

PUNCTUL DE PUTERE ESTE ÎNTOTDEAUNA MOMENTUL PREZENT

Punctul nostru de putere este chiar momentul de față și spațiul în care ne aflăm (aici și acum). Nu contează cât timp am cultivat un tipar negativ, de cât timp suferim de o anumită boală, din cauza unei relații nefericite, a lipsei de bani, a urii de sine etc. Schimbarea poate începe întotdeauna chiar acum. Gândurile pe care le-am avut și cuvintele pe care le-am rostit în trecut au condus la experiențele noastre de viață actuale. Nimeni nu ne obligă însă să continuăm să gândim aceste lucruri și să rostim aceste cuvinte. Gândurile și afirmațiile noastre de astăzi ne vor crea ziua de mâine, apoi de poimâine, săptămâna viitoare, luna viitoare și viitorul mai îndepărtat. Punctul nostru de putere este situat chiar în momentul prezent. Schimbarea începe întotdeauna la acest nivel. Această idee este profund eliberatoare. Noi putem începe chiar acum să ne eliberăm de vechile gânduri negative din mintea noastră. Chiar și cea mai mică schimbare va produce o anumită diferență în viața noastră.

Când eram copii foarte mici, în noi nu exista altceva decât bucuria și iubirea pură. Eram conștienți atunci de importanța noastră și ne consideram centrul universului. Aveam curajul de a cere tot ce ne doream și ne exprimam deschis sentimentele. În primele luni de viață ne iubeam necondiționat fiecare părticică a corpului nostru, inclusiv fecalele. Cu alte cuvinte, știam că suntem perfecți. Acest adevăr a rămas valabil până astăzi, dar noi l-am uitat. Peste el s-a suprapus o întreagă cunoaștere exterioară pe care am învățat-o și care nu valorează nimic.

De câte ori nu ți s-a întâmplat să îți spui: „Ăsta sunt”, sau „Asta-i situația”? Astfel de afirmații nu înseamnă altceva decât noi ne identificăm cu „ceea ce credem că suntem”. Din păcate, aceste convingeri nu sunt întotdeauna personale, ci ne-au fost inoculate de alții, iar noi le-am acceptat și le-am adoptat în sistemul convingerilor noastre. Spre exemplu, dacă în copilărie am fost învățați că lumea este un loc înspăimântător, noi acceptăm numai acele lucruri care ne confirmă această convingere. De câte ori nu am auzit în copilărie: „Să nu ai încredere în străini”, „Nu ieși noaptea din casă” sau „Oamenii te vor înșela întotdeauna”? Pe de altă parte, dacă atunci când eram mici am fost învățați că lumea în care trăim este un loc sigur și fericit, convingerile noastre sunt cu totul altele: „Iubirea este pretutindeni”, „Oamenii sunt atât de prietenoși cu mine” sau „Banii de care am nevoie îmi parvin cu ușurință”. Experiențele de viață reflectă întru totul convingerile noastre

Din păcate, rareori se întâmplă să stăm și să reflectăm asupra convingerilor pe care le avem. De pildă, ne-am putea întreba: „De ce îmi vine atât de greu să cred că am capacitatea de a învăța? Este acest lucru adevărat? Este

el adevărat pentru mine în momentul de față? Cum s-a născut în mintea mea această convingere? Nu cumva pentru că profesoara mea din clasa întâi mi-a repetat de nenumărate ori că sunt incapabil să învăț? Nu ar fi mai bine pentru mine dacă aş renunța la această convingere?”

Când și când, fă o pauză și urmărește-ți gândurile. La ce te gândești în momentul de față? Dacă este adevărat că gândurile ne modelează realitatea, ți-ai dori ca acest gând să devină realitate pentru tine? Dacă este un gând de îngrijorare, de mânie, de durere sau de răzbunare, în ce fel crezi că te va afecta? Dacă îți dorești o viață fericită, va trebui să emiți în permanență gânduri fericite. Mai devreme sau mai târziu, toate cuvintele pe care le rostim sau pe care le gândim ajung să ne influențeze viața.

Fă-ți timp și ascultă-ți propriile cuvinte. Dacă te auzi repetând un lucru de cel puțin trei ori, notează-l în scris. Este evident că el reprezintă un tipar mental pentru tine. La sfârșitul săptămânii, recitește lista și compară cuvintele pe care le rostești cu experiențele pe care le trăiești. Propune-ți să îți schimbi aceste gânduri și apoi observă cum ți se schimbă viața. Cea mai bună modalitate de a-ți controla viața constă în a alege alte cuvinte și gânduri. La urma urmelor, singurul care îți poate controla gândurile ești chiar tu.

ECHIVALENTELE MENTALE: *TIPARELE MENTALE CARE NE* *STRUCTUREAZĂ EXPERIENȚELE DE VIAȚĂ*

Experiențele pozitive și negative prin care trecem în viață sunt rezultatul tiparelor noastre mentale, care ne creează realitatea. Toți oamenii au tipare mentale pozitive care stau la baza experiențelor care le fac plăcere, dar și tipare mentale negative, care generează experiențe neplăcute și dureroase. Scopul nostru este să schimbăm experiențele neplăcute cu altele, care ne fac plăcere.

Orice efect din viața noastră este precedat de un gând corespondent pe care l-am emis multă vreme. Tiparele mentale cele mai consistente generează experiențele noastre de viață. De aceea, prin schimbarea acestor tipare noi ne putem modifica experiențele de viață.

Personal, am trăit o mare bucurie atunci când am descoperit expresia *cauzalitate metafizică*. Ea descrie practic puterea cuvintelor și a gândurilor de a ne crea experiențele de viață. În timp, am ajuns să înțeleg mai bine conexiunile care există între gânduri și diferitele

părți corporale, inclusiv bolile care le afectează. Am înțeles astfel cum mi-am creat singură bolile de care am suferit, iar această înțelegere a marcat o etapă nouă în viața mea. La ora actuală nu mai dau vina pe nimeni pentru dezechilibrele din viața mea sau din corpul meu. Îmi asum astăzi întreaga responsabilitate pentru propria mea sănătate. Nu îmi reproșez însă niciodată nimic și nu mă simt vinovată, dar ori de câte ori devin conștientă de o boală și de tiparele care au stat la baza ei, încep să evit pe viitor aceste tipare, astfel încât să nu mai creez posibilitatea de a mă îmbolnăvi.

Spre exemplu, foarte multă vreme nu mi-am dat seama de ce aveam atât de frecvent probleme cu ceafa. Într-un târziu, am descoperit că ceafa este asociată cu flexibilitatea mentală, respectiv cu dorința de a percepe aceeași problemă din unghiuri diferite. Am fost de când mă știu o persoană inflexibilă, refuzând adeseori să percep și alte puncte de vedere, din cauză că mă temeam de ele. De îndată ce am devenit mai flexibilă în modul meu de a gândi, acceptând și înțelegând inclusiv punctele de vedere ale altor persoane, problemele mele cu ceafa au încetat. La ora actuală, ori de câte ori ceafa mea tinde să devină rigidă, mă întreb imediat în ce problemă dau dovadă de rigiditate.

ÎNLOCUIREA VECHILOR TIPARE

Pentru a elimina permanent o boală sau o afecțiune, noi trebuie să lucrăm pentru dizolvarea cauzei ei mentale. Cel mai adesea, noi nu știm în ce constă această cauză, așa că nu ne dăm seama de unde trebuie să începem. Dacă îți spui: „Mi-aș dori să știu ce tipar mental stă la baza acestei probleme fizice de care sufăr”, sper ca această cărticică să îți ofere anumite indicii referitoare la cauzele bolii și anumite sugestii referitoare la noile tipare mentale pe care ar trebui să le cultivi pentru a-ți vindeca trupul și mintea.

Personal, am învățat că nicio boală nu apare în viața noastră dacă nu există o NEVOIE pentru ea. Dacă nu am avea această nevoie, boala nu ar putea apărea. Simptomele exterioare nu sunt decât niște efecte. De aceea, noi trebuie să ne interiorizăm și să dizolvăm la acest nivel cauzele mentale ale bolilor de care suferim. Simpla aplicare a puterii voinței și a disciplinei nu funcționează, întrucât ele se iau la trântă cu efectele exterioare, nu cu cauzele lor. Este ca și cum am tăia tulpina unei buruieni, fără a-i smulge însă rădăcina. De aceea, înainte de

a începe să aplice noile afirmații pentru schimbarea tiparelor mentale, întreabă-te cât de mare este DORINȚA TA DE A SCĂPA DE NEVOIA de a fuma, de o durere de cap, de un exces de greutate etc. Atunci când această nevoie dispare, efectul exterior moare de la sine. Nicio plantă nu mai poate supraviețui dacă îi tăiem rădăcina.

Principalele tipare mentale care stau la baza majorității bolilor de care suferim sunt: TENDINȚA DE A CRITICA, MÂNIA, RESENTIMENTELE și VINOVĂȚIA. Spre exemplu, tendința de a critica conduce frecvent la boli precum artrita. Mânia rezonază cu arsurile și cu infecțiile virale. Resentimentele de lungă durată consumă sufletul și corpul, conducând pe termen lung la tumori și la cancer. În sfârșit, vinovăția dorește întotdeauna să fie pedepsită și conduce automat la durere. Este mult mai ușor să scăpăm de aceste tipare mentale otrăvite atunci când suntem sănătoși decât atunci când am intrat deja în panică din cauza amenințării cu cuțitul chirurgului.

Lista care urmează cuprinde echivalentele mentale ale cauzelor multor boli, inclusiv afirmațiile care le pot contracara. Am întocmit această listă în urma multor ani de studiu, a lucrului meu cu clienții, dar și a seminarelor și conferințelor pe care le-am ținut. Lista reprezintă un ghid util care îți poate oferi o referință rapidă la tiparul mental cel mai probabil care stă la baza bolii de care suferi. Îți ofer această listă cu multă iubire și cu speranța că te va ajuta să te vindeci prin această metodă simplă. Vindecă-ți corpul.