



PARTEA II

# **Ingredientele transformării personale**

# CUPRINS

<i>Prefața ediției din anul 2004</i> .....	7
<i>Nota autorului</i> .....	17
<i>Cuvânt Înainte</i> .....	21
<i>Introducere</i> .....	27

## **Partea I**

Pregătirea în vederea transformării personale .....	31
---	----

## **Partea II**

Ingredientele transformării personale .....	47
---	----

## **Partea III**

Lecții pentru transformarea personală .....	61
---	----

### **Lecția 1**

Tot ce dăruiesc, mie îmi dăruiesc .....	65
---	----

### **Lecția 2**

Iertarea este cheia fericirii .....	79
-------------------------------------	----

### **Lecția 3**

Eu nu sunt niciodată supărat din motivul la care m-am gândit inițial .....	85
---	----

### **Lecția 4**

Sunt ferm hotărât să văd altfel lucrurile .....	91
---	----

<b>Lecția 5</b>	
Eu pot scăpa din lumea pe care o văd prin renunțarea la gândurile de atac .....	99
<b>Lecția 6</b>	
Eu nu sunt victima lumii pe care o percep .....	105
<b>Lecția 7</b>	
Astăzi nu voi judeca critic nimic din ceea ce se va petrece .....	111
<b>Lecția 8</b>	
Momentul prezent este singurul timp care există .....	119
<b>Lecția 9</b>	
Trecutul nu mai există, deci nu mă mai poate afecta ....	125
<b>Lecția 10</b>	
Eu pot vedea starea de pace interioară în locul acestui eveniment .....	133
<b>Lecția 11</b>	
Eu pot opta pentru a-mi schimba toate gândurile dureroase .....	139
<b>Lecția 12</b>	
Eu sunt responsabil pentru ceea ce percep .....	145
<b>Epilog</b> .....	149

*Eu percep toate lucrurile  
aşa cum mi-aş dori să fie.*

## **Sistemele de convingeri și realitatea**

Noi suntem ceea ce credem că suntem. Sistemul nostru de convingeri se bazează pe experiențele noastre din trecut, pe care le reținem în permanență în momentul prezent, după care anticipăm un viitor similar. Percepțiile noastre actuale sunt atât de colorate de trecut încât ne este imposibil să percepem ceea ce se întâmplă în momentul de față în viața noastră fără distorsiuni și limitări. Dacă ne propunem cu adevărat acest lucru, noi putem reexamina imaginea noastră de sine, astfel încât să obținem un simț mai profund al identității noastre reale.

## **Toți oamenii sunt nelimitați**

Pentru a experimenta acest sentiment al libertății totale, este foarte important să ne detașăm de atașamentele noastre față de trecut și de viitor, optând pentru a trăi în *momentul prezent*. A fi liber înseamnă inclusiv a nu depinde de realitatea limitată de simțurile noastre fizice. Această libertate interioară ne permite să participăm activ la Iubirea pe care o împărtășim cu toți ceilalți. Nimeni nu poate fi liber însă dacă nu își disciplinează și dacă nu își transformă mintea.

Deși toți oamenii își doresc aceeași Iubire, mulți dintre ei par incapabil să o experimenteze. Temerile și vinovăția lor din trecut le blochează capacitatea de a primi și de a dăruia Iubirea în momentul prezent. Teama și Iubirea nu pot fi experimentate

niciodată în același timp. Din fericire, noi avem întotdeauna opțiunea de a alege emoția pe care dorim să o experimentăm. Cu cât vom opta mai mult pentru Iubire și mai puțin pentru teamă, cu atât mai mult ne vom schimba noi natura și calitatea relațiilor noastre.

## **Atac și apărare**

Ori de câte ori simțim că o altă persoană ne atacă, noi ne situăm de regulă pe o poziție defensivă, astfel încât să putem riposta într-un fel sau altul, direct sau indirect. Orice atac derivă din teamă și din vinovăție. Niciun om nu dorește să atace dacă nu se simte mai întâi amenințat el însuși și dacă nu este convins că prin ripostă își poate demonstra propria putere, și implicit vulnerabilitatea celuilalt. În realitate, orice atac este o modalitate de autoapărare. Din păcate, el nu face decât să perpetueze problema, contribuind decisiv la cultivarea fricii și a vinovăției în conștiința noastră. Foarte mulți oameni cad în greșeala de a crede că prin atac pot obține ceva ce își doresc. Ei uită însă că atacul și apărarea nu pot conduce vreodată la obținerea stării de pace interioară.

Pentru a putea experimenta pacea în locul conflictului, noi trebuie să ne schimbăm modul de percepție. În loc să considerăm că ceilalți oameni ne atacă, noi îi putem privi ca pe niște ființe speriate. Îți reamintesc: singurele două emoții pe care le putem manifesta noi sunt Iubirea sau teama, dar niciodată în același timp. Așadar, teama nu este altceva decât un apel la ajutor, și implicit o cerere de a fi iubit. Dacă privim lucrurile din această perspectivă, devine evident faptul că pentru a putea experimenta starea de pace interioară, noi trebuie să recunoaștem că putem opta pentru ceea ce percepem.

Multe din încercările noastre de a-i corecta pe alții, chiar dacă suntem convinși că le oferim acestora o critică aparent

Așa cum spuneam, dacă ne propunem ca unic țel în viață obținerea și cultivarea stării de pace interioară, iertarea devine automat unica noastră funcție. Dacă vom accepta deopotrivă acest scop și această funcție, unicul nostru ghid către obținerea stării de împlinire va deveni vocea interioară a intuiției. Ne vom elibera astfel pe noi înșine și îi vom elibera inclusiv pe ceilalți oameni din închisoarea percepțiilor noastre distorsionate și iluzorii, fuzionând cu ei în starea de unitate a Iubirii.

## **Dăruirea și primirea**

Este foarte important să ne aducem în permanență aminte că noi dispunem de tot ce ne trebuie în momentul prezent și că esența ființei noastre este Iubirea. Dacă pornim de la premisa că trebuie să primim ceva de la un alt om, noi ajungem să îl iubim automat dacă primim de la el ceea ce credem că ni se cuvine sau să îl urâm, dacă nu primim. Marea majoritate a relațiilor noastre sunt de tip iubire / ură. Prin intermediul lor, noi nu facem decât să ne comercializăm iubirea condiționată. Această motivație a primirii conduce automat la conflict și la tulburare, fiind asociată exclusiv cu timpul liniar. Dăruirea înseamnă dilatarea Iubirii noastre fără a pune condiții, fără a avea așteptări și fără a-i impune hotare. Starea de pace interioară nu poate apărea decât atunci când ne focalizăm întreaga atenție asupra actului de dăruire, fără nicio dorință de a primi ceva în schimb de la ceilalți. Motivația dăruirii conduce automat la o stare de pace interioară și de bucurie care nu are nimic de-a face cu timpul liniar (situându-se astfel în afara acestuia).

## **Reantrenarea minții**

Dacă dorești să îți reantrenezi mintea, pune-ți întotdeauna următoarele întrebări, indiferent de circumstanțele în care te afli:

1. Optez eu pentru a experimenta *starea de pace interioară*, sau optez pentru a experimenta *starea de conflict*?
2. Optez eu pentru a experimenta *Iubirea*, sau *teama*?
3. Optez eu pentru a *mă deschide în fața Iubirii*, sau pentru a *căuta nod în papură*?
4. Optez eu pentru a *dărui Iubirea*, sau pentru a *căuta Iubirea*?
5. Este această comunicare (verbală sau non-verbală) plină de Iubire față de cel cu care comunic, dar și față de mine?

Multe din gândurile, afirmațiile și acțiunile noastre sunt lipsite de Iubire. Dacă dorim să ne bucurăm de starea de pace interioară, este absolut esențial ca orice comunicare a noastră cu ceilalți oameni să ne conducă spre un sentiment al unității. Dacă dorim să experimentăm starea de pace interioară și Iubirea, noi trebuie să veghem asupra unității gândurilor, cuvintelor și acțiunilor noastre.



*Iubirea înseamnă renunțarea la frică*

---

