

CUPRINS

Prefață	7
Prima parte	
A AVEA	9
Capitolul 1	
A AVEA CREDINȚE ȘI FRICI.....	10
Capitolul 2	
A AVEA AȘTEPTĂRI.....	23
Capitolul 3	
A AVEA DEPENDENȚE.....	33
Capitolul 4	
A AVEA UN CORP FRUMOS.....	46
Capitolul 5	
A AVEA BANI ȘI BUNURI MATERIALE	57
Capitolul 6	
A AVEA COPII	69
Partea a doua	
A FACE	83
Capitolul 7	
A SE COMPARA.....	84
Capitolul 8	
A FACE PE VICTIMA.....	93
Capitolul 9	
A FACE PE PLAC.....	103
Capitolul 10	
A TRECE LA ACȚIUNE.....	116
Capitolul 11	
OGLINDA.....	129
Capitolul 12	
A TE SEPARA.....	143
Capitolul 13	
A TRĂI ÎN PREZENT	153

Partea a treia

A FI.....	167
Capitolul 14	
A IUBI, A FI IUBIT, A RESPINGE, A FI RESPINS.....	168
Capitolul 15	
A SIMȚI ȘI A ÎNȚELEGE.....	178
Capitolul 16	
A TE IERTA.....	191
Capitolul 17	
A FI STĂPÂNUL VIEȚII TALE.....	204
Capitolul 18	
A FI LIBER.....	214
Capitolul 19	
A FI INTELIGENT.....	224
Capitolul 20	
Masculin-feminin.....	236
Capitolul 21	
A FI DUMNEZEU.....	246
CONCLUZIE.....	256

Prefață

Mi-am propus să continui prima mea carte, *Ascultă-ți corpul, cel mai bun prieten pe care îl ai pe pământ*. Am scris această carte în anul 1985, dar a fost publicată doar în 1987. Astăzi, aș vrea să vă împărtășesc tot ceea ce am învățat în cei opt ani care au trecut de atunci. La fel ca și în prima mea carte, o să-mi acord libertatea de a mă adresa direct, deoarece acest lucru mă ajută să vă simt mai aproape de mine. Și, în plus, folosesc termenul de Univers, atunci când mă refer la planul divin.

Această carte conține douăzeci și unu de capitole și, conform modelului atelierelor *Ascultă-ți corpul*, la sfârșitul fiecărui capitol este indicat un exercițiu, pentru a vă ajuta să puneți în practică ceea ce ați învățat. Conștientizarea nu provine cu adevărat decât prin experiență, astfel încât țin foarte mult ca oamenii să pună în practică, în viața de zi cu zi, ceea ce învață. Dacă vreți, puteți citi cartea fără să faceți exercițiile, dar beneficiile nu vor fi aceleași, veți învăța cu siguranță anumite lucruri, dar acestea vor rămâne doar la nivelul conștiinței mentale.

Pentru a ști cu adevărat să conștientizeze, o persoană trebuie să experimenteze o nouă formă de cunoaștere, în planul fizic, emoțional și mental, pentru a fi pe deplin pătrunsă de această nouă formă. De aceea vă sugerez să faceți exercițiile recomandate. Dacă sunteți asemenea multor persoane care mi-au citit prima carte, poate vă veți hotărî să o citiți pe aceasta fără să faceți exercițiile, însă vă sfătuiesc să le mai citiți o dată, să vă acordați răgazul necesar și apoi chiar să le puneți în practică.

Cartea de față cuprinde trei părți: „a avea”, „a face” și „a fi”. Am ales „a avea” pentru prima parte deoarece mi-am dat seama că majoritatea oamenilor acordă multă importanță acestui nivel. Dar acum, prin influența energiilor din era Vărsătorului, ființa umană ar trebui să pună pe primul plan dimensiunea lui „a fi”. Ar trebui să descopere ce vrea pentru „a fi” fericită și apoi să „facă” acțiunile necesare pentru „a avea” ceea ce vrea.

A AVEA CREDINȚE ȘI FRICI

La începutul existenței noastre, ființa era spirit pur, adică lumină. A vrut și a decis să fie Dumnezeu, în materie. În acest scop, a trebuit să își creeze un corp mental, un corp emoțional și un corp fizic, care constituie cele trei dimensiuni ale lumii din planul material. Astfel, ființa a devenit din ce în ce mai umană, cu scopul de a trăi o diversitate de experiențe pe planeta Pământ. De aceea, ființele care trăiesc pe pământ, planetă materială, sunt numite ființe umane.

Creându-și un corp material, ființa și-a creat un suflet, de unde provine noțiunea de dualitate, consecința separării sufletului de spirit. Sufletul reprezintă planul subtil al lumii materiale, adică partea emoțională și mentală a ființei umane. Planul inițial presupunea ca ființa să trăiască tot felul de experiențe în planul material, având în același timp liberul arbitru, puterea de a alege. Fiecare ființă avea libertatea de a alege genul de experiențe pe care voia să le trăiască, în plan material și felul în care le trăiește. În același timp, avea libertatea de a alege cu privire la timpul necesar pentru a trăi acele experiențe.

Din nefericire, majoritatea ființelor au coborât atât de mult în material, încât au uitat ceea ce erau cu adevărat: niște zei care experimentau materia! Majoritatea oamenilor și-au uitat „ființa” deoarece au început să gândească și să creadă că ei sunt doar planul lor mental. De ce mentalul? Deoarece este dimensiunea cea mai elevată, cea mai puternică din lumea materială.

Să facem împreună o mică recapitulare, pentru a ne reaminti ce înseamnă mentalul uman, pe care îl putem numi de asemenea mentalul inferior, micul eu, sau eul inferior, intelect sau memorie. Din mental provin formele-gânduri sau credințele, fricile și ego-ul. Funcția principală a mentalului uman este în primul rând aceea de a culege și de a aduna informații captate prin simțurile corpului fizic și

prin dorințele corpului emoțional. Mentalul este în primul rând memorie.

Tot ceea ce a fost perceput de către simțurile noastre fizice, precum și tot ceea ce a fost simțit de corpul nostru emoțional, în timpul acestei vieți și a vieților noastre anterioare, este înregistrat în memoria noastră, în mental. Funcția mentalului constă în a înregistra pur și simplu aceste experiențe și de a le folosi la nevoie, fără să judece dacă sunt bune sau rele. Contribuția lui cea mai importantă este aceea de a ne ajuta să ne amintim că suntem ființe de lumină, doritoare să trăim experiențe în iubire și armonie.

O persoană, centrată, care știe că este Dumnezeu, nu poate trăi decât condusă de iubire. Ființa centrată care se iubește și îi iubește pe ceilalți, își acordă dreptul și le acordă și celorlalți dreptul de a trăi o varietate de experiențe, fără culpabilitate. Nu există judecată, ci doar o constatare, care ne ajută să rămânem centrați, să fim noi înșine. Când aceste experiențe sunt dureroase și nu suntem în armonie, înseamnă că l-am uitat pe Dumnezeu sau dragostea.

Fiecare experiență înregistrată de mental, fiecare gând devine o formă-gând sau o entitate, care rămâne în jurul acelei persoane. Această formă-gând sau această memorie are funcția de a ne ajuta atunci când avem nevoie de ea. Avem nevoie de memorie pentru a ne putea deplasa pe planeta Pământ, să ne amintim de numele nostru, cum să scriem, să vorbim etc.

În loc de a ne folosi memoria doar pentru a reține experiențele trăite sau evenimentele care apar, oamenii au început să creadă că experiența trăită este realitatea. Astfel, în loc să rețină pur și simplu experiența în memorie și să o folosească la nevoie, imediat ce survine un incident în plan emoțional sau fizic, ființa umană îi acordă prea multă importanță. Decide: „Nu trebuie ca acest eveniment să se repete, așadar nu îl voi uita.

Mi-e foarte teamă că voi suferi din nou dacă acest lucru se va repeta.”

Cu cât amplificăm mai mult ceva, adică cu cât ne vom spune mai mult *Nu trebuie*, cu atât mai mult va crește această formă-gând și va deveni o credință foarte puternic ancorată. La fel ca tot ceea ce trăiește în plan material, cu

cât este mai mult hrănită, cu atât va crește mai mult. O credință este o memorie de către care ne lăsăm conduși.

Să luăm exemplul unui copil mic, care se naște într-o familie în care părinții sunt deja prea ocupați cu alți copii, cu munca, cu activitățile lor etc. Nu sosește într-un moment ideal, nimeni nu prea are timp să se ocupe de el. Experiența aceluși copil poate fi aceasta: se simte în plus și are senzația că trece neobservat, se pierde în zarva activităților celorlalți. Se întreabă care este locul lui acolo.

Dacă ia decizia că este într-adevăr în plus, că nimeni nu îl iubește și nu are timp pentru el, această decizie (gând-formă) va deveni la fel de puternică precum energia pe care el o investește în ea. Devenit adult, riscă să repete acea experiență, de a se simți în plus și neubuit, deoarece a ales să creadă acest lucru când era mic.

Majoritatea oamenilor care trăiesc astfel de situații, spun: „E normal să cred așa ceva. Mi se întâmplă tot timpul asta!” Ei cred că au această credință deoarece li se întâmplă acel lucru, dar este exact invers. Este un lucru de care trebuie să devină conștienți. De altfel, imediat ce lăsăm un gând să devină o credință, aceasta va deveni stăpânul nostru și ne va conduce, împiedicând ființa noastră interioară să ne conducă.

La acest lucru mă refer când spun că „uităm cine suntem”. Se spune că ni se întâmplă mereu ceea ce credem și nu ceea ce ne dorim. De ce? Deoarece, lăsându-ne mentalul să ne conducă, îi conferim puterea de a crea. Dar cum mentalul nu este decât memorie, nu poate conduce decât sprijinindu-se pe experiențele din trecut pe care le-a înregistrat. Poate doar să re-creeze aceleași experiențe din trecut.

Este bine să observăm faptul că, imediat ce suntem conduși de o credință, trăim o frică. De ce? Deoarece nu mai suntem ghidați de lumina noastră interioară. Suntem în întuneric. Putem să alegem între lumină și întuneric, între iubire și frică, între fericire și nefericire.

Cu siguranță îmi veți spune: „Este important să crezi în ceva. De când sunt copil mi se spune că este important să cred în mine, în viață, în fericire, în Dumnezeu.” Da, sunt de acord. Ființa umană, devenind tot mai conștientă, își folosește mentalul pentru a diferenția credințele care îi sunt

benefice, de celelalte credințe. Mentalul este cel care judecă ce este bine și ce este rău. Apoi, când ființa umană este pe deplin conștientă, știe în mod intuitiv ce anume este bun pentru ea, fără să fie nevoie să creadă în acel lucru. Unii oameni încep prin a spune: „cred că sunt în stare să înfrunt o astfel de situație”. Apoi însă nu reușesc. Încep să creadă până când sunt în stare să spună: „Acum sunt în stare să fac acest lucru”.

A afirma „Sunt capabil” este mult mai puternic decât a afirma „Cred că sunt capabil”. Atâta timp cât există o credință, există un risc de îndoială sau e a crede în altceva. Acest lucru este valabil și când este vorba despre Dumnezeu. Oamenii încep să creadă în Dumnezeu și într-o zi sunt capabili să simtă și să știe: „Eu sunt Dumnezeu, sunt expresia lui Dumnezeu, în planul material”, iar acest lucru este mult mai puternic. Astfel, credința este o etapă necesară pentru a ajunge la cunoaștere. Când avem credințe benefice, de genul: „Cred că sunt capabil”, știi cel puțin că aceste credințe te vor conduce spre ceva plăcut.

Totuși, este important să fim conștienți de faptul că orice credință întreține frica, teama că se poate întâmpla ceva neplăcut, dacă acționezi împotriva acelei credințe.

Unele credințe necesită un efort mai mare pentru a fi îndepărtate, deoarece sunt întreținute simultan de către milioane de persoane. De exemplu:

- credința că atunci când stăm într-un curent de aer, vom răci,
- credința că atunci când ne culcăm târziu, vom fi oboșiți a doua zi,
- credința că îmbătrânind, capacitatea noastră de a face anumite lucruri, se diminuează sau ne îmbolnăvim,
- credința că trebuie să avem trei mese pe zi pentru a fi sănătoși sau plini de energie,
- credința că, dacă facem ceea ce vrem, suntem egoiști,

credința că nu este bine să spunem mereu adevărul, deoarece vom fi mai puțin iubiți,

- credința că, dacă suntem rezonabili, vom fi mai iubiți,
- credința că, dacă ne arătăm emoțiile, ceilalți vor profita de noi,
- credința că trebuie să avem un corp frumos, pentru a fi iubiți și doriți,
- credința că trebuie să fim supli, pentru a fi frumoși.

Aceste credințe sunt credințe populare. Este important să devenim conștienți de ele, cât mai repede posibil, deoarece, fără să ne dăm seama, ne lăsăm conduși de ele și le lăsăm să ne conducă viața. În afara acestor credințe populare există toate celelalte credințe din tine, care sunt, majoritatea, inconștiente.

Totalitatea credințelor ființei umane, sunt numite „ego” sau „micul eu”. Ego-ul este cel care ne împiedică să fim noi înșine. O persoană care are un ego foarte puternic, are multe dificultăți în relațiile cu ceilalți, deoarece îi contrazice mereu și se opune celorlalți. Crede că știe tot, are dreptate, deoarece este prizoniera credințelor ei mentale. Nu crede decât în propriul său mental. Este închisă în fața sfaturilor celorlalți și în fața oricărui lucru nou.

Astfel, devine foarte important să fim conștienți de toate aceste credințe, deoarece, atâta timp cât rămân inconștiente, ne conduc viața și le alimentăm fără să ne dăm seama. Când nu le mai alimentăm, aceste credințe redevin simplă memorie, pe care o folosim la nevoie.

Pentru a face acest lucru, îți sugerez să observi fricile pe care le ai, știind faptul că o credință este legată întotdeauna de o frică. În general, pare a fi mai ușor să devii conștient de frică, înainte de a fi conștient de credința pe care o ai. În schimb, putem deveni conștienți de o credință și apoi să descoperim frica legată de ea.

Să luăm exemplul unei persoane care își caută un loc de muncă, dar nu reușește să găsească. În mod conștient, acea persoană își spune că vrea să muncească, dar faptul că nu își găsește un loc de muncă, indică faptul că are o credință inconștientă care o blochează. Pentru a descoperi ce anume împiedică manifestarea acelei dorințe, persoana în

cauză se poate întreba: „Dacă îmi găsesc un loc de muncă, ce mi s-ar putea întâmpla neplăcut? Răspunsul obișnuit la astfel de întrebări este: „Nu mi s-ar putea întâmpla nimic neplăcut deoarece îmi doresc acest lucru. Dorința mea cea mai mare este să îmi găsesc un loc de muncă.” Acest răspuns arată faptul că, persoana respectivă, este în contact cu dorința ei și nu cu teama care blochează acea dorință.

Pentru a găsi frica, acea persoană trebuie să caute și mai profund, să admită mai întâi faptul că există o frică ascunsă. Modalitatea cea mai rapidă de a găsi o frică este aceea de a-ți acorda dreptul să ai acea frică. Astfel, acea persoană devine deschisă pentru a găsi una dintre următoarele frici: frica de a nu fi la înălțime în munca pe care o face, frica de a nu fi plătită suficient de mult, teama că ceilalți vor profita de ea, teama că își va pierde libertatea, frica de a se înșela și de a avea un loc de muncă stresant sau teama că ceilalți vor râde de ea, cum poate i s-a mai întâmplat înainte etc.

Să presupunem că acea persoană este foarte devotată și își este teamă că ceilalți vor profita de ea. Știm imediat faptul că în trecut, persoana aceea a fost cu siguranță foarte devotată cuiva, care a profitat de ea. Acea persoană trebuie să devină conștientă de faptul că întreține o credință, conform căreia, o persoană devotată altcuiva, va face să se profite de ea. Din această cauză i se întâmplă astfel de situații. Nu pentru că ceilalți vor să profite de ea, ci mai degrabă ea este cea care creează aceste circumstanțe în viața ei, deoarece crede acest lucru. Aceasta este marea putere de a crea a ființei umane. Doar devenind conștientă de credința ei, care nu îi este benefică, acea persoană va reuși să creeze ceea ce își dorește și nu contrariul.

Un alt mijloc de a deveni conștient de o credință care nu îți este benefică, este acela de a-ți observa obiceiurile cotidiene. În general, obiceiurile noastre sunt dictate de credințele noastre, astfel, încearcă să te întrebi, pentru fiecare lucru pe care îl faci zilnic, în mod obișnuit, dacă tu ai ales acel obicei sau este fondat pe o teamă pe care o ai. De exemplu, dacă ai obiceiul de a mânca de trei ori pe zi, faci acest lucru de teamă că altfel nu vei fi sănătos? Dacă sari peste o masă, îți este teamă că te va durea capul sau că nu vei avea destulă energie? Dacă da, înseamnă că nu tu iei

deciziile, nici ființa ta. Este vorba mai mult despre o credință mentală, care te determină să ieși în trei zile. Poate corpul tău nu are nevoie de toată acea hrană.

Pentru a deveni conștient de credințele tale, poți de asemenea să observi care sunt judecățile și criticile pe care le faci, în gând sau verbal. Nu voi insista acum pe acest subiect, deoarece voi vorbi mai mult despre acest lucru în capitolul 9 al cărții.

Pe lângă mijloacele pe care le-am menționat, poți de asemenea să notezi toate ocaziile în care spui sau gândești: „Trebuie să” sau toate expresiile la condițional precum: „ar trebui”, „aș vrea”, „ar fi trebuit să”, „nu ar fi trebuit să”, „mi-ar fi plăcut” etc. Aceste expresii reflectă o teamă pe care o ai și arată că, dacă vrei ceva, nu faci nimic pentru a obține acel lucru, deoarece mintea ta, mentalul, spune contrariul.

Când spui „trebuie” tu ești cel care alege cu adevărat? Se poate întâmpla să te afli într-o situație în care te-ai angajat să faci ceva și prețul pe care l-ai avea de plătit, dacă ai renunța la acel angajament, ar fi prea mare pentru tine. Atunci te-ai plasat în poziția „trebuie”, în acest caz, deoarece este vorba despre ceva benefic pentru tine. Când însă devii conștient că acel „trebuie” a fost dictat de o credință mentală și nu a fost o alegere conștientă, acest lucru îți permite să vezi că, din nou, nu tu ești cel care îți conduce viața.

De fiecare dată când o persoană se lasă condusă de credințele ei, nu este centrată, ceea ce înseamnă că nu este stăpână pe sine. Când o credință decide în locul nostru, decizia nu poate fi benefică, deoarece trebuie să fim centrați pentru a ne cunoaște nevoile.

Imaginează-ți „ființa” ta ca fiind centrul, iar în jurul ei se află corpul mental, apoi corpul emoțional și apoi corpul fizic. Asemenea unei cepe, ai înfășurat nucleul corpului, pentru a putea experimenta în lumea materială. Din punct de vedere spiritual, aceste corpuri sunt o iluzie. O ființă în armonie știe ceea ce vrea și știe să își recunoască nevoile. Acestea vin din centrul său, de la Dumnezeu interior. Apoi își folosește cele trei corpuri din plan material pentru a-și manifesta aceste nevoi. Astfel, planul material este în serviciul ființei.

Mai întâi, o persoană începe prin a vrea ceva, o voință care provine din intuiția ei, din centrul ființei sale. Apoi simte acea dorință prin corpul emoțional. Apoi își folosește corpul mental, cu referire la memoria ei, pentru a găsi mijloace care o vor ajuta să își manifeste dorința. În cele din urmă, își folosește corpul fizic pentru a face acțiuni concrete. Prin combinarea celor patru elemente se poate manifesta o nevoie în lumea fizică, într-un mod armonios. Din nefericire, o mare parte dintre nevoile noastre nu se manifestă din cauza blocajelor create de credințele noastre mentale.

Decodarea unei boli sau a unei afecțiuni poate fi de asemenea un mod de a descoperi o credință. În cea de a doua carte pe care am scris-o, *Cine ești tu?* Am dat mai multe explicații care ne pot ajuta să devenim mai conștienți de atitudinea mentală care creează starea de rău sau boala respectivă.

O afecțiune sau o boală a corpului fizic reflectă faptul că, cursul de energie este blocat, în acel loc al corpului. Acest blocaj fizic provine dintr-un blocaj emoțional, care la rândul său este provocat de un blocaj mental. Acest lucru înseamnă că îți dorești ceva în lumea fizică, dar mentalul tău (credințele tale) blochează această dorință, spunându-ți, de exemplu, că nu ai bani destui, că nu vei fi iubit dacă vei face acel lucru etc.

Partea afectată a corpului fizic este direct legată de genul de dorință pe care o ai, chiar dacă acea dorință este inconștientă. De aceea trebuie să ieși în considerare partea corpului care suferă, pentru a identifica credința mentală care provoacă blocajul. Să luăm exemplul unei doamne, pe care am cunoscut-o, care avea o durere la brațul drept. O durea întreg brațul, mai ales partea cotului. Am întrebat-o: „Dacă durerea s-ar agrava, ce te-ar împiedica să faci?” Cum brațul poate fi folosit pentru multe lucruri, prin această întrebare voiam să aflu ce face ea în mod special cu acea parte a corpului. Primul ei răspuns a fost: „M-ar împiedica să joc tenis”. Și atunci am știut imediat, datorită răspunsului ei, că blocajul ei avea o legătură cu tenisul, deoarece nu a spus că durerea ar împiedica-o să-și facă munca sau să se ocupe de copii etc. Ceea ce a spus de fapt, era: „Atitudinea mea față de tenis îmi provoacă durerea de

braț”. Apoi am întrebat-o dacă într-adevăr îi place să joace tenis și mi-a răspuns că da.

Cum știu faptul că o afecțiune se manifestă pentru a ne ajuta să devenim conștienți de o atitudine mentală care nu ne este benefică, am întrebat-o dacă există ceva, în modul ei de a juca tenis, ce nu îi place, iar ea a răspuns: *„Joc tenis din plăcere, dar acum joc cu încă trei doamne, care joacă într-un mod foarte competitiv. Am format două echipe și, de fiecare dată când joc tenis, trebuie să fiu la înălțime, deoarece nu vreau să îmi pierd partenera. A devenit o competiție și nu mai este o plăcere pentru mine. ”*

Ceea ce își dorea ea era să joace tenis din plăcere, dar credea că, dacă nu acceptă dorința prietenelor ei, le va pierde. Credința ei: *„Trebuie să fac ceea ce vor ceilalți, pentru a avea prieteni”* o împiedica să joace tenis, doar din plăcerea de a juca. Dacă ar fi continuat să se lase condusă de acea credință, i-ar fi fost foarte greu să facă ceva doar pentru plăcerea ei.

Și acea doamnă și-a dat seama cât de inutil era ceea ce credea și cât de neplăcut este pentru ea. A vorbit despre acest lucru cu prietenele ei, pentru a afla dacă este posibil să joace tenis într-un mod necompetitiv, doar de plăcere și au făcut un compromis. Au acceptat să joace din plăcere, având însă o competiție o dată pe lună. Toată lumea a fost mulțumită și doamna aceea nu și-a pierdut prietenele. Durerea de braț a dispărut și și-a dat seama că ceea ce credea nu era neapărat necesar pentru ea. Poate trăiește o situație asemănătoare în copilărie, când, nu a vrut să facă ceva ce voia o prietenă de-a ei, iar acea prietenă a plecat. Oricum, ceea ce este cel mai important este să devii conștient de faptul că, dacă un eveniment a avut loc o dată, acest lucru nu înseamnă că se va repeta neapărat încă o dată.

Când devenim conștienți, acest lucru ne ajută să rezolvăm problema mult mai repede, nu doar din punct de vedere fizic, ci și la nivel emoțional și mental.

Devenind mai conștient, îți vei da seama de faptul că o credință nu are nevoie să fie permanentă. Tot ceea ce trăiești în lumea materială este temporar. Fie că este vorba despre ceva la nivel, fizic, emoțional sau mental, nimic nu este permanent în lumea fizică. Viața se mișcă fără încetare.

Permanența nu există decât în lumea spirituală, însă oamenii confundă cu ușurință cele două lumi. De când ființa umana și-a uitat latura spirituală, crede că lumea sa materială este permanentă, când de fapt nu este așa. Este o constatare încurajatoare deoarece te va ajuta să îți dai seama că nu ai nevoie să păstrezi aceleași credințe toată viața, chiar dacă este vorba despre credințe pe care le ai de ani de zile.

Pentru a descoperi o credință care nu îți este benefică, conștientizează-ți dorințele și apoi pune-ți următoarea întrebare: *„Care este cel mai rău lucru care mi s-ar putea întâmpla dacă mi-aș acorda dreptul de a-mi manifesta această dorință?”* Amintește-ți faptul că, atunci când dorința ta nu se manifestă, înseamnă că este blocată de o frică. Nu te lăsa păcălit de mental care îți spune: *„Nu, nu este adevărat, nu îmi este frică, îmi doresc cu adevărat acest lucru, nu există niciun blocaj”*. Acordă-ți dreptul de a avea un blocaj. Astfel, vei deveni conștient de credința care te conduce.

Un alt mijloc de a descoperi o credință care nu este benefică este acela de a verifica dacă ai cunoscut până acum o persoană care avea aceeași dorință și căreia i s-a întâmplat ceva ce tu consideri neplăcut. Și îți este teamă că ți se va întâmpla și ție același lucru.

După această etapă, partea cea mai importantă a procesului este să accepți că ai avut acea credință cândva. Este un lucru indispensabil dacă vrei să reușești să treci printr-o transformare mentală. Dacă îți porți pică pentru că ai crezut anumite lucruri, vei crede și mai mult, cu cât accepți mai greu un lucru, cu atât mai mult se va fixa acel lucru în tine și va deveni permanent. Însă, cu cât vei lăsa mai mult acel lucru să fie ceea ce este, permisiune care provine din principiul iubirii, cu atât va reuși acel lucru să se miște mai mult. Viața este un proces de transformare continuă, ca să existe viață trebuie să existe iubire.

De asemenea, este important să accepți faptul că ai crezut în acel lucru, încă din copilărie, în urma unei experiențe care te-a făcut să suferi sau care a făcut să sufere o persoană pe care o iubeai. Singurul motiv pentru care ai luat decizia să crezi în acel lucru este că nu voiai și tu să suferi la rândul tău. În acel moment, motivația ta era

bună. Ai conștientizat acum acest lucru, pe care nu îl știai în momentul în care ai decis să crezi în el, ai conștientizat faptul că nu aveai nevoie să ai acea frică, pentru ca acea suferință să nu se repete. Când ai trăit acea experiență, ai crezut că este foarte important pentru tine să te protejezi.

Acceptă această credință ca și cum ai accepta să găsești o haină veche, care nu îți mai e de folos, pe care nu o mai porți, undeva, în fundul șifonierului. Ți se pare logic sau ceva inteligent să îți porți pică deoarece ai cumpărat acea haină, cu ani în urmă?

Nu. Știi că în momentul în care ai cumpărat-o aveai nevoie de ea, aveai un motiv întemeiat să o cumperi. Tot ceea ce îți rămâne de făcut este să renunți la acea haină, acum inutilă. Același lucru îl poți face și cu credințele care nu îți mai sunt de folos.

Pentru a ști dacă o credință mai este utilă sau nu, observă ce fel de rezultate ți-a adus acea credință.

Dacă rezultatele nu sunt benefice pentru tine, este clar că acea credință nu îți mai este de folos. Nu îți rămâne decât să îi vorbești, ca și cum ai vorbi cu o altă persoană, deoarece o credință este asemenea unui personaj pe care l-am creat în dimensiunea noastră mentală. Explică-i faptul că ți-a fost utilă pentru o anumită perioadă de timp, dar acum îi ceri să se întoarcă la tine, sub forma memoriei și îți va folosi doar pentru a-ți aduce aminte că într-o zi ți s-a întâmplat un anumit eveniment și o vei folosi când vei avea nevoie de ea.

Nu mai vrei ca acea credință să îți conducă viața, să te împiedice să faci anumite lucruri pentru ca acel eveniment să se repete.

Astfel, vei învăța să îți recapeți locul și îi vei cere și credinței să facă același lucru. vei descoperi faptul că ființa umană centrată, care este în armonie cu ea însăși, îți controlează mentalul, în loc să se lase controlată de către acesta. Mentalul sau intelectul nu a fost creat pentru a conduce ființa umană, deoarece nu știe cum să facă acest lucru. Nu face parte din funcțiile lui. Nu uita însă: mentalul a fost creat pentru a putea memora lucrurile și pentru a ne

ajuta astfel să analizăm, să filozofăm, să judecăm. Pentru toate acestea, avem nevoie de memorie.

Aplicând mijloacele enumerate mai sus pentru a-ți descoperi credințele, vei observa o diferență mare în ceea ce privește fricile tale. Dat fiind faptul că teama este creată de o credință, poți face același demers în ceea ce privește frica. Îți acorzi dreptul să îți fie frică, îi dai dreptul acelei frici să facă parte din tine pentru moment. Însă acest proces nu are loc de pe o zi pe alta, depinde de cât de adânc este înfiptă acea frică în tine. Acordă-i dreptul să aibă răgazul necesar pentru a te elibera treptat de acea frică sau de acea credință.

Adeseori, atunci când suferința cauzată de frică devine prea greu de suportat, oamenii se eliberează mai repede de credințele lor. La început, datorită fricii, simți un soi de satisfacție, deoarece ai impresia că nu suferi. Dar, până la urmă este posibil ca suferința sau frica să devină atât de puternice, încât acea satisfacție trecătoare nu mai este suficientă.

Să luăm exemplul unei persoane căreia îi este frică să se afirme, să își exprime cererile, de teamă că va fi respinsă, că i se va spune nu. Frica ei face în așa fel încât nu va spune nimic și nu va putea să își exprime cererile. Astfel nu își asumă niciun risc de a fi respinsă. Simte o oarecare siguranță, crezând că este acceptată mai bine de către ei din jurul ei, spunând ceea ce vor ei. Va acționa astfel până când suferința cauzată de faptul că nu vorbește va fi mai puternică decât siguranța obținută prin faptul de a nu se simți respinsă, tăcând.

În astfel de momente oamenii fac progresele cele mai rapide, deoarece nu mai văd avantajul de a-și păstra vechile credințe sau temeri. Devine mai ușor să facă acțiuni contrare celor pe care le făceau atunci când îi stăpânea frica. Este o modalitate care ne ajută să ne dezlegăm treptat de credințele noastre devenite inutile, deoarece orice credință ne influențează comportamentul, ne face să acționăm într-un anumit fel în viața noastră de zi cu zi. Începând să acționezi diferit față de ceea ce făceai altădată într-o anumită situație dată, îți vei da seama că, credința ta veche nu mai este cea care îți conduce viața.

Pentru a încheia acest capitol îți propun următorul exercițiu. Scrie o listă cu cinci rezultate care nu sunt pe