

CUPRINS:

Mulțumiri ... IX

Prefață ... XIII

Introducere ... XVII

Capitolul 1 – Tu ești deja perfect ... 3

Capitolul 2 – Amintirile ... 9

Capitolul 3 – Ștergerea amintirilor ... 15

Capitolul 4 – Puterea cuvântului Mulțumesc ... 21

Capitolul 5 – Intelectul nu a fost creat cu scopul de a cunoaște ... 25

Capitolul 6 – Totul începe de la un simplu gând ... 29

Capitolul 7 – Devino din nou la fel ca un copil ... 33

Capitolul 8 – Iertarea ... 37

Capitolul 9 – Așteptările ... 41

Capitolul 10 – Detașarea ... 45

Capitolul 11 – Judecățile critice ... 51

Capitolul 12 – Călărește un singur cal ... 55

Capitolul 13 – Cei Aleși ... 59

Capitolul 14 – Emoțiile ... 65

Capitolul 15 – Viața trăită în momentul prezent ... 71

Capitolul 16 – Obişnuințele ... 75

Capitolul 17 – Dependențele ... 79

Capitolul 18 – Teama ... 83

Capitolul 19 – Pune-te pe tine pe primul loc ... 87

Capitolul 20 – Pacea începe cu tine ... 91

Capitolul 21 – Schimbă-ți viața ... 97

Capitolul 22 – Înfațișarea exterioară ... 101

Capitolul 23 – Fericirea ... 107

Capitolul 24 – Momentul ideal pentru a vorbi cu altcineva ... 111

Capitolul 25 – Iubirea ... 115

Capitolul 26 – Pasiunea ... 121

Capitolul 27 – Succesul ... 127

Capitolul 28 – Banii ... 133

Capitolul 29 – Ești dispus să faci tot ce îți stă în puteri? ... 139

Bibliografie ... 145

Despre autoare ... 147

Resurse legate de arta Ho`oponopono recomandate de Mabel Katz ... 151

Cum poate fi contactată autoarea ... 155

Capitolul 1

Tu ești deja perfect

Cine sunt eu? Aceasta este cea mai importantă întrebare dintre toate, iar cei mai mulți dintre oameni nu au nicio idee cât de simplu este răspunsul la ea.

Este important să ne aducem aminte că noi ne-am născut din același Vid Beatific și că Lumina Perfectă ne-a creat după chipul și asemănarea ei, adică „Perfecti”, căci ceva perfect nu poate crea niciodată ceva imperfect. A fi perfect înseamnă a nu avea opinii, convingeri și judecăți critice.

Noi suntem perfecti! Nu putem spune însă același lucru despre gândurile, convingerile, opiniile și judecățile noastre critice, care sunt în mod evident imperfecte. Aceste amintiri și programe mentale limitatoare și generatoare de confuzie sunt inserate în conștiința noastră de către societate și de experiențele pe care le-am trăit de-a lungul timpului.

Dacă devenim conștienți de faptul că nu suntem totuna cu amintirile noastre, noi putem deveni martorii acțiunilor noastre, fără a ne simți atașați de rezultatul lor final, și ne putem întoarce astfel la starea noastră primordială de perfecțiune.

Tot ce trebuie să faci în acest scop este să îți observi reacțiile în fața oamenilor și a diferitelor situații, fără a te lăsa condus de ele. Dacă vei învăța să controlezi acest proces, vei deveni din ce în ce mai conștient de gândurile, opiniile și judecățile tale critice, te vei distanța de ele și îți vei păstra seninătatea în toate situațiile. Dacă vei putea observa o situație fără a o eticheta, spunând că este bună sau rea, te vei elibera.

Din păcate, modul nostru obișnuit de operare constă în a aștepta anumite situații pentru a decide, a acționa sau a simți într-un anume fel. Noi „devenim” în funcție de circumstanțele exterioare și credem că suntem ceea ce am devenit. În acest fel, le permitem posesiunilor, circumstanțelor și informațiilor din lumea exterioară să ne definească identitatea.

Dacă dorim să ne restabilim conexiunea cu Divinul și să ne regăsim pacea interioară, noi trebuie să ne întoarcem la adevărata noastră esență și să realizăm în inima noastră că dispunem deja de tot ceea ce ne dorim. Acest proces ne permite să redevenim noi înșine și să trăim la unison cu încrederea și cu inspirația, care ne aduc clipă de clipă persoanele și situațiile perfecte pentru noi.

În aproape toate cazurile, dacă vei înceta să te mai definești în funcție de circumstanțele exterioare, beneficiile pe care le vei primi îți vor depăși cu mult imaginația. Dacă te vei întoarce la adevărata ta esență, oamenii te vor aprecia mai mult, pentru simplul motiv că te vei aprecia tu însuși mai mult. Ei te vor recunoaște pentru iubirea, respectul și încrederea pe care ți le acorzi singur. Această recunoaștere nu va avea nimic de-a face cu diplomele tale, ci numai cu ființa ta REALĂ. Acest proces este simplu și natural. Dacă vei trece prin acest proces și te vei elibera, vei constata că nu ai nevoie de prea multe explicații pentru ca oamenii să înceapă să te întrebe singuri: „Ce ai făcut? Arăți altfel, mai tânăr și mai bine!”

Marianne Williamson spune undeva: „Teama noastră cea mai mare nu este că suntem inadecvați, ci că suntem atotputernici. Ceea ce ne sperie cu adevărat este lumina noastră, nu întunericul nostru. Noi ne întrebăm: ‚Cine sunt eu pentru a fi genial, splendid, talentat și fabulos din toate punctele de vedere?’ Și de ce nu am fi? Noi suntem cu toții copii ai lui Dumnezeu. Faptul că ne minimalizăm singuri nu folosește nimănui. Această aplecare a capului pentru ca ceilalți oameni să nu ne simtă nesiguri în preajma noastră nu are nimic glorios în sine. Menirea noastră este să strălucim, așa cum se întâmplă cu copiii mici. Noi ne-am născut pentru a manifesta în această lume slava lui

Dumnezeu, care există înlăuntrul nostru. Ea nu există doar în anumiți oameni, ci în toți. Atunci când lăsăm această lumină să strălucească liber, noi le acordăm într-o manieră inconștientă și celorlalți oameni permisiunea de a face același lucru. Dacă ne eliberăm de temerile noastre, simpla noastră prezență este suficientă pentru a-i elibera inclusiv pe ceilalți.”

Într-adevăr, atunci când ești tu însuși, le permiți și celorlalți oameni să fie ei înșiși în prezența ta.

La început pare dificil, dar dacă ai trăit o dată această experiență a conștiinței pure, fără opinii, judecăți critice și așteptări, îți dorești să o repeți cât mai des posibil, chiar și numai pentru o fracțiune de secundă. Cu cât practici mai mult, cu atât mai ușor devine să rămâi conștient. Acest lucru poate dura foarte puțin, căci prin minte îți trece o altă amintire, oferindu-ți astfel o nouă oportunitate de a practica luciditatea și conștiința de sine.

Vei ajunge să te simți astfel din ce în ce mai liber, la fel ca un copil care observă și admiră minunile vieții. Îți vei regăsi „puritatea inimii”. La un moment dat, îți va fi mai greu să te întorci la viața trăită fără luciditate decât să rămâi conștient. Nu este nimic mai ușor decât să fii TU ÎNSUȘI și să rămâi conștient. Este un proces natural, iar dacă începi să îl practici, începi să îți amintești automat această senzație în inima și în corpul tău. Cu alte cuvinte, ea va reveni la tine din ce în ce mai des. Vei continua să atingi astfel clipă de clipă această stare de pace interioară și de bucurie pură, detașându-te de tot ce nu reprezintă esența ta.

Reține: siguranța și fericirea pe care le cauți nu rezidă în posesiunile tale materiale, în diplome sau în relații. Ele sunt mult mai aproape de tine decât crezi.

Nu există absolut nimic în lumea exterioară care să te poată face să te simți complet sau perfect. Tot ceea ce te incită acum în această lume îți oferă doar un fior temporar. Astfel de dorințe reprezintă atașamente, și mai devreme sau mai târziu pot să dispară din conștiința ta, îți poți pierde interesul față de ele sau te pot face să suferi.

Eliberează-te. Propune-ți să înțelegi că dispui deja de tot ce ai nevoie și că nu ai nevoie de lucrurile de care nu dispui. Detașează-te și permite-i acelei părți din ființa ta care știe mai bine să te călăuzească și să te protejeze. Întoarce-te la sinele tău perfect și vei descoperi astfel Împărăția lui Dumnezeu și tot ce ai nevoie. Unde? În interiorul tău!

Capitolul 2

Amintirile

Motorul care pune în mișcare lumea, dar și pe noi înșine, sunt informațiile.

Maestrul meu, dr. Ihaleakalá Hew Len, afirmă că atunci când ne naștem, noi aducem cu noi un întreg pachet de informații. Ce vrea să spună cu asta? Vrea să spună că atunci când ne naștem, noi aducem cu noi o sumedenie de amintiri rămase din trecut, inclusiv de la strămoșii noștri. De aceea, situațiile prin care trecem nu sunt niciodată ceea ce par. Atunci când te contrazici cu cineva în legătură cu o anumită situație din prezent, argumentele tale nu au nimic de-a face cu situația curentă, ci reprezintă doar o derulare a amintirilor tale.

Îngăduie-mi să îți dau un exemplu: atunci când te duci la cinematograful și te uiți la un film, tu știi că acțiunea nu se petrece cu adevărat pe ecran, ci în spate, în interiorul proiectorului. La fel se petrec lucrurile și în viața noastră. Persoanele și situațiile cu care ne confruntăm sunt ca niște ecrane. Noi

intrăm în dialog cu ele și adorăm să facem acest lucru, încercând să convingem un ecran sau altul că avem dreptate. Ne dorim să schimbăm ecranul, dar acesta nu poate face așa ceva. Dacă dorim ca situația de pe ecran să se schimbe, noi suntem cei care trebuie să ne transformăm, căci filmul se petrece în interiorul nostru. Cu alte cuvinte, noi suntem proiectorul.

De ce rulează la infinit amintirile din subconștientul nostru? Ele reapar la suprafața conștiinței noastre pentru a ne oferi ocazia de a ne asuma în proporție de 100% responsabilitatea pentru existența lor și de a ne detașa de ele. Atunci când facem acest lucru, noi îi oferim practic Divinității (lui Dumnezeu) permisiunea de a șterge aceste amintiri și de a ne elibera în acest fel. De fapt, ceea ce noi numim probleme nu sunt altceva decât oportunități. Viața este o suită de oportunități de a crește din punct de vedere spiritual și de a descoperi cine suntem cu adevărat. Adevărul este că noi am uitat cine suntem, de ce ne aflăm aici și ce am venit să facem. Noi ne-am născut în această lume fizică pentru a ne aduce aminte cine suntem și pentru a introduce corecturile necesare. Da, am venit ca să ne corectăm greșelile. Exact acest lucru îl face Ho`oponopono, o tehnică hawaiiană străveche de rezolvare a problemelor. Cu alte cuvinte, noi putem introduce corecturile necesare prin asumarea în proporție de sută la sută a responsabilității și prin invocarea iertării: „Îmi pare rău; te rog să mă ierți pentru că am creat sau pentru că am atras această situație.”

Doresc să precizez un lucru: responsabilitatea este foarte diferită de vinovăție. Eu nu vreau să spun cu asta că suntem vinovați de ceva, ci doar că suntem responsabili pentru situația pe care am atras-o în viața noastră. Da, noi suntem cei care atragem singuri diferitele situații din viața noastră.

Noi trecem prin viață încercând să ne dăm seama care este menirea pe care o avem. Ei bine, eu cunosc această menire: ea constă în a te purifica (Ho`oponopono) și în a te detașa de tot ceea ce nu reprezintă esența ta. Tu nu ești totuna cu amintirile tale. Ești mai presus decât ele, dar ești într-adevăr responsabil pentru eliminarea lor. După cum spunea Shakespeare: „Lumea este o scenă uriașă, iar noi suntem niște actori desăvârșiți!”

Bănuiesc că reflectezi la ce am afirmat mai devreme, dar adevărul este că nu trebuie să afli sau să înțelegi nimic. Gândește-te puțin: atunci când lucrezi la calculator, ai vreo idee despre cum funcționează programele cu care lucrezi? Dacă nu ești tu însuși programator, nu ai nicio idee, dar acest lucru nu te împiedică să te descurci de minune lucrând cu calculatorul. Tot ce trebuie să știi este că în interiorul acestuia există diferite programe care funcționează. În mod similar, este posibil să nu înțelegi întotdeauna din perspectiva realității tale curente de ce trăiești o anumită situație și de unde a apărut ea. De altfel, acest lucru nici nu este necesar. Singura ta sarcină este să te detașezi.

Să spunem de pildă că treci printr-o anumită situație împreună cu o altă persoană. Ceea ce se petrece nu are nimic de-a face cu tine sau cu cealaltă persoană, ci reprezintă un simplu program de derulare a amintirilor tale. Nu este nimic de discutat, de lămurit sau de explicat, și nu ai de ce să îl învinovățești pe celălalt. Reține: atunci când percepi o altă persoană sau o problemă, tu nu le percepi esența. Singurul lucru pe care îl percepi este o amintire personală (legată de persoana sau de situația în cauză). Noi percepem întotdeauna lucrurile ca prin ceață și nu le vedem niciodată clar. Toate percepțiile noastre sunt trecute prin filtrul amintirilor, judecăților noastre critice, și convingerilor noastre legate de ceea ce credem că este corect sau de felul în care ar trebui să se desfășoare lucrurile.

Așa cum spuneam, singura noastră sarcină este să ne detașăm. Atunci când facem acest lucru, amintirea care este ștearsă în noi este ștearsă inclusiv în cealaltă persoană, sau în circumstanța cu care ne confruntăm. Într-adevăr, persoanele și circumstanțele din viața noastră se pot schimba efectiv, dar în realitate nu esența lor se schimbă, ci modul nostru de percepție. Atunci când ne detașăm de amintirile noastre legate de alte persoane, noi le percepem într-o lumină diferită. De aceea, cu prima ocazie în care te confrunți cu o provocare, privește-o ca pe o binecuvântare și ca pe o oportunitate de a te detașa, de a o corecta și de a te elibera. La ora actuală ești un sclav. Poate ți se pare că ești liber, dar realitatea este că ești sclavul amintirilor și programelor tale subconștiente, care îți spun ce este bine și ce este rău, ce este și ce nu este corect. Intellectul nu știe altceva decât să pună etichete, dar în realitate nu există bine și rău. Sarcina intelectului este să facă alegeri: să se detașeze

sau să se angreneze într-o activitate, caz în care dorește să aibă ultimul cuvânt. A fi sau a nu fi – aceasta este întrebarea.

pag. 3 – 12