

LBRIS | We know
LESTER LEVENSON
books

ALEG DEPLINA LIBERTATE

Eu sunt mai Mare

Coordonator ediție: IULIAN ZONENSTAIN

ENALOGOS PUBLISHING

BÂRNOVA

2022

Cuprins

Cuvânt înainte	3
Lester prin propriile cuvinte	12
Fericirea	16
Cum să am și să păstrez fericirea permanentă	28
Căutarea fundamentală a oricărei ființe	36
Creșterea interioară întrebări, răspunsuri și etape	43
Etapele de creștere	45
Creșterea interioară de fiecare zi	60
Aforisme	62
Evoluția spirituală	66
Atitudine și acțiune	73
Asumarea responsabilității	81
Iubirea	95
Despre iubire	102
Relația de cuplu și familia	113
Ego	122
Corpul	128
Corpul perfect	134
Vindecarea	145
Dorința	162

Lumea	168
Lumea fizică și lumea spirituală	176
Mintea	185
Mintea și materia	192
Dincolo de minte	203
Cunoașterea experiențială	205
Karma	216
Realizarea prin eliberarea aspectelor inconștiente ale minții	226
Fericirea care durează	237
Cum să renunț la minte	248
Eliberarea interioară conștientă	256
Cine ne arată drumul către libertate	263
Învățători și maeștri	274
Iubirea în acțiune	282
Aforisme	289
Cine sunt eu?	293
Sinele	303
Tu ești acela	313
Continuă până la capăt	331
Lester Levenson. Autobiografie	355
Scrisoare din partea lui Lester	357
Introducere	359
Viața înainte de conștiință (î.C.)	361
Libertate	406
Viața după conștiință (d.C.)	415
Postfață	457

FERICIREA

Voi începe cu ceea ce ne interesează pe toți, bine? Cuvântul meu preferat pentru subiectul nostru este Fericire. Când analizăm ceea ce caută toată lumea sau ceea ce are oricine nevoie este fericirea, corect? Și când îl găsești pe Dumnezeu, Sinele tău, se dovedește a fi fericirea supremă. Când căutăm și găsim adevărul complet, adevărul absolut, din nou, acesta se dovedește a fi fericirea supremă. Toți căutăm ce e mai bun pentru noi înșine. Binele suprem se dovedește a fi fericirea supremă. Fiecare ființă caută libertatea, iar libertatea completă sau eliberarea nu este altceva decât fericirea supremă.

Deci, în final, cuvintele *Dumnezeu, bun, adevăr, eliberare, libertate, Sine* se dovedesc a fi fericirea supremă. Fiecare dintre noi caută acest Bine, Fericire, Eliberare, Adevăr, Dumnezeu, Sine. Nu există nimeni care să nu o caute. Singura diferență dintre noi și alții este că o căutăm în mod conștient în direcția corespunzătoare. Ceilalți încearcă orbește să caute fericirea în lume și niciodată nu obțin cu adevărat fericirea deplină pentru care se străduiesc. Mergem după ea direct. O căutăm acolo unde se află. O căutăm în interior.

Oamenii își doresc o fericire continuă, constantă, eternă, fără nicio întristare și nimeni nu este niciodată mulțumit până nu găsește asta.

Toată lumea caută ceea ce căutăm cu toții, diferența majoră fiind aceea că unii o caută în exterior și sunt frustrați, în timp ce noi o căutăm în interior devenind mai fericiți.

Când ne îndreptăm în interior descoperim că toată fericirea este acolo. Singurul loc în care putem simți fericirea este chiar în noi înșine. Exact acolo este. De fiecare dată când atribuim această fericire unei situații exterioare, unei persoane sau unui lucru extern, primim mai multă durere decât plăcere. E cineva care nu este de acord cu asta? Dacă ai experimentat suficient, dacă ai trăit destul de mult și dacă ai examinat aceste trăiri, ai descoperit cu siguranță acest lucru. Fericirea pe care o căutăm și care credem că este acolo, în afara noastră, nu există. „Fericirea fără întristare” poate fi găsită doar mergând înăuntru. Acesta este primul punct.

Acum, punctul numărul doi este că această mare Fericire pe care o căutăm nu este altceva decât Sinele propriu, propria noastră Ființă. Natura noastră inerentă, cea mai de bază este ceea ce noi căutăm, care ne aparține, aici și acum. Suntem acea fericire pe care o căutăm, uitându-ne în exterior și pe care nu o găsim acolo. Privind în interior, descoperim că este chiar Sinele nostru, neîncărcat, necondiționat cu limitările noastre auto-impuse.

Nu există niciunul dintre noi care să nu fie în legătură directă sau în posesia unei Ființe infinite, care este complet perfectă, prezentă, bucuroasă și eternă. Nu există nicio persoană care să nu fie în contact direct cu Acela, chiar acum! Dar datorită învățării greșite și asumării de-a lungul veacurilor a conceptelor de limitare, privind în exterior, ne-am încețoșat privirea. Am acoperit această ființă infinită cu concepte de genul - „sunt acest corp fizic”, „Eu sunt această minte.”, „Cu această minte, în acest corp fizic, am o grămadă de probleme și de neazuri”. Deci pentru a descoperi acest adevăr, această

LIBRIS | We know books

Ființă nelimitată care suntem, trebuie să ne liniștim mintea și, în final, să o lăsăm să plece, să ne eliberăm de ea. Numai în acest fel, o putem realiza, împlini.

Mintea nu este altceva decât suma totală a tuturor gândurilor. Toate gândurile sunt concepte limitative. Dacă vreunul dintre noi s-ar putea opri din actul gândirii chiar acum și să rămână așa, el ar fi o Ființă nelimitată din acest moment. E atât de simplu, dar în același timp - nu neapărat ușor de realizat.

Se impune să anulezi mai întâi gândirea negativă pentru a obține suficientă pozitivitate, astfel încât să poți merge în direcția corectă. Apoi renunțarea la toate gândurile, renunțarea la toate gândurile negative și pozitive. Când se întâmplă acest lucru, descoperim că suntem pe tărâmul cunoașterii, al omniscienței, nu avem nevoie să gândim căci totul este știut și cu toții suntem bucuroși și total liberi. Când știi totul, nu există nimic de gândit!

Gândirea înseamnă doar legarea lucrurilor de alte lucruri, conectarea lucrurilor împreună.

Știind totul, cunoaștem armonia, Unitatea și nu mai este nicio nevoie să conectăm lucrurile prin gândire.

Prin urmare, suntem liberi; liberi de toate conceptele de separare și limitare. Liberi să folosim mintea dacă vrem să comunicăm cu aparența lumii.

Procesul de a merge în interior presupune să descoperim ce este mintea. Descoperim că mintea nu este altceva decât gânduri, iar gândurile nu sunt decât o mulțime de concepte limitative. Ne liniștim mintea lăsând să plece aceste gânduri până când mintea devine suficient de tăcută, încât să vedem această Ființă infinită care suntem. Aceasta îndepărtează ceața, norii care acoperă această Ființă infinită și ne lasă total liberi.

Când vedem pentru prima dată această Ființă infinită care suntem, treaba nu este încă terminată; mai avem încă

LIBRIS We know books
obiceiurile de gândire îndepărtate. Apoi, când nu mai există gânduri rămase, subconștiente și conștiente (gândurile subconștiente sunt cele dificil de eliberat), când nu mai există gânduri, acesta este sfârșitul drumului jocului limitat. Atunci suntem total liberi, pentru totdeauna!

De fapt nu avem de ales: suntem ființe nemărginite. Dacă există o alegere, poate fi doar să alegi să fii limitat! Am ales să ne limităm în așa măsură încât acum ne comportăm orbește ca și cum am fi ființe extrem de limitate. În consecință trăim toate necazurile aparente.

Problemele sunt doar aparente, deoarece sunt asumate ca fiind reale prin mintea noastră. Tot ceea ce vedem în lume, vedem doar în mintea noastră. Nu există altceva decât conștiința noastră; nimic nu poate fi văzut decât prin conștiința noastră. Orice vedem este în conștiința noastră, în mintea noastră. Când cineva începe să realizeze acest lucru, atunci lucrează la schimbarea conștiinței proprii și, prin aceasta, își schimbă condițiile exterioare.

Schimbarea mediului este un pas pe acest drum. Făcând asta, aveți dovada: înțelegeți ce spun. Nimic nu ar trebui să fie acceptat doar din auzite. Niciodată să nu crezi nimic din ce auzi. Dacă accepți ceea ce spun doar ascultându-mă, ai de a face cu un zvon, o mărturie indirectă. Trebuie să-ți demonstrezi totul. Pentru tine. În acest mod devine cunoaștere pentru tine și îi va fi utilă. Pentru a progresa în direcția înțelepciunii și a fericirii este absolut necesar ca toată lumea să-și demonstreze pentru sine.

Așa cum am spus mai sus, Adevărul nu se poate găsi niciodată în lume. Lumea așa cum o vedem acum este multifățetată, duală. Când mergem dincolo de lume, descoperim Adevărul absolut, descoperim că există o Unitate singulară în întreaga lume și univers și se dovedește a fi Sinele nostru

propriu, Ființa noastră proprie, pe care unii o numesc Dumnezeu. Lumea există, dar nu așa cum o văd oamenii. Lumea este în realitate doar Sinele nostru. „Eu” pe care îl folosim când spunem „sunt” este exact același „eu” aparent, separat și împărțit. Când vedem Adevărul vedem că tu ești eu, că există o singură Ființă, există o singură Conștiință și că suntem suma totală a întregii Ființe sau Conștiințe care au părut anterior separate.

Reluând ideea, pentru a găsi Adevărul sau Fericirea, trebuie să te îndrepti înăuntru, trebuie să vezi Unitatea, trebuie să vezi universul așa cum este cu adevărat, ca fiind nimic altceva decât conștiința ta, identificându-se cu Sinele tău. Este dificil de descris; este ceva ce trebuie experimentat. Știi doar când trăiești experiența. Nu poate fi înțeles prin ascultarea cuiva. Cărțile și profesorii pot indica doar direcția, noi trebuie să pășim pe cale. Acesta este unul dintre lucrurile bune despre această cale. Nu este nimic de crezut, totul trebuie să fie experimentat și dovedit de fiecare din noi înainte de a fi acceptat.

În loc concluzie, pot lua două citate din Biblie: „Eu sunt cel ce sunt” și „Fii liniștit știind că eu sunt Dumnezeu”. Cu alte cuvinte, ești ceea ce cauți; liniștește-ți mintea până când poți vedea asta. OK? Acum putem să începem întrebările.

Î: *Am găsit o diferență: acești oameni, toți din această cameră, fiecare dintre noi avem o formă pe care o văd.*

Lester: Vezi greșit. Ai observat greșit. Când te uiți la mine, ar trebui să vezi Adevărul, ar trebui să-ți vezi Sinele. Străduiește-te până în acea zi în care vei vedea acest Adevăr.

Î: *Atunci când cineva are o anumită experiență interioară și începe să creadă, mai există o decizie importantă cu privire la ce să faci cu tine însuși în timp ce te aflii în*

acel moment. Și atunci trebuie să decizi ce să faci cu restul vieții tale.

Lester: Da. Trebuie să decizi dacă îți vei urmări bunăstarea căutând-o în lume sau căutând-o în tine.

Î: *Ați avut o anumită experiență, dar veți fi mereu chemat înapoi la un anumit contact cu lumea exterioară, cu excepția cazului în care...*

Lester: Cu excepția cazului în care transformi lumea exterioară în tine însuși. Oricum, nu fi atașat de lume și ea nu te poate deranja. Atunci poți continua să trăiești în echilibru...

Î: *Pentru a transforma lumea exterioară în mine, cred că trebuie să mă purific.*

Lester: Da. Practica servirii lumii te va purifica.

Î: *Aș fi nevoit să merg și să sacrific ceea ce rămâne din mine într-un fel de serviciu.*

Lester: Singurul lucru pe care îl vei sacrifica vreodată în această direcție este nefericirea ta. Serviciul în beneficiul lumii îți-ar aduce numai fericire, în măsura în care ești implicat din suflet. Cu cât slujești de bună voie lumii, cu atât descoperi că ești legat de toate și de toată lumea. Nu există nicio izolare. Serviciul dezinteresat și devenirea Totalității, asta ar trebui să fie direcția noastră. Nu te separi și lași pe ceilalți să se despărte de tine. Te transformi în ei prin servirea lor dezinteresată.

Î: *Singurul motiv pentru care aș face un efort în această direcție este pentru că aș putea ajuta mai bine alte persoane.*

Lester: Bine, dar nu poți ajuta alte persoane mai mult decât te poți ajuta pe tine însuși. Ca urmare, cel mai bun mod

de a-i ajuta pe ceilalți este de a te ajuta pe tine însuși. Funcționează automat așa încât îi vei ajuta pe ceilalți în aceeași măsură în care te vei ajuta pe tine însuși. Fă-le pe amândouă.

Î: Spuneți: ajutați-vă, ajutându-i pe alții? Nu este o acțiune în două sensuri?

Lester: Da. Cu toate acestea, intenția contează. Dacă te ajut cu motive egoiste, nu mă ajută nici pe mine, nici pe tine. Dacă te ajut doar ca să te ajut, cresc și eu. Dar există mulți oameni în lume care ajută doar pentru propria lor gloriificare, a ego-ului și nu îi ajută nici pe ei, și nu te ajută nici pe tine. Atunci ei te ajută în direcția ego-ului, adică te ajută să îți validezi ego-ul.

Î: Acesta este un lucru foarte subtil, un lucru foarte dificil de scăpat de acel ego.

Lester: Corect. Când nu mai există ego, tot ce rămâne este Ființa infinită care ești chiar tu. Ego-ul este sentimentul de separare de Totalitate. Sunt un individ, Lester și sunt separat de Tot și toți, iar voi, oamenii sunteți altceva decât mine, acesta este simțul ego-ului, de separare. În momentul în care nu sunt Totalitatea, îmi lipsește ceva și apoi încerc să-l recuperez. Cred că am nevoie de părțile întregului care lipsesc și încep să încerc să le obțin. Prin urmare, presupun că nu am Totul, sunt limitat și acest lucru inițiază o spirală descendentă ce continuă până ajungem unde suntem. Cu toate acestea, acum suntem pe o pantă ascendentă cu toții. Iar marea problemă este să scăpăm de ego-ul nostru, în sensul de a fi un individ separat de restul. Putem face acest lucru analizând motivațiile noastre. Când motivația noastră este egoistă, o schimbăm, o facem altruistă; acționăm pentru alții mai mult decât pentru noi înșine și în acest fel creștem.

Î: Creșterea este o devenire conștientă constantă?

Lester: Da. Mai întâi trebuie să vrei. Când vrei, atunci devii conștient de gândirea ta. Apoi devii conștient de non-gândirea ta, care se prezintă sub forma perioadelor de pace și bunăstare.

Î: Ca și cum aș încerca să aflu, de exemplu, de ce cineva simte lucruri sau de ce este cineva bolnav... Cum au fost acești doi ani de boală pentru mine. Este extraordinar! Chiar în această dimineață, stând ci cu sora mea în telefon, după ce i-am vorbit, m-am tot gândit: „De ce? De ce? De ce?” Am încercat să fiu liniștit, cât am putut. Dintr-odată, mi-a venit o înțelegere a motivului pentru care fusesem atât de negativ, cu imensă claritate. Și m-am gândit la tine atât de intens: „Ei bine, asta este ceea ce vrea să spună Lester”. Aflarea acestui de ce și înțelegerea lui, poate fi transformat imediat în ceva pozitiv și ești eliberat.

Lester: Corect, foarte bine. Continuă așa, până nu mai există nimic.

Î: Asta ați vrut să spuneți întotdeauna despre a conștientiza gândul subconștient și apoi să-l las să plece.

Lester: Da. Aducerea gândului subconștient în conștiință și când este acolo, îl vezi și, în mod firesc, îl lași să plece din cauza negativității sale. Dar atâta timp cât rămâne inconștient, nu îl vezi și nu poți face nimic despre asta, nu?

Î: Nu. Și lucruri uimitoare apar atunci când începe procesul. Wow! Nu e ușor.

Lester: Ego-ului nu îi place ce apare și ai tendința de a lupta împotriva lui.

Î: *De multe ori mă simt echilibrat și apoi apare ceva în zona relațiilor personale sau din alte direcții. Dintr-odată simt o durere profundă și îmi dau seama că oricând simt durere, îmi arăt propria limitare și fac un pas înapoi, o privesc și mă eliberez de întreaga situație.*

Lester: Da, fiecare situație poate fi folosită pentru a evolua observând ce se întâmplă, în felul în care o faci. Continuă să faci asta atâta timp, până când nu mai este nicio nevoie care să fie lăsată să plece, până nu mai există ego.

Î: *Munca de creație, de exemplu, implică și ea un ego. Este foarte subtil. Cu cât mai mult privești spiritual, cu cât ești mai capabil să pictezi o imagine sau să faci muzică sau orice altceva, acesta este un punct care m-a deranjat întotdeauna, implicarea ego-ului în asta. M-a îngrijorat, cum se poate canaliza, comercializa, vinde ceva?*

Lester: Răspunsul este simplu: comercializează-l, dar nu fi atașat de această creativitate.

Î: *E dificil, căci ego-ul spune: „Eu sunt creatorul”.*

Lester: Nu contează ce faci, doar fii detașat. Lasă să plece simțirea „Eu sunt creatorul”. Lasă creativitatea să curgă prin tine.

Î: *Aș crede că în aproape orice act creativ trebuie să existe o parte spirituală, tulpina acesteia este practic o motivație pură, dar aproape întotdeauna este amestecată cu ego-ul.*

Lester: Permite-mi să clarific un lucru: tot ceea ce faci este creativ, este imposibil să faci ceva ce nu este creativ. Asta pentru că mintea este doar creativă, dar când generăm lucruri care nu ne plac, o numim ne-creativă și distructivă. Când