

LBRIS

We know
books

VERA BUDAN

ȘCOALA INIMII

Cum să fii în armonie
cu tine însuși

//bestseller

Chișinău
2023

direcția dorită, apoi pur și simplu să menții direcția, asta te va ajuta enorm în timp.

Dacă până acum ai alungat propria inimă undeva departe, nu ai auzit-o, nu ai fost atent la ce îți spune și ai blamat-o, acum va fi dificil să o pui dintr-o dată în capul mesei, dar ceea ce poți face este să-i dai o șansă ei, să-ți dai ție o șansă.

Pur și simplu...

Pune mâna ta pe centrul pieptului și...

Ascultă...

Simte...

Lasă-te ghidat...

Lasă-te iubit...

Lasă-te acceptat...

Lasă-te!

Cuprins

Introducere	3
Partea întâi	5
Lecția nr. 1 Ești iubit necondiționat și nelimitat	10
Lecția nr. 2 Niciodată nu ești singur cu adevărat	16
Lecția nr. 3 Ești capabil să faci tot ceea ce vrea (și) inima ta!	25
Lecția nr. 4 Minte nu are niciodată încredere.....	31
Lecția nr. 5 Siguranța nu este în informație	37
Lecția nr. 6 A fi este mai important decât a face.....	43
Lecția nr. 7 Când încetezi să mergi în exterior, rădăcinile tale ajung în profunzimi	49
Lecția nr. 8 Respirația ta este legătura cu întregul.....	55
Lecția nr. 9 Atenția ta este săgeata magică, te va duce spre ținta inimii tale tale, dacă o antrenezi.....	62
Lecția nr. 10 Intenție versus scop.....	65
Lecția nr. 11 Intuiția	71
Lecția nr. 12 Fiecare are un loc bun în această lume.....	78
Lecția nr. 13 Lumea este abundentă.....	85
Lecția nr. 14 Starea de acceptare.....	91
Lecția nr. 15 Orice etapă a vieții este importantă	98
Lecția nr. 16 Moartea este o etapă a vieții.....	104
Lecția nr. 17 Școala vieții nu este o închisoare.....	112
Lecția nr. 18 Poartă-te cu tine ca și cum ai fi Dumnezeu!	120

Partea a doua	127
Exersează cu inima!	127
Lecția practică nr. 1 Centrarea.....	129
Lecția practică nr. 2 Prezența	138
Lecția practică nr. 3 Emoția.....	146
Lecția practică nr. 4 Iubirea.....	152
Lecția practică nr. 5 Detașarea.....	160
Lecția nr.6 Relațiile cu ceilalți.....	168
Lecția practică nr.7 Energizare	174
Lecția practică nr. 8 Relaxare	180
Lecția practică nr. 9 Libertate.....	188
Lecția practică nr. 10 Unitate	195
Încheiere.....	203

Poate ai avut experiențe de învățare nu prea plăcute și de aceea nu vei fi foarte încântat, dar intenția mea a fost ca această școală să fie una ușoară pentru tine, în care creșterea are loc de la sine și în care nu este necesar mult efort. Lecțiile din carte sunt blânde și vin să te ajute să privești blând spre tine și spre ceea ce reușești să faci. Inima ta este un profesor plin de înțelepciune care te privește cu acceptare și răbdare infinită. Dacă încerci să-i acorzi încredere, te poate ghida spre o viață cu altfel de rezultate decât ai căutat până acum. Am încercat ca prin cuvinte să las să fii mângâiat de însăși inima ta, am lăsat să vină îndrumare și iubire direct de la partea din tine care știe cel mai bine, care te leagă de întreg și prin care comunică cu TOTUL.

Mulțumiri: *De această dată voi mulțumi doar Universului că a avut încredere că pot să transmit aceste lucruri mai departe, fără a fi necesar să fiu perfectă. Mulțumesc pentru că am avut șansa să scriu și să trec prin mine aceste mii de cuvinte pe care urmează să le citești! Mulțumesc pentru că sunt ghidată din interior să fac acest lucru din ce în ce mai bine! Mulțumesc pentru forma minunată pe care o capătă sufletul meu, după fiecare creație la care particip astfel!*

PARTEA ÎNTÂI

Sunt aici, eu sunt inima ta, iar dacă nu mă crezi și te întrebi cum pot să-ți vorbesc prin cuvintele dintr-o carte, îți răspund, am tot vorbit cu tine pe multe căi, dar de cele mai multe ori nu m-ai auzit. Am încercat să vin la tine prin vise, prin oamenii de care te îndrăgosteai, prin durerea enormă pe care o simțeai atunci când cineva pleca, dar tu nu m-ai primit niciodată, m-ai alungat. Eu nu am venit de undeva, de nicăieri, tot timpul am fost aici pentru tine, doar că tu nu mi-ai acordat importanță, mintea ta îți spunea că TREBUIE să o ascuți, că doar ea știe ADEVĂRUL, că nu vei putea supraviețui fără ea...

Nu, nu te judec, nu te cert, eu nu pot face asta, nu este felul meu de a fi, altfel nu aș fi eu, atât de înțelegătoare și plină de iubire... De fapt, eu te îmbrățișez cu atâta dragoste, încât dacă ți-ai permite să o simți, nu ai mai ști ce înseamnă să te simți singur. Eu sunt atât de aproape de tine, atât de „tu”, încă de când mama ta a fost la prima ecografie și a primit confirmarea că ești, că ești viu, că te dezvolți. Sunt cel mai apropiat prieten și cel mai înrăit susținător al tău, iar atunci când pierzi, durerea pe care o simți în piept este grija pe care încerc să ți-o port. Când simți acea apăsare, de fapt eu îți transmit că gândurile tale pline de vinovăție și resentiment sau pline de regret sunt greșite, îți fac rău.

Vezi tu, eu nu știu întotdeauna cum să-ți transmit în cuvinte ceea ce simt pentru tine, iar tu aproape că te-ai dez-

vățat să mă ascuți, să mă simți, ai vrea să mă înțelegi așa cum te-ai obișnuit, în scheme, explicații, dovezi, cifre. Totuși, eu nu pot fi înțeleasă prin cifre, chiar dacă încerci să măsoți vibrația mea, chiar dacă încerci să cauți în mine celerulele nervoase care gândesc, nu vei putea explica mare lucru. Eu sunt mai mult decât cifre, sunt dincolo de ele și vin din altă lume, sunt conexiunea ta cu întregul, sunt antena și ghidul tău universal. Dacă ai ști să mă ascuți, ai deveni invincibil, dar nu pentru că ai reuși să te bați cu toți și cu toate, ci tocmai pentru că nu ai mai avea nevoie de nici un fel de luptă. Ai fi tu însuți, ai ști profund în sinea ta că ai dreptul la viață și la iubire fără luptă.

Durerea pe care o simți e doar un semnal, nu este venită ca pedeapsă, eu nu am de ce să te pedepsesc, pentru că nu este greșit nimic în ceea ce faci. Tu ai învățat să numești greșeală tot ce încălca anumite reguli, ai învățat că greșelile te fac să te simți prost pentru că ai asociat consecințele a ceea ce faci și gândeș cu reacția părinților la greșelile tale, în copilărie. Iar aici te rog să fii atent la un lucru – uneori regulile par a fi făcute împotriva ta, împotriva armoniei tale interioare și a ceea ce simți și ești în profunzimea ta. Atunci, orice ai face pare greșit, iar de aici vine multă frustrare, confuzie, indecizie și regrete. Deci, a greși începe să fie același lucru cu a răni pe cineva. Dacă fac așa cum spun regulile, mă rănesc pe mine, dacă mă aleg pe mine (pare că) rănesc pe altcineva.

Durerea este un semnal că valorile tale cele mai înalte nu sunt exprimate în alegerile pe care le faci sau sunt în conflict, sau, ceea ce crezi tu ca fiind valoros, de fapt nu este. Eu încep să te dor atunci când vreau să te oprești, când mi-aș dori să mă ascuți, să mă auzi, să știi că vin cu intenții bune, întotdeauna. Tu însă fugi, mă alungi, mă blochezi cum te pricepi tu mai bine și mă amortești/pietrifici. (aveți atâtea rețete transmise de la o generație la alta, încât mi se

face frică și mă întristez. Dar în mine există și iubirea, libertatea, compasiunea, fericirea la care atât de mult ai vrea să ai acces și totuși, nu ai. Pentru a le simți măcar și într-o formă falsă și goală, ai la fel de multe rețete, societatea este plină de ele, iar ingredientele întotdeauna sunt cumpărate cu bani, cu timp, cu multă muncă și cu uitare de sine.

Durerea este doar un semnal că lucrurile nu sunt în armonie. Ceea ce faci nu este în armonie cu ceea ce vreau eu, inima ta. Ceea ce alegi pentru a te elibera de durere pe termen scurt nu este bine pentru tine pe termen lung. Ceea ce simți față de oameni și intenția ta de a iubi și a fi iubit nu corespunde cu modalitatea în care încerci să le comunici asta atunci când te simți rănit și te aperi de durere. Durerea inimii este un ghid, este semnalul că ai pierdut adevărata hartă a vieții tale. În loc să ascultați cu atenție și mult respect ghidul, voi îl evitați cu cea mai mare înverșunare posibilă și vă faceți hărți iluzorii despre tot și toate. Iar când ajungeți la locul indicat în aceste hărți ca fiind „succesul” sau „fericirea” încercați să scoateți din voi bucurie și satisfacție, iar acestea nu vin...

Cu cât mai mult vei evita durerea, cu atât mai mult aceasta va fi prezentă și te va obliga să o observi. Chiar dacă îți vine atât de greu să crezi, eu fac asta din enorma iubire pe care ți-o port, nu ca să te chinui, nu ca să te pedepsesc. Sunt ca un înger păzitor care te frige când tu, cu ochii legați, mergi direct spre foc. Pur și simplu, în unele momente erai atât de derutat și confuz din cauza luptei cu durerea, încât nu ai înțeles, cu ochii închiși fiind, în care direcție era focul, deci te temi să faci un pas sau strângi din dinți și continui să mergi rapid, crezând că asta te poate întări. Da, poate te va întări, dar oare pielea arsă îți va mai permite să simți îmbrățișările?

Frica de durerile de tot felul te-a făcut să le consideri pe acestea un dușman, ca urmare, aveți industrii întregi de

luptă împotriva acestui „dușman”. Frica îți spune povești și îți impune imagini cu sperietori nemaivăzute despre durere. Iar tu, în loc să eviți locurile periculoase cu adevărat pentru tine, eviți durerea pe care o simți în legătură cu asta. Frica nu este rea, ea încearcă să te apere de durere, doar că metodele ei de a te apăra sunt nepotrivite și neadaptate la realitate. Frica vrea să te știe în siguranță și durerea la fel, însă după un gard foarte înalt nu vom reuși să vedem frumusețea din afară, în plus, nu ne putem simți liberi.

Dragul meu om, ce bine ar fi să fii conștient că fiecare parte din tine este făcută ca să te ajute să fii fericit, inclusiv durerea, chiar și mintea ta, cu toate poveștile ei. Fiecare parte a corpului este proiectată cu o misiune specifică, dar niciuna din aceste misiuni nu ar trebui să se afle în conflict, dimpotrivă, doar echilibrul și armonia pot asigura binele tău pe toate planurile. Iar atunci când o parte nu se simte bine, toate celelalte au de suferit, toate sunt afectate și suferă.

Uneori simți o durere despre care știi cumva că este bună, vindecătoare, că va trece dacă o lași să vină și după aceea vei evolua, vei deveni mai înțelept, mai matur. De această durere nu trebuie să fugi, ești bucuros de ea și îi dai spațiu. Chiar dacă nu vine întotdeauna în aceleași concepțe, atitudinea ta ar fi bine să fie la fel – să lași durerea să se manifeste, să te oprești și să te întâlnești cu ea, ca și cum ar fi un prieten vechi și tare drag. Să vezi ce blândă devine și își schimbă total atitudinea, devine înțelegătoare și grijulie, te privește cu drag și te ajută să vezi lucrurile clar și coerent. Nu, nu este o capcană, durerea inimii întotdeauna a fost așa, ea are un mesaj important și va face tot ce poate să ți-l transmită. Ce ar fi să te întâlnești față în față cu ea? Ce ar fi să mă auzi, măcar uneori? Ce ar fi să ai curajul de a privi în interior și a fi atent, pur și simplu?

Dragul meu om, eu sunt aici și aștept plină de iubire să mă simți și să trăiești măcar și câteva clipe după învăță-

turile mele. Mintea ta este un profesor minunat în lecțiile despre viața socială și cum ar trebui să funcționezi pentru a reuși pe plan extern, cel puțin pentru o perioadă. Eu sunt un altfel de învățător, unul care nu strigă, nu pedepsește, nu pune note, care are voce blândă și enorm de multă răbdare. Dacă nu ești obișnuit cu o astfel de abordare, va fi dificil să crezi că în tot ceea ce facem, tu înveți câte ceva. Uneori pare mai eficient să fii lovit peste degete pentru a te focaliza pe lucruri importante, dar nu este deloc așa. Te rog să iei durerea care vine de la mine ca pe un aliat și vei vedea cât de dragă îți va deveni!

Vreau să-ți mai spun ceva referitor la pedeapsă și la modalitatea de a te lăsa ghidat și educat. Tu ești obișnuit să îl percepi pe Dumnezeu ca și cum ar fi un tată... L-ai creat deci, după chipul și asemănarea unui tată, ceea ce nu întotdeauna este valabil. Vezi tu, un tată poate fi furios pur și simplu și nu întotdeauna are răbdare cu tine nu doar pentru că într-adevăr ai greșit ceva. Un tată poate fi dur, poate să fie absent, poate să nu te vadă sau să încerce să te folosească pentru a se proteja pe sine. La fel poate face și mama, dar nu pentru că ar fi răi, ci pentru că nu au avut nici ei o școală a inimii în copilărie, pentru a deveni ei înșiși fericiți. Eu sunt legătura dintre tine și partea superioară din tine, dintre tine și Dumnezeu, dintre tine și legile universale. Iar universul este infinit mai iubitor și răbdător decât un tată obișnuit. Mintea omului nu poate cuprinde în totalitate sensul de părinte creator și l-a închis într-un sens îngust pe care i l-a atribuit tatălui.

Oare chiar nu a găsit o altă cale un educator cu înțelepciune și răbdare nemărginite decât să te bată cu bățul? Oare chiar nu poate să-și gestioneze furia și o descarcă asupra ta? Dacă efectele pe care voi înșivă le creați în natură vă provoacă durere, acestea nu sunt cu rea intenție și cu scopul de a vă pedepsi. Ar fi bine ca relația voastră cu aceste conse-

cințe să nu fie asemănătoare cu relația dintre voi și notele de la școală. Consecințele sunt doar ceea ce vine firesc după fiecare acțiune dar și după atitudini sau gânduri față de voi, alți oameni sau lume în general. Dumnezeu nu este un tată, este mult mai mult de atât, iar dacă vreți ca acesta să încapă într-o cutiuță, ca să vă fie cunoscut și astfel să vă temeți mai puțin de el, sensul pe care îl dați unor fenomene va fi cu atât mai înfricoșător. Minte voastră simplifică foarte mult lucrurile, pentru a le putea da un sens, o structură, iar când face asta, detalii importante se pierd și astfel tabloului îi lipsește anume lumina și blândețea infinită care există în realitate.

Lecția nr. 1

Ești iubit necondiționat și nelimitat

Da, știi, ai avut momente în care te-ai simțit neiubit și separat de iubirea universală, te-ai simțit respins, abandonat, uitat, nevăzut, trădat și tot așa. Acestea nu au fost doar o iluzie la nivelul minții, cea care se vede separată de ÎNTREG, ai simțit exact ceea ce se întâmpla cu tine și ai avut dreptate. Corpul nostru este adaptat pentru a supraviețui în această lume, el se percepe separat pentru a reuși să se cunoască pe sine și să interacționeze cu ceilalți și cu lumea materială, în general. Eu, inima ta, sunt aici pentru a face mai ușoară conexiunea dintre lumea spirituală și cea materială care are loc în interiorul tău. Ceea ce simți tu ca lipsă de iubire, este de fapt ruptura dintre tine și... tine, adică dintre mintea ta și amintirea că ești una cu întregul, că ești tu însuși iubire. Da, exact, toate în această lume sunt țesute la nivel subtil din iubire, nu ai cum să scapi de ea.

Fiecare celulă din corpul nostru este construită din iubire. Corpul tău ține minte, el știe că este conectat cu tot și toate, doar că forma în care sunteți îmbrăcați vă duce une-

ori în eroare. Este ca și cum o picătură despărțită de ocean prin evaporare ar uita că este făcută din apă, din cauză că se simte mică și cu o formă diferită. Durerea acesteia poate fi înțeleasă, ea își uită măreția, dar tocmai de asta doare – ca să poată să ajungă conștientă de măreția ei, nu pentru că și-a pierdut cu adevărat esența. Apa rămâne apă cu toate proprietățile ei în orice condiții s-ar afla. Oricât de departe te-ar fi aruncat mintea de tine însuși, tu rămâi iubire și lumină.

Dragul meu om, eu încerc în fel și chip să îți amintesc despre esența ta divină, să te ajut să fii conștient de ea, să accepți faptul că meriți și primești iubire necondiționată, nelimitată, întotdeauna. Atunci când ai gânduri nepotrivite cu această informație, despre tine sau despre alții, semnalele de alarmă îți arată că nu gândești în armonie cu tine însuși. Este ca și cum un zeu ar avea o pierdere de memorie când ajunge pe pământ și trebuie să crească din nou pentru a înțelege cine este, pe alte căi decât cele cu care este obișnuit în lumea spirituală. El primește instrumentele necesare cu care se poate descurca în această lume, primește un corp, un creier, posibilitatea de a se hrăni, posibilitatea de a învăța să se deplaseze și uită de unde a venit, pentru că se concentrează prea mult pe imaginea 3D a lumii. Acest zeu ești tu, chiar dacă pare prea mult și de basm. Totuși, uiți că în celulele tale deja curge dragoste nevăzută și încerci să o câștigi din afară, ai impresia că dragostea trebuie obținută, meritată, câștigată. Te mai ajută în acest sens și părinții care au uitat cine sunt și îți condiționează viața. Calea pe care o vei alege pentru a te simți din nou zeu, poate fi o cale externă și atunci vei simți durere, sau una internă, când vei simți conexiune, iubire și împăcare cu tine, chiar dacă ești doar la început de drum. Durerea este și aici o busolă, ea îți va arăta dacă direcția în care merg gândurile tale este calea inimii sau nu. Iubirea universală este mai mult decât o emoție, iar emoțiile sunt cele care te pot ghida în reco-

nectarea în interior cu înțelegerea faptului că ești țesut din iubire. Te simți cu adevărat bine când ești în armonie cu partea cea mai înaltă din tine, cu partea care știe că ești o minune materializată, un plan frumos al universului, exprimat în realitate.

Înainte să vii pe această lume, erai pur și simplu înnebunit după tine. Când ai aflat despre ce corp vei avea, cum va fi viața ta, ce misiune vei avea și care îți vor fi experiențele, nu aveai răbdare să te naști. Nașterea însă te-a făcut să crezi că ai fost alungat din rai, pentru că la naștere ai avut prima experiență a separării de întreg. Când erai mic, te simțeai atât de rău când primeai semnale de respingere, ne-iubire, abandon, pentru că știai în adâncul tău că meriți cu adevărat și este dreptul tău să primești iubire, dar aceasta nu se întâmpla, nu aici pe plan fizic. Căutarea ta era în cei din jur, dar în jur aveai o lume duală, care funcționa după principii neclare și stranii pentru tine. Atunci ai crezut ceea ce vedeai aici, că nu ești iubit sau că ești doar parțial iubit, iar pentru a schimba lucrurile ești nevoit să renunți la părți din tine. Separarea pe care ai simțit-o la naștere a continuat să aibă loc în interiorul tău, încet-încet ai început să separi în tine lucrurile, iar acestea au încetat să se mai armonizeze unele cu altele.

Îmi dau seama că tot ce spun aici pare neadevărat și ai vrea dovezi, mai ales dacă ai fost deconectat de tine de atâta timp și dacă ai ascultat prea mult ce spune mintea care vine permanent cu dovezi și argumente înfiorătoare despre lipsa ta de valoare, singurătatea și neputința ta. Totuși, dacă ai încerca să nu mai cauți dovezi, ci să simți cu inima, adică să mă simți, ar fi îndeajuns ca să fii sigur că vocea mea blândă și iubitoare spune lucruri adevărate. Da, este un altfel de adevăr, cu care poate nu te-ai obișnuit, dar oare nu simți cum fiecare celulă reacționează cu bucurie la fiecare gând plin de iubire despre tine și lume? Oare a te relaxa și a

avea încredere, nu se simte mai natural și mai firesc pentru tine? Oare a crede ceea ce îți spune mintea despre dovezi și probe, nu te face să te încrâncenezi și mai mult? Pur și simplu încearcă să vezi totul din alt unghi și să lași loc pentru mai multe adevăruri, nu pentru unul absolut. Este ciudat să existe mai multe adevăruri, în realitate se schimbă doar nivelul de la care noi privim lucrurile, numai că, în acest caz, nivelurile sunt altceva decât în lumea materială. Adevărul pe care îl cunoaștem noi este doar ca o poză a realității. Ori cât ne-am apropia, nu vom vedea mai multe detalii din realitate ci doar pixeli... Pe de altă parte, nu putem vedea în poză decât o mică porțiune a realității, iar ceea ce rămâne în afara pozei, ne scapă cu desăvârșire. În plus, mărimea pozei și faptul că aceasta este 2D, o face să redea parțial imaginea realității, dar și să fie atât de departe de realitatea însăși... Așadar, posibil să îți scape ție ceva, dacă dovezile sunt căutate doar cu ajutorul instrumentelor care nu depășesc performanța unei camere foto? Posibil că dacă vezi doar cu ajutorul minții, care este făcută ca să te ajute să simplifici lucrurile, pentru a te adapta, să nu reușești să vezi tot?

Eu încerc să-ți explic aceste lucruri pentru a traduce în limbajul înțeles de tine lucruri care de fapt nu pot fi puse în cuvinte, pentru că nici măcar nu sunt lucruri, în sensul în care te-ai obișnuit. Încearcă să simți, pur și simplu, că ești iubit infinit de mult, fără condiții, acceptat în totalitate! Vezi cum se simte corpul tău, vezi cum reacționează atunci când admiți că poate fi adevărat! Simte! Ascultă! Dacă ai putea măcar pentru o clipă să nu te mai simți separat de întreg, ai vedea cât de întreg ești și pe dinăuntru. Dacă o mică parte din pielea ta este arsă, oare simți disconfort doar în acel loc? Oare nu reacționează și fața ta la disconfort, prin mușchii mimici? Oare gândurile tale, nu merg spre acea porțiune de piele? Oare procesele din corp nu se adaptează pentru a putea vindeca rapid daunele? Oare poziția corpu-

lui, dispoziția, mișcările, acțiunile nu sunt diferite dacă o parte mică a pielii tale este arsă? Eu sunt sigură că întreg corpul știe și este alături în tot ceea ce se întâmplă în tine, oricât de minor ar părea.

A încerca să te detașezi de corp este la fel cu încercarea inimii de a nu pompa sânge într-o parte a corpului, pentru că acea parte a corpului doare. Da, există mecanisme prin care, în caz de pericol, extremitățile primesc mult mai puțin sânge, pentru a nu pierde prea mult în caz de rănire, dar este un mecanism de mare ajutor. Da, atunci când durerea te copleșește, creierul tău te decuplează de zona afectată, dar oare crezi că astfel ai scăpat cu totul de rană? Doar când te simți iubit și știi asta cu toate celulele corpului tău, când simți că poți fi acceptat cu toate rănilile și fricile tale, poți integra fiecare parte din tine.

Drag om, mai ții minte când iubeai cu adevărat pe cineva? Când simțeai cum eu cânt și dansez în interiorul tău de bucurie, deschisă și plină de bucurie? Când îți venea să zbori numai când te gândeai la acea persoană? Oare ai simțit asta doar cu o parte din corpul tău? Oare erai detașat de tine? Oare aveai corpul amorțit și lipsit de simțuri? Nul! Iar acum imaginează-ți că te privești pe tine, fiind un nou născut, fiind în această stare de iubire infinită! Ești încântat că te vezi așa mic și plâpând, ești fericit că poți să ai grijă de tine și să îți fii alături, este minunat ceea ce simți. Iar dacă ai exersa această stare, oare ai putea să te privești la fel întotdeauna, chiar și când greșești? Dacă nu poți încă, înseamnă că nu ai reușit să te conectezi cu partea din tine care te iubește enorm întotdeauna, cu scânteia divină care este dragoste și este pur și simplu încântată că poate fi prezentă aici, în acest corp, pe care îl vede minunat și perfect.

Tu și tot acest univers sunteți țesuți din dragoste, deci nu ai cum să fii neiubit, pur și simplu nu ai cum. Este ca și cum ai sta într-un ocean infinit și ai spune că nu pri-

mești îndeajunsă apă... Aceasta se întâmplă doar pentru că nu privești cu ochii mei, cu ochii inimii, pentru a vedea oceanul. În plus, tu însuși ești parte din ocean, ești compus din aceeași substanță, din iubire, nu este vorba despre a primi ceva din jur, ci despre curgere continuă, prin tine, a vieții însăși. Totuși, cu cât ești mai detașat de tine, cu atât mai mult vei căuta în exterior ceea ce ai impresia că îți lipsește. Ruptura din interior o percepi ca fiind ruptura dintre tine și obiectul iubirii tale și pe care încerci cu disperare să o repari, să o coși înapoi, pentru a simți din nou starea de uniune. Dar te poți conecta la fluxul universal de iubire și lumină doar atunci când faci pace cu tine însuși. Este ca și cum ai avea în interior o rețea de canale foarte bine puse la punct, prin care ar trebui, în mod normal să vină și să meargă mai departe viața însăși. Dacă la un moment dat ai simțit că din afară pătrund lucruri pe care nu le dorești în interior, pentru că ai crezut că sunt negative, ai blocat intrările, astfel încât simți că duci lipsă de ceva vital pentru tine. Posibil să se întâmple să crezi că ai blocat calea de ieșire a iubirii și că nu va mai veni dacă o lași să plece și, astfel ai simțit că tu deții controlul, dar acesta nu-ți aduce fericirea dorită. Desigur că această rețea este mult mai complexă de atât și nu e chiar atât de simplu să găsești cauzele, dar eu încerc să te ajut să-ți imaginezi, pentru că știi că mintea ta nu va crede până nu va înțelege ea singură.

Eu sunt aici ca prin emoții și sentimente pure să îți deschid ochii spre ceea ce este ascuns în interiorul tău, în fiecare celulă. Eu nu vorbesc în cuvinte, așa cum o face mintea ta, dar dacă vei duce mâna la piept și vei închide ochii, vei simți în toți porii atât de multă prezență, încât nu vei mai avea nevoie de cuvinte. Eu sunt aici pentru tine și totodată sunt parte din tine, te ajut să privești în interior, pentru a putea mai apoi să manifesti și în exterior ceea ce ai găsit aici. Sunt în jurul tău ca să te cuprind și să am grijă de