

LIBRIS

We know
books

Dr. John F. Demartini

CELE 7 COMORI LĂUNTRICE

Ediția a II-a

The Riches Within

Copyright © 2008 by John F. Demartini

Originally published in 2008 by Hay House Inc. USA

Copyright © 2015, 2023 Editura For You

Toate drepturile asupra versiunii în limba română aparțin Editurii For You. Reproducerea integrală sau parțială, sub orice formă, a textului din această carte este posibilă numai cu acordul prealabil al Editurii For You.

Redactare: Ana-Maria Datcu

Tehnoredactare: Anca Șerbu

Design copertă: Răzvan Mera

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

Demartini, John F.

Cele 7 comori lăuntrice / dr. John F. Demartini; trad. din lb. engleză de Liliana Burghină. - Ed. a 2-a. - București: For You, 2024

ISBN 978-606-639-697-4

I. Burghină, Liliana (trad.)

159.9

Traducere din limba engleză
de Liliana Burghină



Cuprins

| | |
|--|-----|
| Introducere | 5 |
| Capitolul 1 Geniul. Comorile tale mentale | 21 |
| Capitolul 2 Nemurirea. Comorile tale fizice | 41 |
| Capitolul 3 Divinitatea. Comorile tale spirituale | 60 |
| Capitolul 4 Bogăția. Comorile tale financiare | 84 |
| Capitolul 5 Puterea. Comorile tale profesionale | 104 |
| Capitolul 6 Unitatea. Comorile tale familiale | 127 |
| Capitolul 7 Leadershipul. Comorile tale sociale | 146 |
| Postfață | 165 |
| Anexa A Metoda Demartini®. Instrucțiuni și fișe de lucru | 169 |
| Anexa B Ce urmează? Cum să faci față „obstacolelor“ | 205 |
| Despre autor | 219 |

Celor care simt – intuitiv – că au îngropat în străfundul ființei lor o comoară măreață. O comoară care, odată descoperită și valorificată, va dezvălui o putere atât de mare, încât oamenii își vor contempla, cu venerație și inspirație, noul potențial, descoperit și trezit. Fie ca aceste 7 comori lăuntrice să-ți deschidă inima și să-ți inspire mintea spre posibilități și realizări noi și mărețe! Fie ca aceste comori lăuntrice să te ajute să-ți recunoști strălucirea sublimă!



Introducere

„Coboară în adâncul sufletului tău, bate la ușă și întreabă-ți inima ce adevăruri cunoaște.“

William Shakespeare

Deții 7 comori, 7 bogății incredibile care se află deja înăuntrul tău. Când le descoperi, ele încep să strălucească atât de puternic, încât *ceea ce ești* se va inscripționa pe inima lumii și chiar dincolo de ea.

Ce afirmație îndrăzneță, nu-i așa? Totuși, eu știu că este adevărată. După ce am lucrat cu nenumărați oameni, atât în seminare, cât și în ședințe individuale, am descoperit un lucru uimitor: fiecare persoană era mai măreață – adică mai bogat înzestrată cu atribute atât muritoare, cât și nemuritoare, comori personale – decât își dădea seama și, prin urmare, decât manifesta!

Iată un aspect fascinant al naturii umane: măreția ne stă îngropată sub straturi de iluzii, ca baza unui aisberg, însă sufletul ne cere constant să coborâm și să o descoperim, astfel încât să-i scoatem la iveală adevărata strălucire.

Din ce alt motiv ai luat cartea de față dacă nu te-a îndemnat o parte din tine, aducându-ți la cunoștință faptul

URDIS We know
 că există mai multe lucruri decât conștientizezi chiar acum? Undeva în interiorul tău, știi bine că, dacă citești o carte precum *Cele 7 comori lăuntrice*, îți vei descoperi propria măreție.

Dacă faci mai mult decât doar să citești cuvintele de aici – adică efectuezi exercițiile recomandate –, ai posibilitatea de a îmbrățișa idei noi, de a-ți îmbunătăți experiența de viață și de a-ți dezvolta mintea. Vei începe să sapi după aceste comori îngropate și:

- înveți cum să-ți maximizezi potențialul corpului, sănătății și stării tale de bine;
- descoperi cum să ai relații mai împlinite și mai multă iubire în viață;
- conștientizezi puterea pe care o ai deja;
- te dezvolti ca lider natural;
- descoperi modalități de a-ți construi bogăția financiară și conștientizezi că toată lumea – inclusiv tu – merită prosperitate;
- trezești inspirația și trăiești în fiecare zi venerația și minunile din jurul tău;
- îți demonstrezi aptitudinile profesionale, făcând ceea ce îți place și plăcându-ți ceea ce faci;
- te trezești la propria ta nemurire și trăiești o viață plină de măreție.

Eu m-am străduit să comunic simplu, dar am încercat și să nu simplific prea mult ori să vorbesc într-un limbaj prea complicat.

Scopul meu este să fac ca ideile și principiile înălțătoare să îți vorbească *ție*, indiferent dacă aceasta este prima carte pe care ai citit-o vreodată despre puterea ta sau dacă ești un participant cu experiență la cursurile de dezvoltare personală. Vom acoperi o gamă largă de subiecte, care îți

înglobează întreaga viață și se extind chiar dincolo de existența ta muritoare.

De ce să te gândești la ceva mai mult decât la existența ta din acest moment? De ce să iei în considerare nemurirea? Pentru că, dacă ești ca majoritatea oamenilor, te străduiești – conștient sau inconștient – să creezi ori să făurești o formă de influență durabilă sau o expresie nemuritoare, dincolo de ziua de azi, dincolo chiar de simpla ta existență fizică.

De exemplu, îți dorești o viață spirituală după moarte. Sau vrei să lași moștenire posterității cele mai creative idei și gânduri ale tale, să construiești o companie de servicii care să dănuie și după ce nu vei mai fi la conducerea ei. Poate visezi să ai mai mulți bani la sfârșitul vieții decât zile rămase la sfârșitul banilor, să lași pe lume urmași care să-ți poarte numele, să contribui semnificativ la istoria lumii sau chiar să descoperi „izvorul tinereții“.

Moștenirea ta nemuritoare tânjește după o formă de exprimare. În orice caz, cartea *Cele 7 comori lăuntrice* te va ajuta să-ți exploatezi cele mai mari comori ascunse și să îți trezești sinele autentic și plin de putere.

Precum în cărțile mele precedente, fiecare capitol din lucrarea de față îți oferă mai multe elemente ușor de pus în practică; de fapt, această carte conține mai multe activități practice decât oricare dintre cărțile mele precedente. Pe lângă aceste elemente, prezentate în textul principal, am inclus și instrucțiuni pentru cea mai importantă metodologie concepută de mine: Metoda Demartini®. Ea apare în Anexa A, deoarece foarte multe dintre informațiile pe care le vei citi și învăța aici depind de echilibrarea percepțiilor minții tale, de integrarea a două idei aparent contradictorii pentru a ajunge la o perspectivă cu totul nouă, care îți va extinde și mai mult sfera gândirii, influenței și iubirii.

Singurele lucruri ce pot pătrunde pe calea ta

Toată lumea experimentează ceea ce la început par a fi obstacole în viață. Este un dat. Ceea ce nu pare la fel de evident este faptul că singurele lucruri ce te împiedică realmente sunt frica și vinovăția. Însă nici aceste două emoții nu te pot opri dacă le înfrunți direct.

Dacă te simți îngrijorat și speriat, dacă ai regrete și remușcări, dacă te simți paralizat sau abătut din drumul tău, tot ce trebuie să faci este să aduci în *stare de echilibru* aceste emoții iluzorii, lucru pe care această carte te va ajuta să-l faci. Cu mult timp în urmă, am purtat o discuție cu o vecină care lucra în grădina ei în timp ce eu smulgeam buruienile din jurul casei mele. La momentul respectiv, avea peste 80 de ani și mi-a spus:

– John, dacă nu plantezi flori, o să smulgi mereu buruieni!

M-am gândit la vorbele ei, la cum plantarea câtorva lucruri care îți plac va împiedica să mai crească acele lucruri pe care nu le dorești. Așa că am plantat niște „flori“ (singurele semințe pe care le-am avut la îndemână au fost niște boabe de fasole) și, spre surprinderea mea, acestea au încolțit. Și, foarte curând, nu a mai rămas loc pentru buruieni! De atunci, am învățat că mintea este la fel: dacă nu plantezi flori în grădina minții, atunci vei smulge tot timpul buruieni.

Așa este cu frica și vinovăția care îți țin comorile „în secret“, ascunse de tine, năpădite de buruieni și îngropate adânc. Modalitatea prin care să le faci față acestor emoții copleșitoare este să le pui într-o perspectivă echilibrată.

Calitatea vieții tale este determinată de calitatea întrebărilor pe care ți le adresezi, iar întrebările de calitate

sunt acelea care îți echilibrează percepțiile și acțiunile rezultate din acestea. De exemplu, când crezi că o să „pierzi“ ceva sau pe cineva, întreabă-te care sunt posibilitățile opuse: „Ce o să «câștig»?“ Când crezi că vei „eșua“ într-un demers, imaginează-ți că și contrariul poate fi adevărat: „Unde este «succesul» meu? Care este avantajul așa-zisului «eșec»?“

Acest gen de întrebări de echilibrare formează baza metodelor esențiale prezentate în cartea de față. Pe parcursul ei, vei citi despre diferitele moduri de echilibrare a tot felul de mituri și de percepții greșite despre tine, despre ceilalți și despre lumea în care trăiești – deoarece unul dintre cele mai mari obstacole în calea evoluției personale este espectativa exagerată și dezechilibrată, care nu reflectă nici ordinea magnifică a Universului, nici strălucirea fiecărui om care trăiește în el. Adeseori, oamenii se așteaptă să fie ceva ce nu sunt. Îți dai seama cât de multă *subestimare de sine* există în asta? (Nu-i o greșeală de tipar: chiar vreau să spun „subestimare de sine“, „subapreciere“.) Îți dai seama cât de demoralizatoare și de limitative sunt astfel de iluzii sau fantezii?

Există o diferență între fantezie și viziune măreață, desigur. Viziunile mărețe sunt acele visuri care sunt realizabile și aliniate cu valorile tale. Fanteziile nu sunt realizabile și nu se aliniază cu valorile tale, așa că nu vei mai ține seama de ele și nu vei mai continua să lucrezi la ele, chiar dacă le-ai început și apoi ți-ai reproșat că nu ai fost la înălțime.

Orice idee care se aliniază cu adevărat cu inima ta, orice lucru în privința căruia simți siguranță, orice idee cu care știi că ai venit pe Pământ, ca să trăiești cu ea și pentru ea, constituie sursele tale de inspirație. Ele sunt unele dintre bogățiile tale care radiază cel mai mult. Odată ce ai

deschis cufărul cu comori și ai privit înăuntru, nu te poți abține să nu le urmezi!

Cele 7 frici. Nu le lăsa să pătrundă pe calea ta!

Repet: în adâncul tău, știi deja cât ești de strălucitor! Iar motivul pentru care s-ar putea să nu-ți dai seama pe deplin de acest lucru chiar acum este pentru că există niște frici care îți știrbesc strălucirea. Poate că ai auzit și înainte că există 7 frici principale în viață, un complement perfect pentru cele 7 comori ale noastre. În interpretarea pe care i-a făcut-o cărții *Curs de miracole*, Nelson Mandela a afirmat că ne temem de puterea noastră. Nu ne temem de micimea noastră, ci de măreția noastră. Cât de adevărat! Câteodată, lăsăm aceste 7 frici să ne oprească din urmarea visurilor și viziunilor noastre.

Când te ciocnești de ele, folosește această carte ca să le neutralizezi puterea pe care o au asupra ta, ca să te elibereze pentru a-ți urma propria măreție, cea mai mare comoară pe care o deții.

Frica nr. 1: Deficiențele intelectuale

Una dintre temerile care îi împiedică pe oameni să-și dezvăluie adevărata identitate, să-și descopere toate comorile pe care le au este anxietatea de bază că nu sunt suficienți de inteligenți. Ei cred că nu au diplomele, cunoștințele, capacitatea mentală sau memoria necesare pentru a-și îndeplini visurile.

Chiar din primul capitol al acestei cărți vei descoperi că această frică nu trebuie să te oprească. Fiecare dintre noi a fost înzestrat cu geniu – chiar și aceia cărora li s-a

spus că nu sunt inteligenți și că nu-și pot dezvolta un intelect de excepție. Eu știi bine acest lucru, deoarece, în copilărie, un cadru didactic i-a informat pe părinții mei că am un handicap intelectual și că nu mă pot ridica vreodată la înălțimea așteptărilor...

Dar acest tip de predicție nu înseamnă nimic în fața geniului tău! Continuă să citești și vei afla cum am depășit eu această falsă profecție și cum să îți deblochezi și tu propria genialitate.

Frica nr. 2: Deficiențele fizice

Poate crezi că nu ai corpul potrivit, că nu ești destul de înalt, că nu arăți destul de bine, că ești prea în vârstă, că nu ai profilul potrivit sau energia corespunzătoare etc. Uneori, percepțiile pe care le au oamenii despre corpul lor îi împiedică să-și creeze o viață uimitoare. Alteori, ei simt că nu pot depune eforturile necesare pentru a ajunge unde își doresc ori pentru a se menține acolo odată ce au reușit.

Crede-mă: a face ceea ce îți place și a-ți plăcea ceea ce faci te determină să te simți mai tânăr și mai plin de viață! Voi merge chiar și mai departe și voi spune că această atitudine îți va îmbunătăți aspectul fizic și îți va prelungi viața!

Îți garantez că, dacă faci ceea ce îți place și dacă apreciezi ce îți oferă lumii resursele tale financiare, vei face mai mulți bani decât ai reuși în alt fel – și s-a demonstrat că persoanele care au o bogăție mai mare trăiesc mai mult. Corpul tău fizic se va adapta la acele lucruri în privința cărora ai claritate în inima ta. Amintește-ți că există întotdeauna cineva care învinge circumstanțele. Există întotdeauna un bărbat scund care ajunge să joace baschet și o doamnă de tip „rățușca cea urâtă“ care devine supermodel.

IBDIS | We know books
Ei au avut un vis și nu au lăsat nimic din aspectul lor fizic să-i oprească.

Corpul tău servește în atât de multe feluri! Affi mai multe despre modul în care să deblochezi secretele nemuririi în capitolul despre comorile tale fizice.

Frica nr. 3: Eșecul

Teama de eșec te poate distruge și te împiedică să crezi în potențialul tău. Când se confruntă cu această frică, majoritatea oamenilor se axează pe ceva ce știu deja că pot face și nu își depășesc limitele. În ultimă instanță, din cauza acestei frici, ei își refuză posibilitatea de a face ceea ce le place cel mai mult...

Dar dacă îți trăiești viața fără să faci ceea ce îți place, nu este și acesta un așa-zis „eșec”? Adevărul este că, dacă te dedici realmente unui lucru și lupți pentru el, dar „eșuezi”, te vei ridica imediat și vei începe din nou – asta este ceea ce prefer eu să fac!

Pe măsură ce citești această carte, vei începe, fără în-doială, să îți redefinești noțiunea de eșec, să nu-l mai vezi ca pe un sfârșit tragic, ci ca pe un sistem de feedback care îți echilibrează percepția referitoare la impactul eșecului în viața ta. Întotdeauna există daruri în marile „eșecuri”, tot așa cum întotdeauna există dezavantaje în marile „succese”. Sub greutatea unui eșec perceput vei găsi ascunse unele dintre cele mai mari comori! Aruncă o privire și vei descoperi ceva mareț în fiecare dintre eșecurile tale.

Frica nr. 4: Sărăcia

O scuză pe care o aud tot timpul de la oamenii care știu ce le place să facă în viață, dar care pur și simplu nu se pot mobiliza să facă acel lucru, este că, dacă și-ar urma visul, riscă să piardă bani sau să nu câștige destui bani.

Din experiența mea, a face ceea ce îți place și a-ți plăcea ceea ce faci sunt cele mai eficiente metode de a-ți clădi averea. Eu cred că nu poți da greș decât atunci când lucrezi împotriva ta. Dacă ești clar cu privire la valorile, visurile și obiectivele tale de adevărată slujire în viață, atunci le vei realiza. Asta include și realizările financiare, după cum vei afla în capitolul despre comorile tale financiare.

Mai mult, dacă ești dispus să recunoști că nu știi totul și să primești o mână de ajutor, îți vei accelera realizările și vei primi recompensele pe care le meriți, pentru că ai căutat să îți împlinești visul iubit.

Frica nr. 5: Judecata din partea societății

O altă teamă care-i oprește pe oameni este frica de a fi respinși de cei din jur. Dacă își urmează visurile, ei își fac griji că ridicolul și respingerea îi vor însoți oriunde s-ar duce.

Odată, i-am oferit o consultație unui domn care era avocat și care făcuse tot ce doriseră părinții lui. A parcurs toate etapele din cadrul Facultății de Drept, a ajuns într-un cabinet de avocatură, apoi a avut o revelație: nu își dorise niciodată să fie avocat. Când a intrat în programul meu numit The Breakthrough Experience®, care îi ajută pe oameni să învingă obstacolele percepute și să își clarifice viața, a început să plângă. Acest om fusese instruit să-și păstreze sângele rece, dar acum se confrunta cu adevărul sufletului său – ceea ce l-a făcut să izbucnească în lacrimi.

Adevărul era că îi plăceau mașinile, în special să le cumpere și să le vândă – *wheeling and dealing*, după cum s-a exprimat el. Așa că l-am întrebat:

– De ce nu ți-ai câștigat existența din asta?

Mi-a răspuns, cu lacrimi în ochi:

– Nu m-am gândit niciodată că voi fi respectat în acest gen de profesie.

Folosind instrumentele despre care vei citi în această carte, acest om a ajuns să înțeleagă că cele mai multe dintre fricile sale erau doar proiecții și că pentru fiecare persoană care l-ar fi criticat pentru alegerile sale exista altcineva care l-ar fi lăudat.

Astăzi, acest fost avocat își câștigă traiul din vânzarea de mașini clasice și duce o viață incredibilă; îi place ceea ce face, așa că oamenilor le place să facă afaceri cu el. Este implicat cu tot sufletul în această activitate, iar energia și vitalitatea îi aduc sentimentul de împlinire. În capitolul despre comorile profesionale vei afla exact cum a făcut această schimbare eficientă în viața lui.

Frica nr. 6: Respingerea

Următoarea teamă care te poate împiedica să-ți urmezi visurile este frica de a-i pierde pe cei dragi. Poate că ai părinți care îți spun „Nu poți face bani din asta“. Sau ai copii și te gândești că nu îți poți permite să îți asumi riscul; este prea riscant pentru tine. Sau partenerul de viață te-ar putea părăsi dacă începi să-ți urmezi visurile! Oamenii de lângă tine ar putea crede că ești nebun.

Dar știi ceva? Să treci prin viață fără să faci ceea ce îți place și fără să-ți placă ceea ce faci este nebunesc! Este mai indicat să-ți asumi riscul. Când îți asumi un risc calculat cu înțelepciune, le dai și altor persoane permisiunea să trăiască fără frică. Le dai permisiunea ca acest lucru să fie adevărat și pentru ele. Acest tip de relație, în care oamenii se îngrijesc unii de ceilalți – nu doar pentru că sunt interconectați, ci pentru că își onorează diferențele dintre ei și pentru că sunt cu adevărat recunoscători pentru ele –

are un fel de magnetism care te ajută în eforturile tale. Vei afla mai multe despre el în capitolul despre unitate și despre comorile familiale.

Frica nr. 7: Autoritatea

Mulți oameni le este teamă că nu trăiesc după sistemul de credințe al unei „autorități“. Adeseori, această autoritate ia forma unei instituții religioase, deși poate fi orice organism de a cărui judecată și pedeapsă te temi: autoritate academică, autoritate părintească, autoritate profesională etc. Cu alte cuvinte, îți este teamă că nu o să trăiești după morala, etica și regulile altora, așa că te oprești din urmărirea a ceea ce îți place și cu adevărat deoarece ți-e teamă că cineva va crede că este „greșit“.

Oracolul din Delphi ne sfătuia: „Cunoaște-te pe tine însuși, fii tu însuși și iubește-te.“ Mă întreb ce s-ar întâmpla dacă toți am fi autentici cu noi înșine? Pe parcursul acestei cărți, dar mai ales în capitolul despre leadership și comorile tale sociale, îți vei reexamina validitatea figurilor autorității pe care le-ai ales și vei face un pas semnificativ spre a deveni propria ta autoritate supremă. Imaginează-ți ce poți face și cum poți să fii atunci când îți folosești cu înțelepciune toate comorile și când le mânuiești cu iubire!

Îndepărtează-ți fricile prin echilibru!

Haide să definim „frica“ drept presupunerea că o să experimentezi, prin percepția simțurilor sau prin imaginație, de la altcineva sau de la tine, *mai mult o pierdere decât un câștig, mai multe aspecte negative decât pozitive,*

mai multă durere decât plăcere. Ori de câte ori ți-e frică, presupui că nu poți avea o parte fără cealaltă.

Prin urmare, frica este întotdeauna o iluzie, întrucât adevărul este că întotdeauna, în fiecare caz în parte, viața îți oferă ambele părți. Fiecare eveniment din viața ta este ca un magnet, cu polaritate atât pozitivă, cât și negativă; mereu există o pereche de contrarii. Așadar, când crezi că este vorba despre o pierdere, e indicat să te uiți și care este câștigul. Când percepi ceea ce este negativ, e indicat să te uiți și după ceea ce este pozitiv. Când crezi că ceva este o provocare, uită-te să vezi și care este susținerea – și invers, de la un capăt la celălalt. Oricând ți-e frică, de exemplu când ți-e frică să nu superi vreo autoritate sau ți-e teamă că nu știi suficient, adresează întrebarea opusă!

De pildă: „Cred că nu știi suficient. Atunci ce *știi* suficient? Cum ar fi să-mi folosesc cunoștințele existente ca să realizez ceea ce îmi place, chiar mai eficient și cu mai multă forță decât dacă aș avea o altă formă de cunoaștere?“
Neutralizează-ți fricile adresând întrebarea fix opusă!

Dacă mi-e teamă că o să fiu respins de către cineva, eu întreb: „Care ar fi avantajul dacă aș fi respins?“ Și, în același timp: „Cine m-ar susține în acel moment?“

Când adresezi o întrebare care neutralizează perspectiva dezechilibrată, o reașezi în stare de echilibru, iar frica se dizolvă ca prin magie! Dacă simți cumva că nu o să reușești, întreabă-te: „Dacă «dau greș», ce folos pot trage din asta? Cum pot folosi această situație în avantajul meu? Dacă pare că «eșuez» pe această cale, pe care altă cale pot să «reușesc»?“

Gândește-te la problema cu care se confruntă părinții în general și mamele în special când au frecvent dilema îngrijirea copilului *versus* locul de muncă. Dacă mama

este o femeie de carieră, ea poate simți o „pierdere“ de valoare profesională dacă încetează lucrul ca să aibă grijă de copilul ei. Dacă își lasă copilul în grija altcuiva, simte că „dă greș“ ca mamă. Dar ce se întâmplă dacă ia o decizie, apoi își adresează aceste întrebări ca să-și echilibreze perspectiva? Dacă își răspunde cu sinceritate – setul ei unic de răspunsuri la acele întrebări –, atunci chiar această „problemă“ îi poate declanșa, în realitate, trezirea fiecăreia dintre cele 7 comori lăuntrice!

Poate o astfel de femeie să ajungă să realizeze că urmarea carierei îi aduce avantaje întregii sale familii (nu numai asigurarea unui venit, ci și o bună exemplificare a faptului că poți face ceea ce îți place)? Ce ar învăța un copil din asta? Sau poate o astfel de femeie să ajungă să-și dea seama că adevărata ei chemare în viață este să-și crească singură copilul, indiferent dacă înainte credea că valoarea ei este legată de locul de muncă? Sau... sau... sau...? Comorile pe care le va descoperi o astfel de femeie când caută răspunsul la asemenea întrebări – în mintea și în inima ei – sunt de o valoare inestimabilă.

Să îți înfrunți fricile și „eșecurile“, să le pui sub semnul întrebării, să le rezolvi și să fii cu adevărat interesat de o schimbare sinceră spre o nouă perspectivă necesită să fii deschis, ca să vezi și să gestionezi paradoxurile ori contrariile aparente. Și, de asemenea, presupune să fii pregătit pentru ca aceste situații opuse să fie prezente oriunde și oricând.

De-a lungul călătoriei tale de trăire a unei vieți magifice și de trezire la viața a comorilor pe care le ai în tine, o să fii susținut și o să fii provocat. Tendința ta este să vrei mai mult să fii susținut decât provocat. Realitatea este că viața ți le oferă întotdeauna pe amândouă, deoarece ai