

CUPRINS

IUBEȘTE-TE PE TINE ÎNSUȚI	9
CAPITOLUL 1	
MAI AI DOUĂ SĂPTĂMÂNI DE TRĂIT	21
CAPITOLUL 2	
SĂRITURA DE LA ETAJUL 10	25
CAPITOLUL 3	
APROAPE NIMENI NU ȘTIE ACEST LUCRU	29
CAPITOLUL 4	
CE TREBUIE SĂ FACI CA SĂ TE BUCURI DE IUBIRE	43
CAPITOLUL 5	
CEL MAI IMPORTANT LUCRU PE CARE ÎL POȚI FACE	47
CAPITOLUL 6	
PRIVEȘTE CUM VIAȚA TA INTRĂ ÎNTR-O SPIRALĂ ASCENDENTĂ	51
CAPITOLUL 7	
EGOUL OPUNE REZISTENȚĂ	55
CAPITOLUL 8	
NU AI ALTCEVA DE FĂCUT DECÂT SĂ TRECI LA FAPTE	61
CAPITOLUL 9	

REAȚIA FACE TOATĂ DIFERENȚA	73
CAPITOLUL 10	
TREI ACȚIUNI REVOLUȚIONARE	85
CAPITOLUL 11	
PUTEREA TA ESTE MAI MARE DECÂT CREZI TU	95
CAPITOLUL 12	
ACUMULAREA DE PUTERE	103
CAPITOLUL 13	
EXERSEAZĂ PE COPIII TĂI	109
CAPITOLUL 14	
EXERCII PENTRU PRACTICAREA IUBIRII DE SINE	115
CAPITOLUL 15	
GÂNDURI DESPRE IUBIRE	161
CAPITOLUL 16	
INTRĂ ÎN CONTACT CU IUBIREA TA	177
CAPITOLUL 17	
ACUM ȘTII CE AI DE FĂCUT	189
LESTER ÎN CUVINTELE SALE	195
CUVÂNT DE ÎNCHEIERE	
SEMNAȚ DE LESTER LEVENSON	199
DESPRE AUTOR	201

CAPITOLUL 1

MAI AI DOUĂ SĂPTĂMÂNI DE TRĂIT

de Larry Crane

La fel ca și tine, Lester Levenson nu își dorea altceva decât să fie fericit.

El a căutat fericirea în aceleași direcții ca și majoritatea oamenilor moderni. A mers la școală și a muncit din greu. După cum obișnuia să spună el însuși: „La fel ca toți oamenii, am încercat și eu să îmi croiesc un drum prin viață luptându-mă din greu.“ Lester căuta iubirea, dar se aștepta să o primească de la ceilalți oameni și de la circumstanțele exterioare ale vieții. „Această atitudine m-a făcut să mă izbesc atât de dur cu capul de zidul de cărămidă al vieții, a povestit el mai târziu, încât aproape că mi-am strivit creierul.“

Lester a suferit de ulcer, migrene, icter, pietre la rinichi, și a avut două atacuri de cord. Al doilea a fost unul masiv, aproape punându-i capăt vieții la vârsta de numai 42 de ani. La vremea aceea medicii nu cunoșteau tratamentele „miraculoase“ de astăzi. Nu se făceau încă operații pe cord deschis și nu existau medicamentele și echipamentele care le permit la ora actuală medicilor să salveze atâtea vieți. Pe scurt, Lester nu părea să mai aibă mult de trăit.

Când a ieșit din spital, medicul său i-a spus:

– Lester, îmi pare rău, dar nu mai ai decât două săptămâni de trăit, cel mult trei. Nu mai putem face nimic pentru tine. După care l-a trimis acasă, ca să moară în patul lui.

„Eram la capătul funiei“, spunea Lester.

Medicii mi-au spus să nu mai fac niciun pas dacă nu sunt absolut obligat, căci orice mișcare m-ar fi putut ucide. Acest lucru mi s-a părut oribil, căci am fost un om activ toată viața mea.

Am fost copleșit atunci de o frică teribilă. Practic, puteam muri în orice moment. După ce am trăit timp de câteva zile cu această teamă cumplită, mi-am dat dintr-odată seama că sunt încă în viață, deci mai există o speranță. Atât timp cât nu am murit încă, poate că mai puteam face ceva. Dar ce anume? Dată fiind conjunctura, am început să îmi pun marile întrebări ale vieții: 'Cine sunt eu? Ce este această lume? În ce relație mă aflu cu ea? Ce aștept eu de la ea?'

Am înțeles cu această ocazie că ceea ce îmi doream cel mai mult era să fiu fericit. De aceea, m-am întrebat: 'Ce este fericirea?' Reflectând, am înțeles că lucrul cel mai apropiat de fericire este iubirea. De vreme ce nu mă simțeam fericit, însemna că nu mă bucuram nici de iubire. Acest lucru m-a cutremurat. Am realizat imediat că motivul pentru care nu m-am bucurat până atunci de fericire era că îmi dorisem ca ceilalți oameni să mă iubească. Eram convins că nu puteam fi fericit decât dacă aș fi fost iubit. Din cauza acestei așteptări, fericirea mea era incertă și efemeră, motiv pentru care m-am simțit multă vreme mizerabil, iar în cele din urmă m-am îmbolnăvit.

Am continuat să îmi fac astfel retrospectiva vieții. Cu această ocazie, mi-am dat seama că singurele momente în care am fost cu adevărat fericit au fost cele în care eu am fost cel care emana iubire, nu cele în care m-am bucurat de iubirea

altora. Am realizat astfel că fericirea este consecința iubirii pe care o emanăm. Cu alte cuvinte, dacă îmi puteam amplifica iubirea, îmi puteam amplifica simultan și starea de fericire.“

Lester și-a continuat procesul reflexiv și a înțeles că cea mai bună modalitate de a-și amplifica iubirea consta în renunțarea la ne-iubire. El s-a întrebat: „Dacă aș putea scăpa de toate sentimentele mele de ne-iubire, m-aș simți mai bine?“ Și-a recapitulat din nou viața și și-a adus aminte de diferite incidente din trecut. Ori de câte ori și-a amintit de un incident negativ, în care a manifestat o stare de spirit opusă iubirii față de cineva, și-a schimbat starea respectivă și a proiectat o stare de iubire asupra persoanei în cauză.

**Au trecut astfel mai multe luni, iar Lester a
continuat să trăiască.**

Ce-i drept, nu prea dormea și mânca foarte puțin. A continuat însă să lucreze cu el însuși. Pe măsură ce iubirea îi impregna din ce în ce mai mult conștiința, corpul său a început să se vindece. Mai mult decât atât, starea de nefericire pe care o simțise întreaga sa viață a dispărut ca prin farmec, iar Lester a descoperit că se simte tot timpul fericit. Nu numai că a reușit să se vindece singur, dar de atunci nu s-a mai dus niciodată la medic, pentru tot restul vieții sale.

Realizarea faptului că fericirea, starea de sănătate, bogăția și pacea interioară sunt determinate de capacitatea omului de a iubi a fost marea revelație a lui Lester Levenson și darul lui pentru noi toți. Lester și-a petrecut restul vieții ajutându-i și pe alți oameni să descopere secretul care i-a fost revelat. Deși medicii îi mai dăduseră două sau trei săptămâni de viață, Lester a mai trăit încă 42 de ani. Înainte de a muri, m-a rugat pe mine să îi continui opera.

CAPITOLUL 2

SĂRITURA DE LA ETAJUL 10

Numele meu este Larry Crane. Viața mea a ajuns la un moment de criză majoră într-o seară de vineri, când m-am aplecat peste terasa apartamentului meu din Manhattan situat la etajul 10, gândindu-mă să sar.

Dar să încep cu începutul...

M-am născut în Bronx, într-o familie săracă. Am fost multă vreme convins că toți oamenii bogați trăiesc la etajele superioare, în timp ce oamenii săraci trăiesc la subsol. Familia mea locuia într-un subsol. Încă de când eram copil am avut foarte multe slujbe. Eram foarte agresiv, munceam din greu și am reușit astfel să urmez Școala de Afaceri Leonard Stern din cadrul Universității din New York.

După absolvire, tata mi-a spus că dacă aș putea obține un salariu de 100 de dolari pe săptămână, această realizare ar fi fantastică. Observasem deja că unii dintre colegii care au absolvit odată cu mine se angajaseră și o duceau foarte bine. Mi-am spus: „Sunt la fel de deștept ca și ei. Pot face și eu ce fac ei.“ Au urmat astfel mai mulți ani în care am continuat să îmi croiesc drum prin viață și în lumea afacerilor în maniera cea mai agresivă cu putință. Tiparul pe care îl urmam era: „Dă-te din calea mea. Oricum voi lua ceea ce îmi doresc.

Dacă nu te vei da din calea mea, te voi doborî, iar apoi voi lua oricum ceea ce îmi doresc.“ În acest fel, am reușit să ajung în vârful ierarhiei.

Mi-am început activitatea în domeniul publicității. După câțiva ani în care am avut un mare succes, mi-am înființat propria mea companie de vânzări prin poștă. Am reușit astfel să vând pachete record de programe de televiziune, mai mari decât oricine altcineva. În scurt timp, compania mea a devenit una de mare succes și am început să obțin milioane de dolari. Am divorțat de prima mea soție și m-am însurat cu o femeie mai tânără și extrem de frumoasă. În plus, mi-am cumpărat un duplex fabulos cu zece camere în Manhattan. Aveam în proprietate limuzine și avioane, iar afacerile mele s-au extins în întreaga lume. Milioanele din contul meu bancar s-au acumulat, dar cu toate acestea, eram omul cel mai nefericit din lume! Nu puteam să înțeleg de ce...

La un moment dat, revista *Time* a scris un articol despre mine. Câteva zile mai târziu, șoferul limuzinei mele m-a adus acasă. Portarul clădirii m-a salutat cu respect: „Domnule Crane, ce onoare să vă avem în clădirea noastră. Îngăduiți-mi să vă conduc la apartamentul dumneavoastră.“ Era vineri seara, în jurul orei 9:00. Îmi amintesc că am ieșit din lift, iar când am intrat în casă m-am simțit atât de mizerabil și de nefericit încât am ieșit pe terasă și m-am gândit timp de două ore dacă să sar sau nu.

Din fericire, m-am decis să nu sar.

Aceasta a fost a doua zi în ierarhia celor mai importante zile din viața mea, întrucât a reprezentat un moment de cotitură pentru mine.

În acea seară am început să îmi fac retrospectiva vieții, la fel cum a procedat Lester. M-am întrebat: „Ce caut eu pe această planetă? Ce înseamnă această viață?” Cu această ocazie, mi-am dat seama că nu știam ce caut aici. Tot ce știam era să fac bani. Eram focalizat exclusiv asupra acestui lucru. Culmea era că nici măcar nu-mi permiteam să cheltuiesc sau să mă bucur de acești bani atât cât aș fi putut. Mă simțeam din ce în ce mai confuz.

În acea seară am luat decizia de a găsi un răspuns. La urma urmelor, nu aveam nici cel mai mic motiv să fiu nefericit. Eram multimilionar, aveam o soție frumoasă și copii. Afacerea mea era extrem de prosperă și se întindea în întreaga lume. Mă bucuram de atenția mass-mediei. Pe scurt, aveam toate atributele pe care lumea le echivalează cu succesul. Și cu toate acestea, mă simțeam mizerabil...

Trebuia să găsesc neapărat răspunsuri.

Nu consumam droguri sau alcool. Astfel de lucruri nu mă atrăgeau. Nu eram receptiv nici față de psihoterapie. Nu eram deschis față de Meditația Transcendentală sau față de yoga. De fapt, eram un om destul de închis. Cu toate acestea, îmi doream un răspuns. Am participat la câteva seminare New Age, dar acestea nu mi-au oferit răspunsul pe care mi-l doream. Pe scurt, am rămas la fel de nefericit.

Am încercat multe lucruri, dar în zadar. Nu mai îmi doream nimic altceva decât să scap de această stare de suferință continuă. Introspecția m-a ajutat să înțeleg că eram o persoană mândră, că îmi era frică și că aveam un comportament distructiv și nu tocmai inteligent. Nu știam însă cum aș fi putut corecta toate aceste lucruri. Nimeni nu m-a învățat vreodată cum să fac asta, deși am urmat atâtea cursuri la viața mea. De aceea, am devenit din ce în ce mai frustrat.

Într-o zi, în biroul meu a intrat comis voiajor. Aveam pe pereții biroului mai multe citate interesante legate de spiritualitate și autodisciplină, pe care le-am pus special pentru a declanșa conversații cu oamenii pe teme care mă interesau. Comis voiajorul a văzut și el aceste citate și mi-a vorbit despre o tehnică pe care o cunoștea, numită „Tehnica de Eliminare“. Mi-a plăcut cum sună, așa că m-am decis să urmez și eu cursul respectiv, chiar în acel weekend. Așa l-am cunoscut pe Lester Levenson.

***Ziua în care l-am cunoscut pe Lester a fost cea
mai importantă zi din viața mea!***

CAPITOLUL 3

APROAPE NIMENI NU ȘTIE ACEST LUCRU

**Dacă dorești să te iubești cu adevărat pe tine
însuți și să emani iubire, trebuie să înțelegi mai
întâi de toate ce este iubirea.**

Marea majoritate a oamenilor cred că știu ce este iubirea, dar în realitate foarte puțini dintre ei știu. Cei mai mulți își iau informațiile legate de iubire din filme, din versurile cântecelor cele mai populare și din alte astfel de surse. Foarte mulți oameni confundă iubirea cu relațiile romantice, sau chiar cu entuziasmul.

Foarte mulți oameni privesc iubirea ca pe o afacere. Ei gândesc în termenii: „Dacă vei face ce aștept eu de la tine, te voi iubi. În caz contrar, nu vreau să am nimic de-a face cu tine.” Dacă nu crezi, verifică acest lucru în propria ta experiență de viață. Majoritatea oamenilor se supără atunci când cei dragi nu fac ce vor ei să facă. Așa se explică de ce există atât de multe divorțuri.

**Iubirea adevărată nu are nimic de-a face cu
ceea ce cred oamenii despre ea.**

Să vedem ce înseamnă această iubire, căci înțelegerea acestui concept ne ajută să manifestăm cu adevărat iubirea. În paginile care vor urma, Lester Levenson ne spune în cuvintele sale cum înțelege el iubirea.

Ideea de iubire este foarte greșit înțeleasă în lumea modernă. Există mii de cântece, poezii și filme care ridică în slăvi iubirea, dar aproape nimeni nu înțelege ce este aceasta. Spre exemplu, filmele prezintă oameni care se luptă pentru a câștiga iubirea partenerilor lor. Ele descriu iubirea umană, care este egoistă și nu are nimic de-a face cu iubirea divină, care este complet altruistă și necondiționată. Iubirea reală se adresează întregului Univers, nu doar unei persoane de care te simți atras. Cu alte cuvinte, ea integrează toți oamenii din lume, nu doar un singur individ. Iubirea reală (divină) este sinonimă cu acceptarea necondiționată a tuturor ființelor din Univers.

Marea majoritate a oamenilor confundă iubirea cu aprobarea egoului lor. Aceasta nu este însă o iubire reală; de aceea, ea nu oferă o satisfacție pe termen lung. În consecință, oamenii care și-o doresc au nevoie în permanență de dovezi de iubire, iar atunci când nu le primesc se simt frustrați.

Cea mai bună definiție a iubirii este dăruirea fără așteptarea de a primi ceva în schimb. Iubirea este sinonimă cu dăruirea lipsită de orice fel de atașament.

Iubirea înseamnă dăruire.

Atunci când iubești, dăruiești, nu faci altceva. Această dăruire este liberă și necondiționată. Ea poate presupune dăruirea de lucruri, dar este mult mai înălțătoare când se referă la întreaga atitudine. Această atitudine este similară cu dorința ca celălalt să aibă toate lucrurile de care are nevoie. Cel mai bun exemplu de iubire este mama care sacrifică orice de dragul copilului ei, uitând de multe ori chiar de ea însăși.

Majoritatea oamenilor care dăruiesc nu o fac cu iubire. În sinea lor (sau deschis), ei își doresc ca gestul lor să le fie recunoscut: „Priviți-mă! Fac o faptă bună!“, „Cine știe? Poate îmi va apărea numele în ziare!“, sau ceva de genul acesta. Acest gen de „iubire“ nu conduce decât la necazuri. Mai devreme sau mai târziu, ceilalți oameni ajung să te secătuiască, pentru că aștepti întotdeauna ceva în schimb de la ei. Tu încerci să te înalți prin gestul tău, dar ceilalți te vor trage în jos.

Iubirea este o atitudine permanentă.

Altfel spus, ea reprezintă o atitudine care nu se schimbă niciodată. De aceea, ea nici nu necesită neapărat o acțiune pentru a se exprima. Iubirea de care vorbim noi este universală și se aplică tuturor. De pildă, ea se aplică în egală măsură străinilor și familiei, celor care ți se opun și celor care sunt de acord cu tine.

Deși este definită ca o atitudine permanentă, iubirea evoluează și crește. De aceea, ea ar trebui cultivată. La început, practică iubirea asupra familiei tale. Propune-ți să îi iubești din ce în ce mai mult pe membrii acesteia, dar așa cum sunt în realitate, nu așa cum ți-ai dori să fie. Acest lucru nu este atât de ușor cum pare la prima vedere, mai ales în cazul copiilor. Privește-i pe ceilalți membri ai familiei tale, inclusiv pe copii, ca pe niște indivizi unici, compleți și desăvârșiți, sau și mai bine ca pe niște copii ai lui Dumnezeu. Chiar dacă la început ți se pare dificil, continuă să încerci până când reușești. În continuare, aplică aceeași atitudine față de prieteni, apoi față de străinii care îți ies în cale și în cele din urmă față de toate ființele.

Oamenii au nevoie de companie și confundă această nevoie cu iubirea. Posesivitatea și cramponarea egotică, disperată, de altcineva, nu au nimic de-a face cu iubirea reală. Dimpotrivă, ele reprezintă chiar opusul acesteia. Oamenii caută „iubirea” nu pentru a o împărtăși, ci pentru a obține o satisfacție personală, respectiv pentru a-și îndeplini o nevoie a egoului lor. Iubirea reală (cea de care vorbim noi) nu așteaptă nimic de la ceilalți. Ea nu așteaptă decât să fie dăruită, și cu cât este dăruită mai mult, cu atât mai fericită se simte.

Acceptarea este o altă definiție perfectă a iubirii. Atunci când iubești pe cineva, îl accepți așa cum este, nu încerci să îl schimbi. Cu alte cuvinte, îi respecti unicitatea și individualitatea expresiei, lăsându-l să facă ce vrea el, nu impunându-i să facă ce vrei tu.