

LBRIS

We know
books

SARAH PROUT

Dragă

UNIVERS

200 de minimeditații
pentru manifestări instantanee

Traducere de IRINA MIHAI


PRESTIGE

București - 2024

- 9 Prima parte:
CUM A ÎNCEPUT
CONVERSAȚIA MEA
CU UNIVERSUL
- 11 Primele indicii
- 14 Alegerea iubirii în locul
fricii
- 16 Acceptarea invitației
voastre sacre
- 18 Găsirea unității
- 19 Trăim rugându-ne
- 20 Totul este energie
- 22 Proiectul divin
- 25 Partea a doua:
100 DE
MINIMEDITAȚII
PENTRU A VĂ RIDICA
DEASUPRA FRICII
- 151 Partea a treia:
100 DE
MINIMEDITAȚII
PENTRU A
ÎMBRĂȚIȘA IUBIREA
- 267 Partea a patra:
MENȚINEREA
IMPULSULUI
INSPIRAȚIEI
- 268 Cele 10 elemente
fundamentale ale
manifestării pe care
să le rețineți
- 273 Dclanșarea esenței
vizualizării
- 275 Cum să vă creați
un panou al dorințelor
- 276 Proiectarea spațiului
secret
- 278 Ritualurizilnice
pentru conectare
- 279 Împărtășiți momentele
voastre „Dragă Univers“
- 280 Mulțumiri
- 282 Resurse

LBRIS

We know
books

Prima parte

**CUM A ÎNCEPUT
CONVERSATIA MEA
CU UNIVERSUL**



Am simțit intuitiv că este momentul să plec. Era 31 decembrie, 2008 și tocmai ce împlinisem 29 de ani. Încă un Revelion care părea neinspirat și copleșitor. Copiii mei dormeau, așa că eu și soțul meu ne uitam la un film pentru a sărbători anul nou împreună. Max era cocoțat pe scaunul lui „de bărbat“, pe care părinții i-l făcuseră cadou la aniversarea a 40 de ani. Eu stăteam pe canapeaua roșie din imitație de catifea, în celălalt colț al camerei. De obicei, cea mai sigură variantă era ca fiecare să stea în colțul lui.

Filmul era cam prost. Nici măcar nu îmi pot aminti titlul lui. Tot ce îmi amintesc este că soțul meu mă învinovăța pe mine pentru alegerea făcută și era furios pentru că nu se simțea distrat sau amuzat. Se enerva destul de ușor. În cei peste zece ani de relație, nu știusem cum să fim împreună și cum să ne facem unul pe celălalt să ne simțim compleți și prețuiți. Uneori, când eram vocală și îmi apăram drepturile, se ajungea la violență. Prima dată s-a întâmplat când eram însărcinată în patru luni cu fiul meu. Am fost împinsă într-un suport de prosoape din baie. Simțeam cum metalul rece îmi intră în spate, în timp ce îmi protejam burtica de impactul puternic al unui pumn.

În toată perioada în care am avut 20 și ceva de ani, m-am simțit atât de singură și izolată de rușinea pe care violența din relația noastră o crease. Principalul motiv pentru care am ales să rămân era pentru că eu chiar credeam că el se va schimba. Max (nu este numele lui real, evident) îmi promitea în repetate rânduri, după discuțiile noastre aprige și aprinse, că „va fi mai bun“. Balanța de putere oscila uneori mai des decât se schimba vremea din Melbourne, Australia, unde locuiam în acel moment.

Se spune deseori că Melbourne are patru anotimpuri într-o singură zi, ceea ce descrie perfect căsătoria mea cu Max. Puterea era a mea când el avea remușcări pentru că răbufnise și viceversa. Era un ciclu toxic de iertare și uitare – ca și cum

aș fi fost prinsă într-un labirint. Niciunul dintre noi nu era capabil să își gestioneze emoțiile și să își ghideze energia.

Acel revelion nu doar că a aprins scânteia furiei, ci a fost și furtuna perfectă care să nască ideea unei schimbări. După ce Max s-a dus la culcare, într-o poziție proastă, m-am îmbrăcat cu halatul meu alb pufos. Am pus iPod-ul în buzunar și, pentru că ne apropiam de miezul nopții, am ieșit în grădină să privesc artificiele.

Îmi amintesc de senzația de rece de sub mine când m-am așezat pe treptele care dădeau înspre arborele kumquat din curtea din spate. În îndepărtare, auzeam oameni râzând și sticlele de șampanie pocnind. Muzica era dată tare și din când în când explodau artificii. Mă simțeam atât de singură, atât de izolată, invizibilă și neiubită.

Mi-am pus căștile să ascult niște muzică clasică. Pe măsură ce se apropia miezul nopții și îi auzeam pe oameni numărând invers, am început să plâng. Lacrimile mă înțepau pe față în timp ce mi se rostogoleau pe obraji. În acel moment exact, am simțit că peste inima mea s-a lăsat un sentiment de claritate revelator, ca și cum aș fi înghițit neintenționat un cub de gheață. Am privit în sus, către cer și am implorat Universul:

Dragă Univers,

Te rog, fă ca durerea aceasta să dispară. Nu mai vreau niciodată să mă simt atât de singură. Ajută-mă să găsesc o cale prin care să îmi schimb viața. Ajută-mă să plec de aici. Trimite-mi o idee care să mă inspire.

În acel moment din viața mea, nu aveam bani, nu aveam pic de încredere în mine și nici măcar cea mai vagă idee de cum aș putea să ies din căsătoria mea de zece ani, cu doi copii mici și cum să iau totul de la zero. Nu știam atunci că acest moment de durere avea să fie un catalizator atât de puternic care va conduce la o accelerare a dorinței mele de transformare. Adevărul este că atunci când lucrurile devin suficient de dureroase, sunteți forțați să creați un nou plan de acțiune. Totuși, nu este niciodată ușor să plecați. În medie, o persoană care este prinsă într-o relație abuzivă are nevoie de șapte încercări de a pleca chiar înainte de a duce lucrul acesta până la capăt.

IBRIS | We know books

Fiecare tentativă de a ieși din respectiva situație reprezintă cea mai nesigură și instabilă perioadă.

Eu am încercat să plec de cel puțin nouă ori. Când, într-un final, mi-am găsit curajul de a-l părăsi pe Max, am plecat de lângă el cu o datorie de peste 30 000 de dolari, două valize și o inimă plină de speranță într-un viitor mai luminos. Dar nu a fost deloc simplu! Au fost zile în care nu știam cu ce îmi voi hrăni copiii, deoarece ajutorul social ne ținea în viață la limita sărăciei. Totuși, nou găsită libertate părea atât de incredibil de eliberatoare. Pentru prima dată în viața mea de adult, mă simțeam împăcată.

Dacă mi-ați fi spus atunci, exact în acel moment din viața mea, că peste zece ani voi locui în Las Vegas cu sufletul meu pereche, patru copii și trei câini și voi conduce o afacere cu un profit de șapte zerouri, prin care îi învăț pe oamenii din toată lumea cum să își manifeste dorințele, v-aș fi zis că, probabil, sunteți nebuni!

Aceasta este frumusețea extremă din viața noastră: durerea devine un portal când sunteți pregătiți să vă jucați cu energia Universului și să vă amintiți cum să vă manifestați puterea.

IBDIS | We know ALEGEREA IUBIRII ÎN LOCUL FRICII

Suntem creaturi înzestrate cu simțuri.

Acest lucru înseamnă că suntem

construiți să percepem lucrurile la nivel emoțional. Momentele din viața noastră care necesită transformarea sunt bazate pe acțiunile pe care le facem în funcție de cum ne simțim. De fapt, cea mai mare parte a justificării pentru motivele datorită cărora facem ceva (orice, de fapt) provine din faptul că intuiția sau discernământul nostru ne ghidează în a trage o concluzie și a acționa în conformitate cu aceasta.

De asemenea, avem și tendința de a atașa un sens lucrurilor prin filtrul propriu, unic al experienței noastre de viață, fie că este vorba de niște lentile colorate în roz sau de percepția unui pahar pe jumătate gol.

În cele din urmă, fie că numiți conștientizarea emoțiilor voastre sentiment, intuiție, empatie, autorealizare sau conștiință – noi suntem mijloacele pentru care aceasta se manifestă. Există mii de tipuri diferite de emoții și sentimente și sute de cuvinte sau etichete pentru ele, care fac referință la tot felul de evenimente diferite care se desfășoară în viața noastră. Spectrul acoperă orice, de la euforie la tristețe. Totuși, totul se reduce la alegerea de moment, adică, fie adoptați o atitudine de separare și deconectare (care se bazează pe frică), fie una de unitate și apropiere de ceilalți (care se bazează pe iubire). Mai simplu spus, fie vă amintiți că aveți puterea să vă ghidați emoțiile și să manifestați instant o nouă realitate, fie uitați acest lucru și cădeți într-o stare de frică. Frica vă deconectează de la potențialul vostru infinit. Într-un fel, este ca atunci când conexiunea de la internet nu mai funcționează. Se întrerupe legătura, după care sunteți invitați să vă alăturați petrecerii iar și iar. Este un dans perpetuu.

Lucrul cel mai important pe care să vi-l amintiți este că nu veți alege întotdeauna iubirea. Este imposibil, deoarece frica, chiar și negativitatea, au rolul lor și vă pot ajuta să învățați și să creșteți. Capacitatea de a lucra la nivel emoțional cu



perioadele mai puțin favorabile din viața voastră reprezintă o superputere umană care este încă atât de neexploatăată. *We know books*

Dacă ne-am aminti că putem ghida această energie și să ne încredem că totul face parte din plan, că se țese de fapt o poveste frumoasă, atunci momentele mai slabe din viața noastră nu ar mai părea atât de dificile sau solicitante.

Călătoria spirituală este de fapt despre a ne aminti și a ierta.

Acest concept mi-a fost predat de către mult iubita mea soră de suflet, Dallyce. Ea mi-a explicat că este în regulă să uitați uneori, atâta timp cât vă amintiți că totul reprezintă de fapt o fracțiune perfectă dintr-o imagine mai mare și este parte integrantă a procesului. Uneori, vor fi faze și perioade lungi de „amintire“ și după, vor fi faze și perioade lungi de „uitare“. Minunata ei filosofie spune că „e totul beton“, indiferent de ce se întâmplă.

Lucrul cel mai important pe care să vi-l amintiți este că voi sunteți universul și trebuie să vă trăiți viața de parcă se întâmplă totul prin voi, și nu vouă.

Cele mai importante trei elemente subliniate în această carte sunt:

1. Ridicați-vă deasupra *fricii*.

2. Îmbrățișați *iubirea*.

3. Amintiți-vă de *puterea voastră*.

Veți face toate lucrurile acestea prin inițierea unei conversații de suflet cu Universul, dar, mai întâi, trebuie să acceptați invitația sacră. Sunteți pregătiți?

INVITAȚIEI VOASTRE SACRE

Imaginați-vă că în cutia voastră poștală a sosit un plic auriu decorat. Modelul în relief de pe el este floral și aproape din altă lume, cu motive decorative întrepătrunse, la care vă simțiți instant conectați. Dați sigiliul la o parte și scoateți mesajul din interior, care vă este adresat vouă. Citiți:

Vă mulțumesc că sunteți aici. Aceasta este invitația voastră sacră să vă începeți călătoria de manifestare. Aveți în voi înțelepciunea prin care să vă amintiți de uniunea noastră sufletească de dinaintea timpului. Chemați-mă de fiecare dată când vă simțiți inspirați să vă ghidați energia. Acest lucru va întări legătura noastră și vă va reaminti de puterea voastră de a vă crea propria realitate. Folosiți minimeditații pline de sens pentru a vă conecta la această energie a supraconștiinței pentru a manifesta dorințele voastre. Vă va îmbogăți viața și va declanșa esența magică a posibilităților nelimitate.

Va fi o călătorie frenetică și incitantă! Fiți pe pace și fiți conștienți că sunt aici, că eu sunt VOI.

– Universul

Majoritatea persoanelor tind să se „conecteze” la Univers sau Dumnezeu doar în momentele de criză, la fel cum am făcut eu în timpul Revelionului de acum mulți ani. Încearcă să invoce o putere superioară pentru a cere ca un miracol să se manifeste în realitate. Ceea ce mie îmi place să numesc momentele „Dragă Univers” se întâmplă de obicei când vă regăsiți la o răscruce, poate la fundul prăpastiei sau sunteți înconjurați de nesiguranță, iar singura opțiune rămasă, aparent, este să vă predați la ceea ce se întâmplă, să fiți prezenți în acel moment și să sperați că va fi mai bine. Frica este de obicei catalizatorul pentru a căuta sprijin și îndrumare divină. Poate veți iniția acest dialog sacru când simțiți că toate opțiunile voastre s-au epuizat sau când vă doriți cu fiecare centimetru din corpul vostru să aveți deznodământul dorit sau ca transformarea să aibă loc pentru a vă stabili emoțiile.

Dragă Univers, am nevoie de un miracol.

De preferat acum. Sau chiar ieri, dacă este posibil! Promit că voi fi o persoană mai bună de azi încolo dacă faci să se întâmple lucrul acesta.

Ne străduim să facem un târg cu o putere externă nouă. Totuși, doar prin inițierea legăturii cu acea putere din interior se poate manifesta schimbarea instant. Aceste momente sunt definite dincolo de credințe și practici religioase, de doctrine și dogmă. Transcend culoarea pielii voastre și sexul, sexualitatea și opiniile politice și vă invită să priviți viața dintr-o perspectivă unitară. Chiar dacă am studiat meditația mulți ani înainte de propriul meu moment schimbător de viață „Dragă Univers“, simt că evlavia este ceva care trebuie experimentată în mod constant. Aceasta este elementul esențial care ne leagă pe toți, indiferent în care biserică, templu, moschee, gurdwara sau sinagogă alegem să intrăm. Reprezintă implicarea intenționată a puterii superconștiinței și amintirea originii locului din care ne tragem – esența divină a posibilității nelimitate. Fie că îi spuneți Dumnezeu, Divinitate, Allah, Iehova, Buddha, Sursa Energiei, Forța sau Universul*, energia însuflețitoare din spatele lor este aceeași. Este omnipotentă, omniprezentă, fără de sfârșit, fără formă, atotcuprinzătoare și reprezintă vibrația iubirii necondiționate pentru tot ceea ce este și a fost vreodată. Iar aici sunteți incluși și VOI și călătoria pe care sufletul vostru a făcut-o până acum ca să vă aducă unde sunteți astăzi. Și de aceea este atât de important să lăsați mintea deoparte și să aduceți inima în prim-plan pentru a fi curioși în legătură cu această zonă incredibilă de potențial. Este exact aceeași putere care ține stelele pe cer și apa în ocean.

** Există multe nume și expresii pentru această Conștiință Supremă. Pentru constanța acestei cărți, mă voi referi la ea cu apelativul „Universul“.*

G
ândiți-vă puțin la acest lucru: suntem făcuți din același praf de stele din care sunt alcătuite galaxiile. Există mult prea multe fenomene inexplicabile în viață ca să nu credem că imaginea de ansamblu este cu totul alta. Lucruri cum ar fi premonițiile, experiențele de moarte iminentă, amintirile din vieți trecute, apariția unor fantome, întâlnirile cu îngerii, vindecările miraculoase, reuniunea sufletelor pereche, coincidențele ciudate și de ce puii de panda sunt atât de drăguți. Adevărul simplu al acestor mistere este că macrocosmosul este același cu microcosmosul. Acest lucru înseamnă că totul în viață face parte dintr-un tot mai mare, Universul, mai ales voi.

E
xistă atât de multe lucruri care se întâmplă în viață cu semnificație mistică, încât toate arată succint către deplinătate și Unitate. Ar fi pur și simplu imposibil chiar și pentru cel mai înverșunat sceptic să cuantifice unele dintre cele mai mari mistere ale vieții. De exemplu, și acesta este un exemplu deosebit de puternic, șansele de a ne naște efectiv în formă umană sunt incredibil de puțin probabile. Se pare că doar unul din 400 de miliarde câștigă „loteria de a fi om“! Doar din acest punct de vedere am putea spune că suntem cu toții câștigători și, în cele din urmă, creatori puternici. Natura prețioasă a încarnării voastre este ceva ce trebuie prețuit și profund onorat. Facem cu toții parte dintr-o imagine mai mare decât ne dăm seama uneori sau ne amintim. De aceea, când viața ne pune în situații neașteptate, este puțin de neînțeles cum de putem scăpa din vedere atât de ușor planul divin.

Aceste momente și manifestări de tipul „Dragă Univers“ poartă multe măști și iterații. Ele sunt esența de bază a ceea ce definește narativele existenței noastre. Acoperă un spectru atât de larg de experiențe de viață datorită diferitelor perioade și straturi de conștientizare care ni se arată de-a lungul călătoriei noastre. Este mama care își ține respirația, așteptând să audă sunetul bătăilor inimii copilului ei în timpul primei ecografii în sarcină. Este soțul care se roagă ca soția sa să se trezească din comă după un accident îngrozitor de mașină. Este activistul care susține cu pasiune schimbarea în ceasul al doisprezecelea. Este profesorul care așteaptă cu înfrigurare rezultatul biopsiei. Este cuplul care își ține degetele încrucișate ca acum, cererea lor pentru un credit imobiliar să fie aprobată de bancă și să poată într-un final să își cumpere casa visurilor lor. Este mama singură care speră că fiul ei se va feri de necazuri. Viața este și va continua mereu să fie plină de nenumărate surprize, așa că nu veți ști niciodată când spiritul vostru va fi chemat să se ridice și să ceară un miracol, un portal sau o conexiune într-un moment de tipul „Dragă Univers“.

Fie că strigați „O, Doamne!“ în timpul convulsiilor pasionale când faceți dragoste sau spuneți „O, Doamne-Dumnezeule!“ când schimbați un scutec murdar, care miroase mult mai rău decât v-ați fi imaginat, toate sunt o expresie a unei afinități sufletești. Este un apel la sprijin, comunitate, autenticitate și evlavie profundă pentru conexiunea cu divinul din noi.

Perceperea expresiei depline a emoțiilor și conectarea cu Universul reprezintă modalitatea prin care meditația profundă conduce către transformare.

Și, ca să citez din Bon Jovi:

„Oh, suntem la jumătatea drumului. Oh, trăim rugându-ne.“

Dar dacă folosim această putere a rugăciunii, stările de înălțare fizică sau emoțională și precipitarea în afara momentelor de criză? Ce s-ar întâmpla dacă ne-am conecta cu Universul zilnic și intenționat pentru a conlucra și a crea o viață minunată de bunăstare, bucurie, pace, iubire și abundență?

Unul dintre motivele pentru care oamenii tind să se întoarcă conștient către Univers doar în momentele dificile este pentru că, pur și simplu, nu își amintesc de puterea pe care o au în a-și crea propria realitate și a-și gestiona într-un final propria energie. Uneori, cădem într-o stare de „amnezie spirituală”, în care uităm că facem parte din magnifica infrastructură a Unității. Că avem acces nelimitat la înțelepciunea infinită tot timpul, dacă alegem să conectăm, să participăm și să perfecționăm superputerile din interiorul nostru cu care ne-am născut.

Diferența se află în înțelegerea faptului că sunteți aici pentru a vă aminti că totul este energie și că suntem cu toții conectați. Nu este vorba doar să lăsăm timpul să treacă sau să supraviețuim până când vom putea ieși din acest înveliș muritor. Mi-a fost reamintit acest lucru de o carte clasică din secolul al nouăsprezecelea de Ursula Gestefeld, scriitoare din cadrul mișcării „Gândirea Nouă” (New Thought). Aceasta scria: „Manifestarea este Scopul Existenței.”

Într-adevăr, acesta este un adevăr puternic, deoarece, noi, oamenii, ne bazăm pe lucrurile care apar în realitatea noastră pentru a putea supraviețui, a prospera și a ne simți normali. Trebuie să manifestăm un acoperiș deasupra capului, mâncare, apă de băut și oameni pe care să îi iubim. Aceste necesități sunt produsul intenției, acțiunii inspirate, manifestării și, în cele din urmă, a capacității de a ne aminti că Universul este regizorul întregului spectacol. Avem incredibila capacitate să ne ghidăm energia pentru a atrage în viața noastră lucruri, oameni, locuri și experiențe. Dacă auziți pentru prima dată de acest concept, s-ar putea să vi se pară ușor cam ciudat, cam trilulilu. Este vorba despre Legea Atracției. O Lege Universală care spune că un anumit tip de energie atrage același tip de energie. Sau, cu alte cuvinte, cine se aseamănă, se adună.

Ca o explicație simplă, dacă puneți orice sub un microscop suficient de puternic, veți vedea că lucrul respectiv se află într-o stare de mișcare constantă. Chiar și structura atomică – protonii, neutronii și electronii reprezintă un potențial de energie vibrantă. Fie că este vorba de o rocă, o gălușcă, o bucată de cuarț roz, o furculiță de argint, o păpușă Cabbage Patch¹ din anii 1980, de sunetul râsului sau de un curcubeu: toate au energie, toate sunt energie. Iar oamenii nu diferă și nu fac excepție. Cu toții vibrăm și oscilăm pe o frecvență foarte specifică.

1 Linie de păpuși din material textil, cu cap din plastic, produse în anii 1980.