilor. O stare distructivă din punct de vedere subiectiv.

2. Înfăptuire Apatică: începuturi de acțiune, având suficientă voință pentru a exprima în exterior. Un început al unei stări exterioare active, dar distructive.

#### ***ACȚIUNEA***

3. Înfăptuire: Acțiune care ne scoate din Etapa 1 spre echilibrul Etapei 5. Aici suntem în egală măsură constructivi și distructivi pentru sine și pentru lume.

4. Înfăptuire din starea de Ființare: Acțiune energetică, întreprinsă cu calm; exterioară, totul constructiv pentru sine, pentru lume și pentru univers.

## INACȚIUNEA

5. Existență, starea de „a fi”: Inacțiune datorată seninătății; abilitatea de a fi doar; a fi martor, a vedea, a permite și accepta lumea și universul așa cum sunt.

Î: Așa este lumea în general sau doar oamenii care se află pe acest drum sunt prinși în asta?

Lester: Amândouă sunt așa. Suntem cu toții implicați în asta. Putem vedea asta clar exprimat în problema raselor, revolta împotriva sistemului, delincvența juvenilă, Vietnam, Africa. Astăzi este răspândită peste tot. Face parte din creșterea mondială (etapa 2).

Î: Acest lucru se datorează faptului că oamenii sunt mai evoluți pentru a face față lumii?

Lester: Sunt mai evoluți, nu pentru a face față problemelor lumești, ci pentru a face ceva în privința lor. Modul în care încearcă să le facă față este un mod distructiv. Problemele ar putea fi rezolvate prin discuții și așa ar trebui să fie. Cu toate acestea, starea în care se află lumea, una de înfăptuire apatică, este un pas înainte de la starea inferioară de apatie pură, fără capacitatea de a face ceva. Lumea de astăzi se află într-o stare lentă a Ființării (Etapa 2). Este o epocă materialistă.

În jurul anului 1700 d.Hr., am ieșit din cea mai joasă stare, o perioadă de senzualitate fizică, animalică, în care am trăit doar pentru a ne sătura poftele. Știi cum a fost Evul Mediu. Acum ne aflăm în a doua perioadă în care ne putem bucura de lucrurile mai fine și mai culturale dar încă simțim durerile creșterii de a ieși din prima etapă în a doua. Dar a doua nu este o stare extrem de spirituală. Este perioada în care, în lume, avansăm științific. A treia perioadă dă startul erei conștientizării că aceasta este o lume mentală și că suntem toți conectați. Suntem mai iubitori unii cu alții și nu mai luptăm unul cu celălalt. A patra perioadă este starea în care omul își cunoaște pe deplin Ființa întru Dumnezeu, că Ființa sa