

*Iubirea este acea stare în care fericirea
celeilalte persoane devine esențială
pentru fericirea ta.*

Robert Heinlein

cuprins

cuvânt înainte *de Marci Shimoff* ... 9

testul sufletului pereche ... 13

introducere ... 15

Capitolul 1

crediința ... 25

Capitolul 2

pregătirea ... 51

Capitolul 3

pregătirea cuibului ... 73

Capitolul 4

trăiește ca și cum ai fi obținut deja ceea ce îți dorești ... 93

Capitolul 5

lista ... 105

Capitolul 6

eliberarea de trecut ... 135

Capitolul 7
treci la fapte ... 151

Capitolul 8
savurează perioada de așteptare ... 169

Capitolul 9
îndrăgostește-te de tine însuși ... 181

Capitolul 10
**te simți pregătit pentru
MAREA POVESTE DE IUBIRE? ... 197**

cuvânt de încheiere de Jack Canfield ... 207

despre autoare ... 213

mulțumiri ... 215

Îți mai amintești de definiția nebuniei? Albert Einstein o definea ca pe o repetare la infinit a acelorași lucruri așteptându-te să obții rezultate diferite. Dacă încerci să îți manifesti sufletul pereche fără a te elibera mai întâi de povara emoțională și psihică a trecutului, tu riști să atragi același tip de persoană ca și cele cu care nu ai reușit să te înțelegi în trecut. În cazul în care mai ai încă bagaje emoționale rămase din trecut (lucru valabil pentru marea majoritate a oamenilor), angajează-te chiar acum să te eliberezi de ele. Tu nu vei putea clădi fundamentul pentru o relație sănătoasă, fericită și care să te împlinească alături de sufletul tău pereche decât prin renunțarea la resentimentele generate de dezamăgirile din trecut.

Doresc să clarific un lucru de la bun început: nu există om care să nu se simtă niciodată rănit sufletește. Nimeni nu poate scăpa de astfel de traume. Unii au parte de o copilărie dificilă, alții sunt respinși de un partener sau trăiesc dezamăgirea provocată de destrămarea relației lor. Cert este că toți avem răni emoționale pe care trebuie să le vindecăm.

De aceea, dacă dorești să atragi în viața ta un suflet pereche, decide-te chiar acum să începi să îți vindeci activ rănilor sufletești. Te rog să remarci că am spus „*să începi*” procesul de vindecare. În cazul multor oameni, acest proces

poate dura o viață întreagă, dar nimeni nu spune că trebuie să te eliberezi de toate bagajele emoționale pentru a-ți putea manifesta sufletul pereche. De fapt, acesta este unul din principalele sale roluri: acela de a te ajuta să îți vindeci cele mai dificile răni. Pe de altă parte, dacă dorești să transmiți un semnal clar că ești ferm hotărât să atragi în viața ta un partener serios și potrivit pentru tine, trebuie să îți vindeci cel puțin acele blocaje emoționale care te mențin ancorat în trecutul tău într-o manieră negativă.

Gândește-te la lista calităților pe care îți dorești să le aibă partenerul tău ideal, iar apoi întreabă-te dacă ești potrivit din punct de vedere emoțional pentru o astfel de persoană. Dacă ți-ai construit în jurul inimii ziduri groase de câțiva metri, este posibil să ții sigur iubirea la distanță de tine. Oricât de mult s-ar apropia de tine, ea nu va reuși niciodată să treacă de aceste ziduri dacă nu le vei doborî singur. O inimă împovărată de răni din trecut, de dezamăgiri și resentimente, nu este suficient de deschisă pentru a-i permite iubirii să intre în ea. Mai mult decât atât, rănilor rămase nevindelicate îi trimit Universului un mesaj confuz. O parte din tine spune un *da* fără echivoc dorinței de a te afla într-o relație intimă, în timp ce partea rănită spune de la nivelul ei subconștient: „*Nu, mă tem să nu fiu din nou rănită.*” Sarcina ta este să scoți la lumină aceste răni și să începi procesul de vindecare a lor, astfel încât să poți transmite un mesaj clar că ești pregătit pentru primirea iubirii în viața ta. Esența acestui proces este iertarea.

PUTEREA IERTĂRII

Ieri dimineața m-am uitat la știrile de la televizor și am văzut imagini ale unei mame a cărei fiică fusese ucisă cu zece ani în urmă. Femeia a explicat că în tot acest timp i-a purtat bărbatului care îi ucisese fiica (și care ispășea o pedeapsă pe viață la o închisoare federală) o ură profundă, dublată de amărăciune și de furie. În final, ea a decis că nu mai poate trăi în această stare de mânie continuă, așa că i-a scris bărbatului o scrisoare în care i-a spus că l-a iertat în sfârșit. Femeia i-a povestit reporterei că în clipa în care a pus scrisoarea în cutia poștală, întreaga ei furie s-a evaporat ca prin farmec, iar ea a simțit întreaga putere eliberatoare a iertării pe care i-o acordase acestui bărbat. A adăugat că dacă ar fi știut cât de mare este puterea de vindecare a iertării, ar fi făcut acest gest cu mulți ani în urmă.

În mod similar, dacă dorești să te eliberezi de blocajele emoționale care te împiedică să primești în viața ta iubirea, va trebui să invoci puterea iertării. În cartea ei care a câștigat multe premii, *Divorțul spiritual*, sora mea Debbie Ford, autoare a multor bestselleruri, explică faptul că „iertarea este puntea de legătură între trecut și viitor. Cu alte cuvinte, atunci când ne decidem să ne vindecăm de rănilor din trecut, noi deschidem poarta către un viitor mai fericit.

Povestea lui Colette Vindecarea rănilor din trecut

Experiențele mele legate de bărbați au fost brutale și lipsite de iubire de când mă știu. Mi-am pierdut virginitatea

în stare de beție alături de un necunoscut, pe când aveam 18 ani. Un an mai târziu, m-am trezit într-un bar, din nou beată, acceptând să fiu condusă acasă de un grup de bărbați pe care nu îi cunoșteam decât foarte vag. Am fost violată de întregul grup, fapt care m-a făcut să mă simt demoralizată și umilită foarte mulți ani de atunci înainte. Consecințele au fost devastatoare, căci nu am mai reușit să atrag decât bărbați care corespundeau perfect urii pe care o purtam sexului lor, dar și urii față de mine însămi. Toate relațiile mele au fost cu bărbați plini de furie, misogini, dependenți de sex, de droguri, de alcool sau de jocurile de noroc. Niciunul nu m-a tratat vreodată cu respect, căci eram incapabilă să mă respect eu însămi. Niciunul nu mi-a fost alături din punct de vedere emoțional, căci eu însămi eram indisponibilă pentru mine. Niciunul nu mi-a fost credincios, căci eu însămi eram prima care mă trădam. Toți bărbații pe care i-am cunoscut vreodată au fost prinși în aceeași capcană a lipsei de onestitate și a negării în care căzusem eu însămi.

La vârsta de 27 de ani, am intrat într-un centru de recuperare în care mi-am tratat dependența de alcool. Acolo am ajuns să cred în existența unei Puteri Superioare. Am început să studiez metafizica și am citit nenumărate cărți despre Legea Atracției. Cei mai buni prieteni ai mei au devenit astfel autorii Wallace Wattles, Catherine Ponder, Ernest Holmes, Alice Bailey, Norman Vincent Peale, James Allen și Shakti Gawain, ale căror cărți mă însoțeau pretutindeni. Am început să folosesc zilnic vizualizarea creatoare, afirmațiile și panorurile viziunii viitorului, pe care mi-am lipit colaje de imagini artistice care să mă ajute să îmi imaginez și să manifest un partener plin de iubire. În acest scop, mi-am creat un panou al viselor pe care am lipit fotografii decupate din reviste ale

unui bărbat frumos, cu părul negru. Am mers chiar până acolo încât am lipit pe panou o rochie de mireasă. Am meditat zilnic la aspectul fizic al bărbatului visat și la viitoarea mea nuntă cu el. Și totuși, în sinea mea știam că nu m-am iertat încă pentru violul colectiv din anii adolescenței. De aceea, nu m-am mirat prea tare de faptul că am continuat să atrag în viața mea parteneri care reflectau lipsa de iubire și de prețuire față de mine însămi.

Mi-am cunoscut primul soț la o întâlnire aranjată. Era imaginea vie a bărbatului frumos cu părul negru de pe panoul viselor mele. M-a cerut în căsătorie la scurt timp. Relația noastră a fost „perfectă“ pentru etapa în care mă aflam în acea perioadă, atât din punct de vedere energetic cât și din punct de vedere emoțional. Nu ne-am respectat unul pe celălalt și nu am fost disponibili unul pentru celălalt, iar la final am rămas amândoi la fel de dezamăgiți. Din fericire, acesta s-a dovedit a fi cel mai bun lucru pentru mine la care m-aș fi putut gândi. În sfârșit, am văzut luminița de la capătul tunelului.

Din punct de vedere emoțional, am ajuns pe fundul prăpăstiei. De aceea, am fost nevoită să recunosc că eram încă plină de mânie reprimată din cauza violului, că încă mă mai consideram o victimă și că eram răzbunătoare, plină de neîncredere și indisponibilă din punct de vedere emoțional – nu numai față de bărbați în general, ci și față de mine însămi. Acesta a fost începutul vindecării mele. M-am angajat să respect un an de celibat și de introspecție în care să mă desprind pentru totdeauna de chingile trecutului, care îmi influențau într-o măsură atât de mare prezentul. Am învățat să mă iert pe mine însămi, să mă eliberez de resentimente și să îmi înțeleg propriul rol în traumele din viața mea. În cele din urmă, am

început să sper. Mânia și teama pe care le-am găzduit atât de multă vreme au fost înlocuite de umilință. Am devenit eu însămi iubirea pe care am căutat-o atâta vreme și m-am iertat în sfârșit. La vârsta de 44 de ani, m-am decis pentru prima oară să mă abandonez în fața voinței lui Dumnezeu, lăsându-mă călăuzită de acesta în privința vieții mele amoroase. M-am rugat zilnic lui Dumnezeu să decidă cine va fi partenerul meu de viață, în cazul în care acesta va mai apărea vreodată în viața mea. Într-o dimineață, m-am trezit din somn plină de speranță.

În tot acest timp le-am recomandat multor clienți de-ai mei (devenisem consilier în domeniul dezvoltării personale) să își manifeste partenerii de viață folosindu-se de internet ca de un instrument de meditație. Pe bună dreptate, se spune că predai cel mai bine ceea ce trebuie să înveți tu însuși. Clienții mei au obținut rezultate extraordinare, așa că m-am decis să încerc eu însămi. Am intrat chiar atunci online pe un site matrimonial și am dat peste un anunț al celui mai frumos bărbat pe care îl văzusem în viața mea. Nici măcar nu mi-am mai dat osteneala să îi citesc anunțul. A fost suficient să mă uit în ochii lui, iar radarul meu intuitiv a început să țiuie! L-am contactat imediat, iar din clipa în care i-am auzit vocea, am știut că el era Alesul. Nu am simțit nici cea mai mică stare de anxietate, ci doar un sentiment de prietenie și calm, care nu avea nimic în comun cu așteptarea romanțioasă pe care o simțisem în toate relațiile mele anterioare. În cel mai scurt timp, ne-am dat amândoi seama că eram făcuți unul pentru celălalt. De atunci, nu ne-am mai despărțit niciodată.

Dat fiind că mă vindecasem deja din punct de vedere emoțional și mă simțeam întreagă, mi-am construit relația cu sufletul meu pereche pe un fundament solid. Mi-am luat

de la bun început angajamentul că nu îi voi adresa niciodată vreun cuvânt necuviincios și că îl voi trata întotdeauna cu respectul pe care îl merită. Amândoi ne-am confruntat în trecut cu dificultăți majore pe care nu mai doream să le repetăm. Experiența ne-a învățat în egală măsură că: „Dacă vei continua să procedezi așa cum ai procedat în trecut, vei obține aceleași rezultate!“

În final, ne-am decis să onorăm angajamentul nostru printr-un legământ al spiritului și prin încheierea unei căsnicii legale. Atunci când ne-am căsătorit, am convenit împreună că divorțul nu va reprezenta niciodată o opțiune pentru noi. Înainte de ne culca, ne rezolvăm întotdeauna eventualele diferende, punându-l pe celălalt înaintea noastră, și ne susținem reciproc procesul de creștere personală și spirituală. Nu încercăm niciodată să ne manipulăm, evităm luptele pentru putere și rămânem întotdeauna apropiați, dar nu atât cât să aruncăm o umbră asupra celuilalt. Ne considerăm o echipă și cei mai buni prieteni. Rădem foarte mult împreună. Știm că nu suntem perfecți, dar ne considerăm perfecți unul pentru celălalt. Nu aș fi reușit să atrag niciodată o relație atât de armonioasă dacă nu aș fi descoperit iertarea de sine și dacă nu le-aș fi acordat aceeași iertare celor care m-au trădat (în percepția mea).

• • •

Așa cum ilustrează atât de frumos povestea lui Colette Baron-Reid, iertarea reprezintă un proces în două etape: mai întâi, noi trebuie să îi iertăm pe cei care ne-au rănit, iar în al doilea rând trebuie să ne iertăm pe noi înșine pentru toate momentele în care nu ne-am ascultat intuiția, în care am luat decizii din disperare sau pentru toate sutele de lucruri pentru care ne învinovățim.

IARTĂ-TE PE TINE ÎNSUȚI

În capitolul 2 te-am încurajat să le scrii o scrisoare tuturor partenerilor tăi din trecut alături de care te-ai simțit incomplet, iar apoi să îți scrii o scrisoare adresată ție din perspectiva lor. Sper că ai făcut acel exercițiu, căci el stă la baza celui care urmează. Pentru a duce mai departe procesul eliberării de trecut, te invit să scrii acum o scrisoare de iertare adresată ție însuți. Este foarte important să te ierți pentru toate momentele în care ai rămas angrenat în relații care nu te-au făcut să fii fericit și este la fel de important să notezi în scris aceste cuvinte. Fii cât mai specific și notează toate numele oamenilor și toate incidentele care au condus la închiderea inimii tale. La sfârșitul fiecărui paragraf adaugă următoarea frază: *„Mă iert necondiționat și în totalitate pentru aceste acțiuni și îi iert necondiționat și în totalitate pe (adaugă numele celor în cauză) pentru acțiunile lor. Mă binecuvântează acum pe mine însumi și pe (adaugă numele), și accept cu recunoștință această vindecare a inimii mele. Așa să fie.“*

Dacă ai terminat de scris scrisoarea, citește-o cu voce tare și conștientizează starea de eliberare pe care o aduce cu sine iertarea. Este posibil să simți o mare deschidere la nivelul inimii tale, sau doar o înclinație subtilă către adevărata iertare. Recitește zilnic cu voce tare scrisoarea în următoarele zece zile. Dacă după acest interval de timp continui să nu simți absolut nimic, poate că nu ar strica să apelezi la un ajutor profesionist din partea unui consilier sau a unui terapeut. Apropos, dacă în timpul exercițiului simți o stare de rezistență interioară, nu i te opune timp de câteva minute, dar după ce se mai domolește fă totuși exercițiul.



Exercițiul deconectării

Pentru acest exercițiu vei avea nevoie de:

- 10-30 de minute
- Hârtie și ceva de scris
- O lumânare și un CD cu muzică de relaxare (personal, îmi plac foarte mult imnurile gregoriene)
- Voința de a duce sarcina la bun sfârșit
- Decizia fermă de a tăia legăturile cu trecutul și de a te ierta pe tine însuși

Dacă te-ai iertat pe tine însuși și dacă ți-ai iertat partenerii din trecut, este momentul să te deconectezi de ei din punct de vedere energetic, cu delicatețe și cu iubire. Mulți energoterapeuți consideră că noi suntem legați de oamenii cu care am întreținut relații intime prin corzi eterice. Unele dintre acestea permit un schimb pozitiv de energie (cum ar fi legătura pe care ne-am format-o cu prima persoană pe care am sărutat-o în mod romantic), în timp ce altele generează un schimb negativ de energie (cum ar fi cele care ne leagă de persoane care ne-au rănit sufletește printr-o despărțire sau printr-o ceartă). Aceste corzi energetice reprezintă conexiuni electromagnetice ce permit schimbul continuu de informații, gânduri, emoții și energie între cei doi poli. Cu siguranță ai experimentat și tu astfel de conexiuni energetice, de pildă atunci când te-ai decis să ieși în sfârșit dintr-o relație care

„Atunci când iubești
și ești iubit, simți
soarele din ambele
părți.“

Dr. David Viscott

a durat prea mult și ai luat decizia să uiți de impactul ei emoțional, dar ai avut surpriza să constăți că fostul tău partener te-a sunat și te-a rugat să reluați relația. Ce s-a întâmplat? Atunci când ai luat decizia de a uita de el, tu ai rupt coarda energetică dintre voi. Fostul partener a simțit acest lucru la nivel subcon-

știent și te-a sunat ca să recreeze această legătură energetică, întrucât nu era pregătit să o întrerupă.

Atât timp cât vei păstra astfel de legături energetice cu foștii tăi parteneri, tu nu vei fi în totalitate disponibil pentru a-ți investi energia într-o nouă relație. De altfel, aceste cârlige energetice înfipite în corpul tău subtil se pot manifesta chiar sub formă de dureri fizice. Am auzit multe cazuri în care migrenele, durerile de spate și alte tipuri de suferință fizică s-au rezolvat peste noapte după tăierea acestor corzi energetice.

Cum putem tăia aceste corzi energetice? Mai întâi de toate, trebuie să fim foarte sinceri cu noi înșine, asigurându-ne astfel că suntem cu adevărat pregătiți să le tăiem. Dacă te simți pregătit în această direcție, poți apela la un vindecător care lucrează cu energia subtilă sau le poți tăia tu însuși, folosind una din metodele pe care le voi descrie la sfârșitul capitolului.

Cu mulți ani în urmă am citit într-o carte nativ-americană că poveștile de iubire lasă „corzi luminoase de lumină verde“ în pântecul femeii. Dacă dorește să scape de aceste corzi, femeia trebuie să petreacă trei zile de meditație într-o

peșteră. Aici, ea trebuie să își reamintească de toți iubiții ei din trecut, să aibă un dialog intern cu ei prin care să își exprime iertarea și aprecierea, iar când se simte pregătită, să taie mental corzile energetice care o leagă de ei.

În ceea ce mă privește, nu m-am retras într-o peșteră, dar în perioada în care am tăiat legăturile cu trecutul pentru a face loc sufletului meu pereche în inima mea, am meditat zilnic cu această intenție. Mi-am adus astfel aminte pe rând de toți iubiții mei de care încă mă mai simțeam conectată la nivel energetic, le-am mulțumit pentru că au existat în viața mea, stimulându-mi astfel creșterea spirituală și ajutându-mă să îmi clarific calitățile pe care le doresc cu adevărat de la un suflet pereche. Cu ochii închiși, obișnuiam să port un dialog mental cu ei, spunându-le tot ceea ce consideram necesar să le spun, ba chiar imaginându-mi răspunsurile lor. În final, îmi imaginam că pătrund în interiorul pântecului meu, de unde pornea o coardă energetică ce mă lega de persoana respectivă. Tăiam apoi această coardă cu o foarfecă și îmi imaginam că ea dispare instantaneu.

Dacă această tehnică ți se pare prea stranie sau dacă ești bărbat, imaginează-ți că respectivele corzi sunt conectate cu a doua *chakra*, situată mai jos de ombilic. Închide ochii, vizualizează coarda care te leagă de persoana respectivă, poartă un dialog mental cu ea și spune-i tot ce consideri necesar, apoi imaginează-ți că tai coarda cu un cuțit ascuțit sau cu o foarfecă. Odată tăiată coarda, nu este exclus să simți cum energia pe care obișnuiai să o proiectezi asupra persoanei respective se întoarce la tine.

Dacă nu te descurci cu vizualizările, îți recomand ritualul care urmează, adaptat după cartea *Mâinile tale te pot vindeca*, de Maestrul Stephen Co și Eric B. Robins, M.D. Senzația fizică lăsată de spălarea de trecut și contemplarea scurgerii apei

prin canalizare poate fi extrem de satisfăcătoare. Dacă dorești, poți încerca chiar o combinație între cele două tehnici.



Ritualul eliberării de trecut

Pentru acest ritual ai nevoie de:

- 800 grame de sare (orice fel de sare de bucătărie, dar nu sare de baie)
- Lumânări
- Un prosop mare de baie
- 15-30 de minute în care să nu fii întrerupt

Umple-ți cada cu apă fierbinte și dizolvă în ea 800 de grame de sare. Când cada s-a umplut, aprinde câteva lumânări și stinge lumina electrică. Intră în cadă și scufundă-te în apa fierbinte cu sare, apoi amintește-ți pe rând de toți partenerii din trecut. Gândește-te la fiecare dintre ei, iartă-l și roagă-l să te ierte la rândul lui pentru rănilor pe care i le-ai provocat. Mulțumește-i pentru toate lucrurile pozitive pe care le-a adus în viața ta, pentru lecțiile pe care te-a ajutat să le înveți și pentru luciditatea la care ai ajuns ca urmare a relației cu el.

În continuare, imaginează-ți o coardă energetică ce face legătura între tine și această persoană și care te limitează. Închide ochii și încearcă să vezi dacă poți identifica zona corporală în care te simți conectat cu această persoană. Este posibil să simți în această zonă un dor care nu s-a stins, un resentiment sau chiar o senzație de amorțeală. Respiră profund și conștientizează faptul că datorită acestei legături din trecut tu nu ești disponibil pentru a te bucura de iubire

în momentul prezent. Vizualizează coarda care te leagă de această persoană și decide în ce fel dorești să o tai. Poți încerca o lovitură de karate sau o poți tăia imitând mental mișcarea unei foarfeci sau a unui cuțit. După ce ai tăiat coarda, bate din palme de trei ori pentru a disipa energia eliberată de coardă.

Dacă ai terminat, dă drumul la apa din baie, privește-o cum se scurge prin canalizare, apoi fă un duș prelungit (după orice baie cu sare este foarte important să te cureți îndelung). În acest scop, folosește-ți săpunul și șamponul favorite și spală-te.



Mulți oameni se cramponează de trecutul lor dureros și uită de aspirația pe care o simte sufletul lor pentru a cunoaște adevărata iubire. Datorită singurătății lor actuale, ei își amintesc cu nostalgie sau cu amărăciune de iubirile din trecut, golindu-se astfel de vitalitatea pe care o asigură conectarea la momentul prezent.

Amintește-ți de bărbatul sau de femeia pe care i-ai descris în Lista Calităților Sufletului tău Pereche. Dacă dorești să stabilești o legătură energetică puternică cu persoana respectivă, va trebui să îți focalizezi toate resursele asupra momentului prezent. Atât timp cât te vei cantona în trecut, tu nu vei fi disponibil în momentul prezent. De aceea, angajează-te să îți vindeci în totalitate inima, chiar dacă prezentul înseamnă uneori și durerea provocată de conștientizarea faptului că partenerul tău ideal nu a apărut încă în viața ta. Gândește-te că dorința ta de a te conecta cu el reprezintă un magnet puternic, iar dacă inima ta este deschisă, tu devii abordabil, vulnerabil, dar și irezistibil. Eliminarea legăturilor energetice rămase din trecut îi transmite Universului un semnal clar că ești pregătit, dornic și capabil să intri în comuniune cu preaiubitul tău (cu preaiubita ta) chiar acum.