

LBRIS

We know
books

VALERI SINELNIKOV



IUBEȘTE-ȚI BOALA!

PARTEA ÎNTÂI

Metode de reorganizare cognitivă.

EDITURA HELEN

Ploiești, 2025

Cuprins

MULȚUMIRI.....	7
CUVÂNT-ÎNAINTE LA PRIMA EDIȚIE.....	9
CUVÂNT-ÎNAINTE LA A XIX-A EDIȚIE.....	14
CUM SĂ LUCRĂM CU ACEASTĂ CARTE.....	19
CAPITOLUL 1 - REALITATEA IREALĂ.....	31
Câte persoane, atâtea lumi... și chiar și mai multe.....	38
REALITATEA - Realitatea modificată (modelul nostru despre lume).....	45
CAPITOLUL 2 - CUM ÎȘI CREEAZĂ	
OAMENII BOLILE?	80
Modelul dominant al medicinei [2].....	97
Noul model al medicinei.....	98
Raportul doctorului Hamer.....	123
CAPITOLUL 3 - GÂNDURILE DISTRUCTIVE.....	138
Mândria, egoismul.....	140
Disprețul.....	165
Aversiunea (Antipatia, dezgustul).....	170
Ura.....	173
Iritarea.....	181
Mânia și răutatea.....	185
Supărarea.....	190
Răzbunarea.....	199
Ciuda.....	203
Dezamăgirea.....	205
Calomnia și gândurile rele.....	208
Lauda.....	212
Sentimentul de vinovăție și pedepsirea de sine.....	214
Autocritica, autoflagelarea, nemulțumirea, condamnarea de sine, disprețul și ura față de sine.....	229
Frica, agitația și neliniștea.....	238
Îndoiala și neîncrederea.....	253
Sentimentul de milă.....	257
Compătimirea (compasiunea).....	264
Plictiseala, deznădejdea, depresia.....	266

Măncarea peste măsură, lăcomia pântecelui.....	274
Setea de câștig, zgârcenia, lăcomia	277
Invidia	285
Fățarnicia	288
Minciuna, înșelăciunea	290
Lingușirea	296
Gelozia.....	298
Curvia și adulterul	304
REZUMAT	309
O NOUĂ ÎNCERCARE	313
CAPITOLUL 4 - METODE DE REORGANIZARE COGNITIVĂ	319
ÎNREGISTRAREA ȘEDINȚEI (VARIANTA PRESCURTATĂ)	331
PLAN - SCHEMA TRANSFORMARE INTERNĂ	342
Reexaminarea și schimbarea istoriei personale	347
TEHNICA REEXAMINĂRII	354
POSTFAȚĂ	360
SUPLIMENT	362

Am deschis cartea și am început să citesc. Chiar din primele pagini m-a cucerit. Am obiceiul de a-mi însemna pe marginea cărții diferite notițe. Acum cartea este scrisă și pe orizontală și pe verticală. Mi-ar plăcea mult să vă întâlnesc personal și să stăm de vorbă.

Vreau să vă spun că, studiind cartea, în sfârșit am înțeles care este cauza bolii mele, de care m-am vindecat acum definitiv. Nu mai simt nevoia să pun cartea în locurile unde simt durere, acum chiar o ajut pe soția mea să înțeleagă cauzele bolilor ei, cu toate că ea a citit cartea înaintea mea. Această carte este foarte utilă; dacă fiecare ar trăi după acest exemplu, societatea noastră ar fi mai bună.

Au fost descrise chiar și cazuri în care, cu ajutorul cărții mele, dădeau energie și forță vitală apei potabile, după care această apă era folosită pentru vindecarea bolilor grave.

Am menționat aceste exemple nu pentru ca să începeți să puneți cartea unde vă doare sau să o țineți deasupra unui pahar cu apă și să o transformați în apă sfântă. Omul are nevoie de Credință, nu de credință oarbă, și trebuie să conștientizeze faptul că aparține și este implicat direct în marele proces al creației. De aceea, mai întâi citiți cartea, gândiți-vă la viață, gândiți-vă care este rolul vostru în această lume. Reflectați.

Eu sunt convins că, încă din timpul lecturii acestei cărți, în viața voastră vor apărea mult așteptatele schimbări în bine.

Vă urez succes în vindecare!

CUM SĂ LUCRĂM CU ACEASTĂ CARTE

Nu citiți această carte ca pe un roman. Este un ghid cu care trebuie neapărat să lucrați. Prin urmare, dacă ați citit-o o dată, mai citiți-o încă o dată. Și de fiecare dată consolidați exercițiile noi, punându-le în practică. Acest proces trebuie să fie asemănător însușirii și automatizării deprinderilor de a conduce o mașină. La început învățați teoria, apoi vă așezați la volan și încercați să conduceți. Cei care deja au încercat o dată să conducă mașina nu vor întâlni dificultăți, alții vor avea nevoie de mai mult timp și exercițiu.

Unii vor avea impresia că anumite idei din această carte le sunt cunoscute, ceea ce îi va ajuta să-și însușească modelul propus de mine mai rapid. Alții vor avea nevoie să depună mai mult efort și să investească mai mult timp. În orice caz, merită să studiați și să aplicați în viața voastră tot ce este scris aici.

Această carte este una dintre primele cărți care tratează tainele subconștientului și reprezintă descrierea unui model eficient pentru rezolvarea problemelor. El poate fi folosit nu doar pentru vindecarea unei serii de boli, ci și pentru normalizarea acelor sfere din viața personală,

precum: serviciul, relațiile, familia și bunăstarea materială. Această metodă este simplă și accesibilă pentru toți acei care vor să și-o însușească. Dar vreau să vă avertizez de la început: nu vă agățați de acest model ca de un panaceu împotriva tuturor bolilor și nenorocirilor. Trebuie să știți că acesta este doar unul dintre pașii voștri pe Calea Cunoașterii. Aprofunțați-l și aplicați-l în viața voastră. Însușiți-vă această metodă și folosiți-o în viață. Când veți conștientiza că v-ați însușit-o și că o aplicați perfect, continuați să mergeți pe calea autocunoașterii.

În Capitolul 1 am făcut o prezentare generală a modului în care omul percepe și creează lumea înconjurătoare, a locului pe care îl ocupă în viața lui percepția conștientă și subconștientă și am descris care sunt legile care funcționează în Univers. Cu cât veți înțelege această informație mai profund, cu atât mai ușor și mai repede veți asimila această metodă. După ce ați citit toată cartea, reveniți la acest capitol.

Când veți ajunge la momentul descrierii modalității de a vă conecta la subconștient, încetiniți ritmul. Încercați să exersați această metodă.

Avertisment!

Recomand utilizarea modelului de lucru cu subconștientul, descris în această carte, doar de către persoane sănătoase din punct de vedere psihic, acesta fiind un instrument foarte puternic al procesului de introspecție. Urmăriți cu strictețe pașii recomandați, însușindu-vă treptat competențele poziției de Stăpân sau Maestru al propriei vieți.

Si încă ceva, urmați cu atenție instrucțiunile pas cu pas pe măsură ce stăpâniți poziția de Maestru al vieții tale.

În Capitolul 2 este descris modul în care oamenii își creează bolile. Vă rog să aprofunțați acest capitol.

În Capitolul 3 fac o prezentare a acelor gânduri și emoții distructive, care încă din timpuri străvechi erau considerate diabolice, forțe care au fost folosite de oameni pentru crearea bolilor și problemelor în viața personală. După ce ați citit acest capitol, faceți lista gândurilor și emoțiilor voastre distructive și începeți procesul transformării lor.

Citiți Capitolul 4 cu atenție. În el este descris planul metodei date, dar, pentru a vă însuși această metodă, este necesar să o practicați. Exemplele din experiența mea de medic, descrise aici, vă vor fi de mare ajutor. Încercați și exersați: totul este în mâinile voastre. Aveți toate ingredientele necesare pentru vindecare. Aveți tot ce vă trebuie pentru a vă vindeca!

În cea de-a doua parte a cărții, intitulată „Enciclopedie de practici psihosomatice. Ghid pentru cauzele interioare ale maladiilor.”, sunt prezentate anumite afecțiuni și posibilele cauze ale apariției acestora. Această parte vă va ajuta să identificați cauzele suferințelor dumneavoastră și să le eliminați prin intermediul metodei transformării interioare.

În această carte am nevoie să folosesc, în mod constant, cuvintele *Dumnezeu*, *Univers*, *Rațiune Supremă*, *Realitate*, *Forță*, *Adevăr*, *Lume*. Toate sunt denumiri diferite care exprimă una și aceeași forță misterioasă

și enigmatică ce domnește în Univers și este prezentă în fiecare dintre noi. Dacă sunteți o persoană religioasă, atunci puteți folosi cuvântul *Dumnezeu* sau *Atotputernicul*. Dar, mai întâi de toate, gândiți-vă ce imagine aveți în minte atunci când pronunțați acest cuvânt. Dacă sunteți ateu, atunci cred că mai potrivit ar fi să folosiți cuvintele *Forță, Energie, Rațiune Supremă, Realitate*. În general, este potrivită oricare noțiune care exprimă unicitatea și raționalitatea principiului Universului. Dacă nu vă satisfac aceste denumiri, atunci sunteți liberi să folosiți orice cuvânt care oglindește, în modul cel mai apropiat de realitate, legătura dintre imaginea voastră și lumea înconjurătoare.

Vă reamintesc: nu considerați această carte un Adevăr desăvârșit. Dacă nu împărtășiți vreuna din ideile mele, atunci puneți un semn de întrebare pe marginea cărții și continuați lectura. Tratați descrierea modelului propus de mine ca pe un complex de instrumente ce vă vor ajuta să vă rezolvați problemele. Deoarece nimeni nu va fi capabil să vă înțeleagă mai bine propriile probleme decât voi înșivă.

Tragedia din familia doctorului Hamer

În dimineața zilei de 18 august 1978, soții Hamer au fost anunțați că fiul lor, Dirk, fusese grav rănit. Au plecat imediat spre spitalul central de urgență din Roma. Veștile despre Dirk întârziiau, iar așteptarea era lungă și chinuitoare.

– Ryke, dragul meu, ce se va întâmpla cu fiul nostru? și-a întrebat Sigrid soțul, printre hohote de plâns. Crezi că va supraviețui?

– Vom lupta pentru viața lui, draga mea, i-a răspuns Ryke, strângând-o cu putere la piept.

Nimic nu prevestea tragedia din familia doctorului oncolog german Ryke Geerd Hamer și a soției sale, doctorul Sigrid Hamer. În seara precedentă, când toată familia se adunase la un ceai, fiul lor i-a întrebat:

– Tată, mamă, pot să înnoptez în noaptea asta pe vasul nostru? Vreau să admir stelele.

– Ai de gând să dormi acolo singur? l-a întrebat Sigrid.

– De ce nu? i-a întors Dirk întrebarea. Am deja nouăsprezece ani, sunt major.

– Fiule, a intervenit tatăl, cred că mama ta se referă la o fată cu care vrei să te plimbi în seara asta. Am

dreptate, draga mea? și-a întrebat Ryke soția, zâmbind cu subînțeleș.

– Da, ai dreptate, dragul meu, i-a răspuns Sigrid, privind-l cu afecțiune.

– Ah, deci despre asta e vorba! a exclamat Dirk râzând. Dragii mei părinți... Nici să nu vă gândiți! Mi-am dat cuvântul că doar după ce îmi voi termina studiile mă voi gândi la fete. E însă o noapte caldă, iar stelele vor fi foarte strălucitoare, așa că mi-aș dori să rămân doar cu mine însumi și să visez la viitorul meu. Deci? Aveți ceva împotriva?

– Du-te, fiule, i-a răspuns Ryke. Dar, dacă te răzgândești, să știi că nu vom încuia ușa de la intrare.

În aceea seară, prințul moștenitor al Italiei, Victor Emmanuel de Savoia, organizase, împreună cu prietenii săi, o grandioasă petrecere, pe un iaht imens. Aproape de zorii zilei, gașca înfierbântată de aburii alcoolului ieșise pe puntea vasului să vadă răsăritul.

Noaptea italiană caldă, fetele frumoase și valurile de băutură scumpă îi îmboldeau pe tineri spre aventuri și fapte eroice.

– Victor, prietene, încă nu ne-ai arătat noua ta armă, îl abordă pe prinț un tânăr pe nume Alessandro.

– Oh, da, prieteni..., răspunse prințul, cu un zâmbet de vădită satisfacție. Am decis să plec în Africa, la toamnă. Cu această ocazie, am achiziționat o armă foarte veche și foarte scumpă, pentru vânatoarea de elefanți.

– Atunci, adu-o repede! Abia așteptăm s-o vedem! au strigat la unison amicii prințului.

Peste câteva minute, gașca analiza, plină de interes, noua achiziție a prințului.

– Da, e ceva nemaipomenit, laudă Alessandro arma.

– Sper că, zise Victor, în safariul din această toamnă, cu această armă, voi reuși un hat-trick.

– Ce înseamnă asta? a întrebat un alt tânăr.

– Vai, Lorenzo, interveni Alessandro. Un hat-trick e atunci când ucizi un elefant, un tigru și un bivol sau un rinocer alb.

– Din punctul meu de vedere, interveni în discuție o fată, uciderea unor animale nevinovate e ceva crud și inuman.

– Ce deșteaptă te crezi tu, Eliza! îi răspunse sarcastic Victor. Un bărbat adevărat trebuie să fie vânător! Ia uite!

Prințul luă arma și ținti un stol de pescăruși care zbură peste dig. Se auzi o împușcătură, apoi alta. Reculul armei îl zguduise serios pe Victor, care abia mai reușea să țină arma în mâini.

În secunda următoare, de pe o barcă ancorată în apropiere s-a auzit un geamăt.

– Victor, chicoti nervos Alessandro, se pare că ai împușcat deja primul elefant.

Uluit, prințul lăsă arma în jos, începând să conștientizeze ce se întâmplase.

Prima care și-a revenit a fost Eliza:

– Ați luat-o razna cu toții? Chemați urgent ambulanța! Poate că acest nefericit mai are șanse să fie salvat.

Imediat ce a ieșit din blocul operator, Roberto Moretti, chirurgul șef al spitalului central de urgență din

Roma, s-a apropiat de soții Hamer. Încearca să-și păstreze calmul, dar vocea-i tremurândă îi trăda îngrijorarea.

– Domnule doctor Hamer, am făcut tot ce ne-a stat în putere, dar, din păcate, starea fiului dumneavoastră e în continuare critică. Am fost nevoiți să îi amputăm un picior... Rana a fost însă una foarte gravă și încă îi pune viața în pericol.

Sigrid își prinse capul în mâini, umerii i se lăsară și tot trupul începu să-i tremure din cauza hohotelor de plâns. În încercarea de a-și liniști soția, Ryke o strânse la piept.

– Cum îl putem ajuta? a întrebat Ryke, abținându-se cu greu să nu izbucnească și el în plâns.

– Din câte știi, i-a răspuns chirurgul șef, nu sunteți doar doctor, ci și specialist în teologie. În această situație, tot ce ne rămâne este să ne rugăm și să ne încredem în Dumnezeu.

– Stimate coleg, cu siguranță că eu și cu Sigrid ne vom ruga pentru fiul nostru. Vă rog însă, permiteți-ne să facem asta lângă el.

– Desigur, aprobă Moretti. Voi avea grijă ca fiul dumneavoastră să fie dus într-o rezervă în care veți putea să-i fiți alături.

Familia Hamer era una înstărită și fericită, în principal datorită muncii și aptitudinilor deosebite ale capului familiei, Ryke Geerd Hamer. Un bărbat extrem de inteligent, Ryke, urmase și absolvise concomitent trei facultăți din cadrul Universității din Tübingen: facultatea de teologie, facultatea de medicină și facultatea de fizică. Obținuse gradul de specialist în teologie la vârsta

de 22 de ani, iar patru ani mai târziu, licența de doctor în științe medicale.

De-a lungul carierei, doctorul Hamer profesase în cadrul mai multor clinici din Heidelberg și Tübingen, în una dintre acestea cunoscând-o și pe Sigrid, viitoarea lui soție.

Principala sa preocupare erau însă pacienții oncologici. Ryke își dorea cu ardoare să afle cauzele apariției cancerului, pentru a putea ajuta pacienții într-un mod cât mai eficient. Era ferm convins că bolile nu apar doar așa, de la sine, mai ales cancerul, și că, cel mai probabil, există o anumită tendință generală, o regulă de fier pentru apariția cancerului la om.

Activitatea sa în domeniul oncologiei nu l-a împiedicat însă pe Ryke să-și pună în valoare și talentul de inventator. A inventat un bisturiu netraumatic de 20 de ori mai ascuțit decât o lamă de ras, un ferăstrău special pentru chirurgia plastică și o masă de masaj care se adaptează automat la conturul corpului.

Datorită brevetelor pentru invențiile sale medicale, familia Hamer a dobândit bunăstare financiară și, ca urmare, a decis să se mute în sudul Italiei, având în vedere că Ryke avea rădăcini italiene și dintotdeauna se simțise atras de zonele calde.

Mutarea s-a dovedit a fi una inspirată, s-au adaptat destul de repede, iar viața lor avea doar aspecte pozitive. Ryke a continuat să lucreze cu bolnavii de cancer și, în paralel, să se ocupe de implementarea proiectului său caritabil privind tratarea gratuită a bolnavilor din suburbiile Romei. Într-o noapte însă, totul s-a schimbat.

Așa cum se spune, nebanuite sunt căile Domnului. Familia Hamer urma să fie supusă unor încercări extrem de serioase.

În rezervă a intrat un bărbat de vârstă medie, elegant și prezentabil.

– Bună ziua, domnule doctor Hamer! Mă numesc Lorenzo Bugiardini și sunt avocatul Majestății Sale Umberto al II-lea, fostul rege al Italiei. Acesta mi-a cerut să vă transmit profunda sa compasiune pentru situația în care se află fiul dumneavoastră, precum și această scrisoare.

În timp ce vorbea, avocatul scoase din mapă un plic cu monogramele familiei regale și i-l întinse lui Ryke. Acesta luă plicul în mod automat, îl deschise și începu să citească:

„Stimate doctor Hamer!

Regret nespun rănirea gravă a fiului dumneavoastră, Dirk Hamer. Această tragedie a fost urmarea unui accident nefericit, pe care nimeni nu și l-ar fi dorit. Având în vedere că vinovat pentru această situație este prințul moștenitor al Italiei, Victor Emmanuel de Savoia, familia regală își asumă toate obligațiile de plată legate de tratamentul fiului dumneavoastră. În speranța că voi găsi înțelegere din partea dumneavoastră, vă asigur de întreaga mea considerație.

Cu stimă,

Umberto Nicola Tomaso Giovanni Maria de Savoia.”

Timp de câteva secunde, privirea lui Ryke a rămas ațintită pe acea bucată de hârtie, deși terminase de citit scrisoarea. A simțit apoi cum un nou val de durere îl

năpădește, privirea i s-a încețoșat, iar lacrimile au început să-i curgă șiroaie pe obraji. Cu câteva ore în urmă, Dirk fusese operat pentru a doua oară, după ce starea lui se înrăutățise. Încă nu-și revenise din anestezie, zăcea pe patul de spital, iar Ryke îl ținea de mână aproape tot timpul. I se părea că imediat ce nu-i mai simte mâna într-a lui, o forță necunoscută încerca să ia sufletul fiului său.

Deși șocul primelor zile de după tragedie se mai estompase, nopțile nedormite începuseră să-și lase amprenta asupra lui Ryke. Era tras la față, iar între sprâncelele lui își făcuse apariția o cută adâncă.

La început, Ryke îl întreba încetiv pe Dumnezeu de ce trimisese asupra familiei sale o astfel de încercare. De ce voia să îl ia la El pe iubitul lor fiu, Dirk? N-a primit însă niciun răspuns. Mai exact, Ryke nu a simțit răspunsul Atotputernicului în inima sa. A început apoi să analizeze toate cele întâmplate. În primul rând, se acuza pe sine pentru că nu-i interzisese fiului său să doarmă pe vas, în acea noapte fatidică. A urmat apoi sentimentul de ură profundă față de acel ticălos nebun care îi împușcase fiul.

Și iată că acum, în fața lui stă reprezentantul familiei regale, cea care distrusese viața familiei Hamer.

Ryke simți cum o furie îndreptățită ia locul durerii din adâncul sufletului său. Își ridică privirea de pe scrisoare și îl privi pe avocat cu atâta încrâncenare încât acesta făcu, involuntar, un pas în spate.

– Cum îndrăzniți? se răsti doctorul Hamer la avocat, cu ochii roșii de mânie. Probabil că fostul dumneavoastră

rege nu înțelege ce înseamnă să fii pe cale să-ți pierzi fiul iubit. Îndrăznește să-mi ofere bani?! Pot oare banii să cumpere privirea plină de iubire a unui fiu? Sau „Înălțimea Sa” crede că totul în această lume se poate cumpăra sau vinde? Transmiteți-i stăpânului dumneavoastră că voi face tot ce îmi stă în putință pentru ca fiului meu să i se facă dreptate, iar prințul moștenitor să ajungă la închisoare. Să simtă și fostul rege al Italiei, pe propria piele, cum e să te desparți de un fiu. Ieșiți afară!

Neîndrăznind să-l contrazică pe Ryke, avocatul familiei regale părăsi grăbit rezerva, lăsându-l pe nefericitul tată singur cu propria durere și furie.

CAPITOLUL 1 REALITATEA IREALĂ

Teorema lui Bell îi lasă pe fizicieni într-o dilemă inconfortabilă: ea sugerează că fie lumea nu este reală în mod obiectiv, fie este conectată prin legături supraluminice. Teorema lui Bell dovedește adevărul profund că Universul este fie fundamental lipsit de legi, fie fundamental inseparabil.

Stanislav Grof - Dincolo de rațiune

În ultimele decenii, oamenii de știință au ajuns la concluzia că Universul reprezintă forma unei forțe energetice incomprehensibile, care are conștiință proprie. Fizicienii au numit-o *vacuum fizic*. În diferite religii, această energie este numită în diverse moduri: *Atotputernicul, Dumnezeu, Svarog, Allah, Adevărul, Realitate, Absolutul*. Există și alte denumiri, dar, oricare ar fi acestea, ele sunt doar metafore, modalități diferite de a descrie unul și același lucru. Acest izvor care stă la baza tuturor lucrurilor în viață este forța care ne unește

pe toți, le unește pe toate în această lume și reprezintă sensul vieții.

Strămoșii noștri înțelepți știau, iar acum știe și știința oficială, că această energie misterioasă se supune influențelor intențiilor umane. Adică așteptarea noastră față de îndeplinirea unui lucru începe să acționeze asupra altor sisteme energetice și să construiască evenimentele în conformitate cu așteptările noastre. Prin urmare, Principiul Inițial, acea putere care ne creează destinul, rezidă în interiorul nostru.

Iar acest lucru era știut încă din timpurile cele mai vechi. În *Biblie* scrie: „Nu căutați Împărăția lui Dumnezeu în Cer și nici în Rai, ea se găsește în interiorul fiecăruia din noi.” Inscripția de pe celebrul templu al lui Apollo din Delphi spune „Cunoaște-te pe tine însuși!”. Și în budismul Zen există o zicală frumoasă: „Dacă omul caută adevărul în jurul său, el calcă în picioare ceea ce caută”. Avem, de asemenea, tratatul „Tao Te Ching”, al înțeleptului Lao Zi, în care acesta spune: „Fără să treci de pragul ușii, poți să cunoști întreg universul. Fără să privești pe fereastră, poți afla calea cerului. Cu cât mergi mai departe, cu atât cunoști mai puțin. De aceea, înțeleptul cunoaște fără să călătorească, înțelege fără să privească, realizează fără să acționeze.”

Dar de ce atunci omul modern pare a fi atât de surd și de indiferent față de înțelepciunea strămoșilor și față de constatările învățaților noștri contemporani? Deși avem aceeași existență, oamenii diferiți percep Lumea, Existența în mod diferit. Iar cauza acestei interpretări diferite rezidă iarăși în interiorul omului, în atitudinea

lui față de ceea ce percepe. Rezultă că, atunci când se confruntă cu o Realitate inimaginabilă, complicată și bogată, oamenii recurg la crearea unui model mizerabil, care le aduce multe dureri și suferințe.

Iată un experiment clasic, realizat de Postman și Bruner, în care se reflectă perfect natura subconștientului.

În acest experiment, li s-a cerut subiecților să identifice, după o expunere rapidă și controlată, o serie de cărți de joc. Multe dintre cărți erau obișnuite, dar câteva erau făcute anormal: de exemplu, un șase roșu de pică și un patru negru de cupă. Fiecare etapă a experimentului consta în etalarea unei singure cărți, în fața unui singur subiect, într-o serie de expuneri crescute treptat. După fiecare expunere, subiectul era întrebat ce a văzut, iar etapa se încheia după două identificări succesive corecte.

Chiar și la expunerile cele mai scurte, mulți subiecți au identificat majoritatea cărților, iar după o viteză mică de etalare, toți subiecții le-au identificat pe toate. Pentru cărțile normale, aceste identificări au fost de obicei corecte, dar cărțile anormale au fost aproape întotdeauna identificate, fără vreo ezitare sau confuzie aparentă, ca fiind normale. Patru negru de cupă putea să fie identificat, de exemplu, ca patru de pică sau de cupă. Fără să fie conștienți că există o problemă, el era imediat potrivit într-una dintre categoriile conceptuale pregătite de experiența anterioară a subiectului. Din ceea ce a identificat fiecare, nici măcar nu-ți dădeai seama dacă subiecții se deosebeau prin ceva unul de celălalt. Când viteza de expunere a cărților anormale a fost mărită din nou, subiecții au început să ezite și să arate că-și

dădeau seama de anomalie. Când li s-a arătat, de exemplu, șasele roșu de pică, unii au spus: „E șasele de pică, dar e ceva în neregulă cu el: negrul are o margine roșie.” O nouă creștere a vitezei expunerii a avut drept rezultat și mai multă ezitare și confuzie, până când, în cele din urmă, uneori brusc, majoritatea subiecților au făcut identificarea corectă fără să mai ezite. De altfel, după ce au făcut asta cu două sau trei dintre cărțile anormale, nu au mai avut dificultăți cu celelalte. Totuși, câțiva subiecți nu au fost niciodată capabili să facă identificarea corectă. Chiar și la o creștere de 40 de ori a perioadei medii de expunere necesare pentru recunoașterea corectă a cărților normale, peste 10% dintre cărțile anormale nu au fost identificate corect, iar subiecții care au eșuat atunci au manifestat adesea o mâhnire profundă. Unul dintre ei a exclamat: „Nu mai pricep o iotă! Data trecută nici măcar nu arăta ca o carte de joc. Nu știu ce culoare este acum sau dacă este de pică sau de cupă. Nici nu mai sunt sigur cum arată o cupă. Dumnezeu!”

Studiind lumea interioară a omului, conștientul și subconștientul omului, am constatat că persoanele interacționează cu lumea înconjurătoare cel puțin pe două căi: calea conștientă și cea subconștientă. Fiecare dintre noi interacționează în mod conștient nu cu Realitatea Adevărată, ci cu *un model al realității*, în timp ce subconștientul nostru percepe Realitatea exact așa cum este.

Mintea noastră este o mare iluzionistă. Bazându-se pe anumite reguli specifice, construiește în fața

noastră o iluzie mare. Ea creează lumea noastră (mai bine zis, colțișorul nostru), care ne protejează de haosul Universului, selecționând să cunoaștem doar ceea ce crede ea că este util și sigur pentru noi. Dar efectuând o acțiune creativă și protectivă, involuntar ea devine pentru mulți dintre noi un temnicher. Deci tocmai mintea noastră nu ne permite să ieșim dincolo de hotarele lumii noastre, create de noi înșine. Ea inventează încontinuu diferite trucuri, deseori folosind frica, pentru a ne convinge că iluzia pe care ne-a arătat-o este însăși Realitatea Adevărată.

Într-o grădină zoologică s-a adus un urs polar. Deoarece adăpostul pentru el nu era pregătit încă, între timp a fost pus într-o cușcă de dimensiuni mici. Pe parcursul câtorva luni, ursul a fost nevoit să se miște doar trei pași într-o parte și trei în alta. Când noua locuință a fost gata, barierele au fost înlăturate, însă ursul a continuat să facă trei pași într-o parte și trei pași în alta, cu toate că avea un spațiu amplu la dispoziție.

Pe Pământ nu există două persoane cu aceleași amprente digitale. Nu există nici două persoane cu o experiență de viață asemănătoare. Până și viețile geminilor se deosebesc una de alta, într-o anumită măsură.

Cu alte cuvinte, fiecare persoană trăiește în lumea sa și-și făurește lumea sa unică. Fiecare din noi, încă de la naștere, sub influența părinților, adulților, societății, ne construim realitatea și viața noastră personală. Dacă aveți copii, gândiți-vă în ce manieră le-ați descris propria viziune asupra lumii, cum le-ați explicat noțiunile

de bine și rău, care sunt lucrurile bune și care sunt cele rele, ce este bine de făcut și care sunt acțiunile care ne pun viața în pericol. Același lucru l-au făcut cu noi bunicii noștri, învățătorii noștri și alți adulți.

Deci copilul vostru și-a format propria descriere a Lumii, care în unele cazuri este asemănătoare cu a voastră, iar în altele se deosebește de a voastră. Tot așa au procedat și părinții voștri cu voi. Toți oamenii sunt implicați într-un asemenea proces. Nu știm dacă e „bine” sau „rău” faptul că, în copilărie, am fost învățați să percepem Realitatea într-un mod special, uman. Acest proces este pur și simplu necesar, în virtutea faptului că, angajându-ne în el, ne simțim mai liniștiți. Dar noi suntem atât de pasionați de această ocupație, încât uităm un Adevăr evident: **între Realitatea Adevărată și lumea noastră există o mare diferență.**

Încă din copilărie noi creăm un model al Lumii, modelul propriei Realități, în care trăim toată viața noastră, încercând să îmbunătățim acest model. Nu există modele bune sau rele. Întrebarea pe care trebuie să ne-o punem este: Cât de durabil și de util este modelul nostru? Pe de o parte, modelul nostru ne ajută să beneficiem de toate bunurile acumulate de civilizația umană pe parcursul secolelor, iar pe de altă parte ne creează restricții, consolidându-ne credința în modelul nostru, care este departe de perfecțiune. (Realitatea Adevărată). Această autoamăgire ne îndepărtează de Realitate și dă naștere unei stări de nemulțumire.

Este un paradox: noi trăim cu adevărat Realitatea și inconștient o percepem exact așa cum este – ceva

magnific, inaccesibil, misterios –, dar conștientizăm doar un model al acestei Realități, pentru a cărei creare ne irosim toată viața și energia. Acest lucru poate fi demonstrat prin diferite metode, însă, pentru început, să tragem câteva concluzii.

Așadar:

1. Realitatea (Adevărul, Dumnezeu, Existența) prezintă o forță inaccesibilă, care are conștiință;
2. Conștiința umană este doar o parte din Conștiința lui Dumnezeu, a Universului;
3. Existența este inaccesibilă și misterioasă și acesta este motivul pentru care omul ar trebui să se raporteze la Univers și la sine însuși ca la o taină.
4. Cugetul nostru creează un model al Lumii în care trăim. Cu alte cuvinte, noi conștientizăm evenimentele pe care ni le oferă subconștientul nostru.