

Introducere ix

PARTEA I: Ce este sufletul?

Capitolul 1: Trup, suflet și spirit 3

Capitolul 2: Conștiință, energie și puterea gândului 19

Capitolul 3: Experiențe în apropierea morții, experiențe în afara corpului, proiecții astrale și vedere la distanță 33

PARTEA a II-a: Casa sufletului

Capitolul 4: Moartea: casa portal 55

Capitolul 5: Lumea Spiritului 77

Capitolul 6: Reîntruparea și amintirile sufletului 93

PARTEA A III-a: Cum trăiește sufletul în lumea fizică

Capitolul 7: Lecțiile sufletului vostru 113

Capitolul 8: Alegerile sufletului 129

Capitolul 9: Să trăim o viață plină de suflet 141

Cuvânt de încheiere 161

Călătoriile sufletului: Meditații călăuzite 165

Mulțumiri 177

Despre autor 178

PARTEA I

**CE
ESTE
SUFLETUL ?**

CAPITOLUL 1

**TRUP,
SUFLET ȘI
SPIRIT**

De la începuturile timpului, omenirea a căutat să înțeleagă conceptul de suflet. De-a lungul generațiilor, teologi, savanți, filosofi și chiar muzicieni au încercat să-l descrie într-un mod care să fie mai ușor de înțeles pentru noi, oameni călăuziți de minte. Până astăzi, termenii *suflet* și *spirit* sunt folosiți unul în locul altuia, fără ca adevărata semnificație a fiecăruia să fie prezentată sau înțeleasă cât mai exact.

Lucrând ca mesager al Lumii Spiritului în ultimele decenii, am căutat eu însumi să găsesc definiția corectă a sufletului și să înțeleg modul în care funcționează sufletul. Fiind profesor și model pentru alții, cred că acest lucru este obligatoriu. Când stau în meditație, predau un curs ori transmit mesaje de dincolo, îi întreb adesea în gând pe călăuzitorii mei și pe spiritele care ne vizitează cum putem noi oamenii să ne apropiem de înțelegerea naturii sufletului.

Am fost determinat de nenumărate ori să mă gândesc la acest ansamblu ca fiind o *sfântă treime*. Știu că are o rezonanță religioasă, dar cred că doar Spiritul este cel care folosește termenii aflați deja în „dosarul creierului meu”. Din moment ce nu sunt savant sau matematician, Spiritul nu mi-ar da formule pe care nu le-aș putea înțelege. Dar nu sunt nici inginer, nici teolog. Sunt doar un om din cartierul Queens din New York, care s-a întâmplat să fie crescut în tradiția catolică.

Însă conceptul de sfântă treime care îmi vine din meditație și studiu este total diferit de „Tatăl, Fiul și Sfântul Duh”, despre care am învățat la lecțiile de catehism. Dacă ar fi să fac o analogie, aș spune că „Tatăl” este *Spiritul*, „Fiul” este *trupul*, iar „Sfântul Duh” este *sufletul*. („Mama” și „Fiica” ar putea să fie folosite în locul cuvintelor „Tatăl” și „Fiul”, dar cei mai mulți dintre noi s-au familiarizat cu acest limbaj patriarhal, datorită multor secole de tradiție).

Aș dori să încep cartea prin explorarea legăturilor dintre trup, suflet și Spirit.

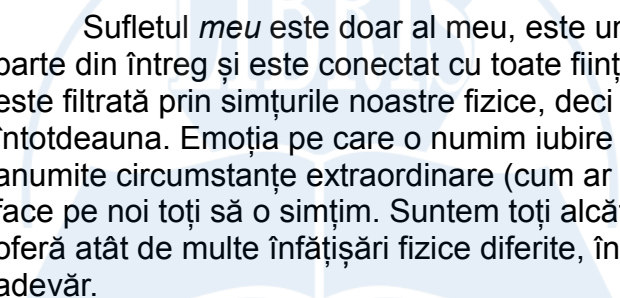
Corpul: Spiritul ca suflet

Corpul este partea din noi care se dezvoltă dintr-un embrion și devine o mașină compusă din celule, organe și mușchi. Este acea parte pe care o spălăm, o îmbrăcăm, o hrănim și o susținem. La fel ca în cazul unui automobil, cu cât ne întreținem mai bine trupul, cu atât ne va servi mai mult timp (să sperăm) și va rămâne mai eficient.

Într-un anumit moment situat între concepție (zămislire) și naștere, Spiritul pătrunde în corp ca suflet. Sufletul este Spirit întrupat. Nu vă gândiți la voi înșivă ca la un trup care are un suflet, ci mai degrabă ca Spirit care are nevoie de un trup. Spiritul pătrunde în orice ființă și în orice lucru, iar în mine – în acest trup pe care îl numesc James Van Praagh – el este sufletul meu.

În timp ce sunt pe Pământ, sunt Spirit care are nevoie de o formă fizică în această dimensiune, astfel încât să pot trăi în aceste condiții și să pot învăța lecțiile pe care celelalte lumi sau dimensiuni nu mi le oferă. Mă bucur de mâncare, de artă, de literatură, de muzică și de alte lucruri care se adresează sufletului meu și care îmi hrănesc sufletul. Sufletul meu trăiește (experimentează) iubirea, ura, trădarea, simpatia, iertarea, empatia ... și mai puteți numi multe alte trăiri de acest fel. Pământul este o școală și sufletul este elevul (sau studentul).

Sufletul: Eul nostru etern, interdimensional



Sufletul *meu* este doar al meu, este unic pentru mine, dar în același timp este o parte din întreg și este conectat cu toate ființele și cu toate lucrurile. Această conectare este filtrată prin simțurile noastre fizice, deci s-ar putea să mi se pară că nu există întotdeauna. Emoția pe care o numim iubire ne permite să simțim această legătură și anumite circumstanțe extraordinare (cum ar fi atentatele din 11 septembrie 2001) ne pot face pe noi toți să o simțim. Suntem toți alcătuiți din aceeași energie, însă Pământul ne oferă atât de multe înfățișări fizice diferite, încât uneori ne este greu să recunoaștem acest adevăr.

Adeseori auzim oameni care spun: „Eu sunt Dumnezeu” și această afirmație este adevărată: sufletele noastre sunt Spirit, Dumnezeu, Allah, Divinitatea – sau oricum alegeți să-i spuneți – pe Pământ. Trupurile noastre sunt limitate de constrângerile dimensiunii fizice, dar sufletele noastre sunt în afara spațiului și timpului nostru linear și transcend eurile noastre fizice.

Sufletul este miezul unic al eului nostru și conștiința a ceea ce suntem și cine suntem. El a străbătut multe oceane de vieți, de experiențe și de expresii ale existenței, ale ființei. Este plin de posibilități creatoare infinite pentru a se manifesta și se distinge prin propria dezvoltare și expresie. Termenul mediumistic pe care aleg să îl folosesc atunci când comunic cu o ființă destrupată (sau neîntrupată) este *comunicare de la suflet la suflet*.

Cândva discutam despre suflet cu buna mea prietenă Debbie Ford, marea călăuzitoare în viață și instructoare în domeniul dezvoltării de la The Shadow Process. Ea descria sufletul ca fiind cea parte din noi care nu moare niciodată; sufletul poartă toate mesajele și lecțiile din trecut și va purta toate mesajele și lecțiile în viitor. Mi-a plăcut mult această formulare. I-am spus că, în munca mea, odată ce un suflet se întoarce acasă în Lumea Spiritului, eu sunt capabil să comunic cu *sufletul* și nu cu Spiritul. Este o deosebire foarte importantă.

(Nu peste mult timp de la această conversație, draga mea Debbie a pășit dincolo, dar eu încă sunt capabil să primesc mesaje de la ea. Deși ea resimțea conflictul emoțional al faptului că își lăsase fiul, alți membri a familiei și prieteni în lumea fizică, primul lucru pe care mi l-a spus după trecerea dincolo a fost: „O, trecerea mea a fost atât de ușoară!”)

Lumile sau dimensiunile spirituale

Sufletul poartă în el toate amintirile experiențelor noastre fizice trăite în eoni de timp și de existență. Dar atunci când trecem în Lumile sau dimensiunile spirituale, conștiința noastră este deschisă nu doar către deplinătatea enormă a propriului nostru suflet, ci și către conștiința vastă a Spiritului.

Îmi place foarte mult versetul biblic din Ioan 14:2: „În casa Tatălui Meu multe locașuri sunt...” Cred că asta înseamnă că există planuri diferite în Lumile Spiritului în care sufletele noastre sunt aranjate (după moartea corpului fizic uman), în funcție de gândurile, cuvintele și faptele noastre pământești. Acestea includ *Planurile Astrale*, *Planurile Mentale* și *Planurile Celeste*.

Personalitatea, memoria și mintea voastră sunt toate cuprinse în corpul vostru astral. Când corpul vostru fizic moare, „eul vostru real” se află încă în corpul vostru astral și conștientizează viața în afara corpului uman, în **Planul Astral** către care v-au atras faptele voastre pământești.

- Planul Astral *inferior* (cel mai de jos) atrage sufletele cel mai puțin evoluat – cele care nu au învățat lecțiile iubirii și ale respectului.
- Planul Astral *intermediar* atrage acele suflete care au nevoie de odihnă și de refacere după o boală fizică îndelungată, după experiențe traumatice sau după convingeri și credințe inflexibile.
- Planul Astral *superior* (cel mai înalt) este cel pe care noi oamenii îl numim cer sau ceruri – un loc în care sufletele li se oferă oportunitatea să-și dezvolte conștiința spirituală.

Sufletul va decide în cele din urmă dacă dorește să se întoarcă în planul pământesc, pentru a dobândi mai multă experiență, sau dacă vrea să se aventureze în **Planul Mental**. Acel nivel oferă posibilități nelimitate de dezvoltare a sufletului individual. Aici el are acces la înțelepciunea acumulată de-a lungul epocilor.

Nivelul cel mai înalt este **Planul Celest**. Aici sufletul individual devine una cu întreaga viață a universului. Iisus Hristos, Buddha și alți conducători spirituali se află în acest plan.

Aș dori să vă pot transmite ceea ce Debbie și nenumărate sale suflete mi-au împărtășit despre Lumile Spiritului (care reprezintă starea noastră naturală și adevărata noastră casă). Însă am doar un creier omenesc pe Pământ și el poate cuprinde numai această dimensiune. Cuvintele omenești nu pot descrie iubirea și pacea pe care o resimțim după ce am fost „aruncați din acest vârtej muritor”.

Fiind o combinație de corpuri mentale, emoționale și fizice, sufletul nu este alcătuit numai din toate amintirile noastre pămâtenes, ci cuprinde întreaga gamă a ceea ce suntem și cine suntem – nu numai ceea ce percepem noi ca „viață” în dimensiunea fizică, ci ființa noastră eternă, interdimensională. Atunci când sufletul se reunește cu Spiritul, el devine foarte conștient de felul în care a trăit în majoritatea vieților trecute, dar și de impactul pe care l-a avut asupra altor suflete. Sufletul este și tezaurul de înțelepciune, de iubire și de experiențe culese în cursul vieților, viață după viață. Orice am trăit vreodată este păstrat în memoria sufletului.

Spiritul: Scânteia Divină

Cuvântul englezesc *spirit* provine din cuvântul latinesc *spiritus*, care înseamnă „suflare”, respirație. Când mă gândesc la Spirit, mă gândesc la esența, la energia, la scânteia Divină care dă viață și aprinde sufletele noastre. Spiritul nostru este cea mai înaltă formă sau cel mai înalt aspect a ceea ce suntem și cine suntem și este liber de orice personalitate sau caracter uman. Este unitatea tuturor lucrurilor. Ați auzit expresia „suflarea lui Dumnezeu” (care înseamnă „Spirit”), adică ceea ce dă viață sufletelor noastre și, în schimb, le permite să se exprime în corpul fizic.

Există doar o singură energie Sursă și aceasta este Spiritul. Mulți oameni o numesc Dumnezeu, dar acest cuvânt are o rezonanță religioasă care îi îndepărtează pe unii oameni. Istoria religioasă a transformat Spiritul într-un bătrân cu barbă care judecă și binecuvântează „după toane” – dar nimic nu ar putea fi mai departe de adevăr. La catehism, îmi amintesc cum călugărițele ne spuneau că Dumnezeu este peste tot. Firește, acum știu că este adevărat, dar copil fiind, puteam să mi-l închipui doar ca pe un bătrân care mă privea peste umăr și mă judeca (ceea ce nu era deloc plăcut).

Acum îmi dau seama că eu sunt Dumnezeu, câinele meu este Dumnezeu, fiecare plantă din grădina mea este Dumnezeu, fiecare insectă din grădina mea este Dumnezeu și aerul pe care îl respir este Dumnezeu. Cuvântul Dumnezeu a fost împovărat cu conotația religioasă a unei ființe atotputernice, care este separată de noi și mai importantă decât noi. Nu cred acest lucru. Am făcut un efort acum să folosesc cuvântul *Unu* atunci când vorbesc despre Dumnezeu. Este un acronim pe care l-am creat și care înseamnă *Energia hrănitoare omniprezentă* (Omnipresent Nurturing Energy, ONE - în limba engleză, n. trad.). Când cineva spune „Cred în Dumnezeu” sau „Dumnezeu este mort”, conversația trebuie să se îndrepte spre semantica sau definiția a ceea ce persoana respectivă crede că este Dumnezeu. Pentru mine, Dumnezeu este o energie și eu sunt alcătuit din această energie. Nu sunt separat de Dumnezeu și nimic din ceea ce vedeți nu este separat de Dumnezeu.

Ateismul este respingerea credinței în zeități, în divinități. Eu nu cred în zeități, dar nu n-aș eticheta drept ateu. Eu cred într-o energie plină de iubire care pătrunde și însuflețește totul. Oamenii care cred în această energie și oamenii care cred în Dumnezeul Vechiului Testament folosesc același cuvânt și din această cauză suntem într-o stare de confuzie și de conflict.

Alegeri și lecții

Cum sufletele noastre sunt stimulate de Spirit sau de Unu, acesta se exprimă pe sine prin corpul fizic. Această expresie este văzută prin alegerile pe care le facem în viețile noastre.

Dacă privim lumea din jurul nostru, putem vedea mii de alegeri și de expresii asupra cărora diferite suflete pot decide. Nu există două suflete la fel; dar în esență, ele sunt același lucru. Toate sufletele au experiențe de viață diferite și, într-un fel, aceste experiențe conturează, modelează perspectiva noastră asupra vieții și a diferitelor moduri de a o trăi. Sufletele se pot exprima printr-o viață de compasiune, de toleranță, de judecată sau de violență.

Din nou, această lume fizică este școala noastră – un loc în care sufletul trăiește și învață din experiențe „omenești” - și pe măsură ce le trăim, acest parcurs ne modelează în consecință. Când își încheie învățarea lecțiilor, sufletul se întoarce acasă, în Spirit, și în timp ce sufletul părăsește dimensiunea fizică, energia Spiritului rămâne pe deplin intactă.

Adesea mă gândesc la Glinda, Vrăjitoarea cea Bună din *Vrăjitorul din Oz*, atunci când contemp lu î ntoarcerea sufletului în Spirit. Vă amintiți imaginea Glindei în balonul ei, urcând, urcând și apoi dispărând? Gândiți-vă că sufletul vostru ar fi Glinda și Spiritul ar fi balonul, în timp ce parcurgeți călătoria spre casă. Sufletul se întoarce în Spirit și așa cum trupul este expresia sufletului, la fel și sufletul vostru este o expresie a Spiritului.

Sensul spiritualității

Sunt adeseori întrebat dacă munca mea m-a făcut să mă deschid către propria mea spiritualitate. Firește că da. Nu era posibil să fiu implicat personal în acest tip de muncă și să nu primesc esența iubirii, în timp ce sufletele se întorc și împărtășesc amintiri pe care le-au trăit alături de cei dragi.

În același timp, este important să observăm că doar pentru că cineva susține că este medium sau că are calități paranormale, asta nu înseamnă în mod necesar că el sau

ea este o ființă *spirituală*. Mediumul poate transmite fapte și dovezi de la cei decedați, însă dacă acea persoană nu este atentă la energia spirituală preluată, primitorul nu preia „deplinătatea” mesajului. Primitorul rămâne cu o citire „pe jumătate” și, din nefericire, intenția și deplinătatea comunicării este absentă. Ce păcat pentru spiritul care dorea să se asigure că persoanele dragi primesc nu doar dovada, ci chiar mesajul emoțional deplin (care este uneori mai important decât dovada că acea conștiință supraviețuiește morții creierului).

Cum știu oamenii când își trăiesc propria spiritualitate? Ei trebuie să fie conștienți că se aliniază cu o putere mai amplă decât personalitatea lor, dar aducând, în același timp, un sentiment puternic al propriului eu și al locului său în ansamblul lucrurilor. Au o senzație de „atenție”, care le depășește personalitatea și alimentează o conștientizare puternică a sinelui?

Partenerul meu Brian este un barometru excelent în acest sens. Cu toate că nu este un profesionist în comunitatea spirituală, el poate percepe calitățile unui „învățător spiritual” după felul în care vorbește și se poartă. Dacă un „profesionist” apare în fața mai multor sute de oameni, la un eveniment, și vorbește despre atenție, iar apoi, la cina comună, acea persoană vorbește urât cu chelnerița, Brian observă discrepanța. El nu manifestă toleranță față de oamenii care nu practică ceea ce propovăduiesc.

Trezirea și deschiderea către Spirit

O parte din munca mea nu urmărește doar să demonstreze că nu există „moarte”, ci și să-i susțină pe alții în trezirea laturii lor spirituale. Atunci când oamenii trăiesc vieți pline de trezire și de atenție spirituală, tot ceea ce fac și spun ei poate schimba viețile altor oameni. Acele acte întâmplătoare de bunătate pot schimba atitudinea cuiva. La o scară mai largă, trezirea spirituală a învățătorilor pe care îi admir – cum ar fi Doreen Vierende, Oprah Winfrey și Deepak Chopra – poate schimba atitudinea a milioane de oameni.

Când suntem atinși de Spirit la nivel mare, am auzit că se vorbește despre un „eveniment de vârf”. O asemenea experiență este adeseori descrisă ca un moment transcendent al reamintirii; vălul a fost ridicat și o părticică de adevăr pătrunde în conștiința noastră. O nouă informație își găsește locul și pare *potrivită*. Oprah vorbește despre aceste „momente de tip Aha!”.

Aceste experiențe sunt evenimente care vă deschid sufletul către moștenirea voastră spirituală și care vă amintesc cine sunteți cu adevărat. Atunci când sunteți plini de Spirit, simțiți conectarea și unitatea cu fiecare ființă. Sufletul vostru va avea o senzație de bucurie și de pace, focalizându-se pe slujirea celorlalți.

A inspira = În Spirit

Îmi place mult cuvântul *a inspira*. Adesea le spun studenților mei că a fi inspirat este un adevărat dar și le împărtășesc exerciții pentru a-i ajuta să se conecteze și să fie în acord cu propria lor inspirație. *A inspira* înseamnă „în Spirit”, astfel încât atunci când oamenii sunt conectați la această energie mai amplă, ei sunt creatori și nelimitați. Ei se acordă cu Spiritul prin intermediul sufletului. Nenumărați inovatori, inventatori, întreprinzători și directori generali executivi folosesc meditația pentru a avea acces la înțelepciunea nelimitată a Sursei.

Spiritualitatea vă ajută să înțelegeți lumea și să conștientizați cine sunteți. Vă conectează profund cu forța divină a Universului. Indiferent în ce muncă sunteți implicați, dacă sunteți inspirați, sufletul vostru este pe calea cea bună. Dacă urmăriți să obțineți succes lumesc, abundență, pace lăuntrică sau iluminare, nici o altă cunoaștere nu vă poate propulsa spre împlinirea scopurilor așa cum o face cunoașterea spirituală. Speranța mea este că această carte vă va inspira să căutați cunoașterea spirituală în voi înșivă. Puteți fi un erudit spiritual, însă dacă nu aplicați conceptele de iubire, de compasiune și de empatie în viața de zi cu zi, toată acea învățătură din cărți nu va însemna nimic.

În cartea *Afacere neterminată* (Unfinished Business), descriu cum și de sunt atras de povestea lui Helen Keller. Am văzut viața ei ca o metaforă a trezirii spirituale. Când era copilă, Helen a orbit și a devenit surdă, petrecându-și restul vieții în întuneric și în tăcere. Profesoara ei Annie Sullivan a fost rugată de părinții lui Helen să încerce să străpungă acea barieră formidabilă. Annie trebuia să i se adreseze în limbajul mimico-gestual pentru a încerca să o facă să înțeleagă ce înseamnă „păpușă” sau „prăjitură”. Când Helen a făcut, în cele din urmă, legătura cu pompa de apă, în timp ce Annie îi spunea pe litere „a-p-ă”, puteam într-adevăr să vorbim despre un moment de inspirație. Dacă nu ați văzut filmul *The Miracle Worker* (Lucrătorul cu miracole), cu Anne Bancroft și Patty Duke, vă îndemn să o faceți.

La sfârșitul filmului, Annie scrie prin semne, pe mâna lui Helen, „O iubesc pe Helen”. Prima dată când am urmărit această scenă, m-am gândit *Aha! Să faci legătura între un obiect concret și un semn mimico-gestual este un lucru, dar ce putem spune despre concepte abstracte, cum ar fi iubirea? Dacă Helen ar putea să atingă fizic iubirea, cum ar putea ea oare nu doar să facă legătura, ci să o și trăiască?*

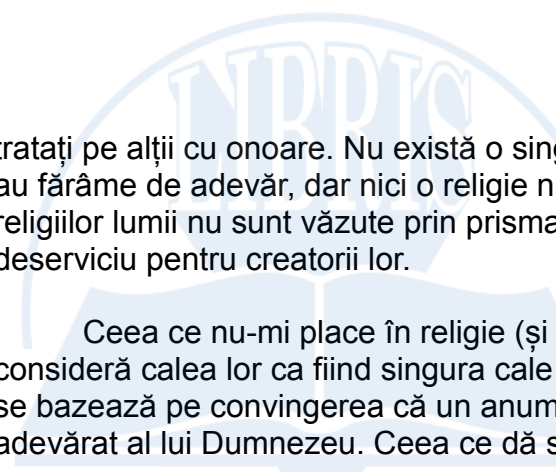
Firește, Helen s-a ridicat la înălțimea situației și a devenit unul dintre învățătorii mei iluminați favoriți, dar progresul de la un copil cufundat în întuneric și tăcere, care mânca din farfuriile altora pentru a trăi, până la icoana care să ne inspire și la minunatul filosof spiritual, este o frumoasă metaforă pentru evoluția tuturor sufletelor omenești. A fost o viață plină de evenimente de vârf.

Religie față de spiritualitate

Mulți oameni mă întreabă despre diferența dintre a fi religios și a fi spiritual. Cred că diferența este semnificativă. Religia este un sistem de credințe făurit de om, organizat, constând din diferite convingeri (credințe), învățături, ritualuri și documente, care de obicei (dar nu întotdeauna) se învârt în jurul unei zeități de un anumit fel. Dacă oamenii urmează un anumit sistem de credințe, convingerea lor este că vor primi un loc mai înalt pe lumea cealaltă.

Spre deosebire de religie, spiritualitatea este căutarea foarte personală a unui rost mai înalt în viață și existența acelei persoane în *această* lume. Nu trebuie să implice ritualuri sau cuvinte scrise, poate să cuprindă iubirea față de o Sursă Divină sau Dumnezeu și ne poate învăța să folosim această energie atotcuprinzătoare în orice situație. Fiind spirituali, manifestați respect și iubire de sine, dar și o înțelegere a conexiunii cu ceilalți.

Există multe căi de a ajunge în locul din care să vă tratați pe voi înșivă și pe alții cu bunătate și să vă simțiți în pace. Cunosc mulți atei declarați care sunt mai buni decât unii oameni spirituali sau religioși, dar și invers. Este vorba de un sistem de credințe care funcționează pentru voi, vă ajută să deveniți cât mai buni posibil și vă încurajează să-i



tratați pe alții cu onoare. Nu există o singură cale corectă. Adesea eu spun că toate religiile au fărâme de adevăr, dar nici o religie nu deține *întregul* adevăr. Dacă textele sfinte ale religiilor lumii nu sunt văzute prin prisma iubirii și acceptării, ele înseamnă un mare deserviciu pentru creatorii lor.

Ceea ce nu-mi place în religie (și este o afirmație generală) este că unii oameni consideră calea lor ca fiind singura cale posibilă. Din nefericire, multe din războaiele lumii se bazează pe convingerea că un anumit sistem de credință reprezintă singurul cuvânt adevărat al lui Dumnezeu. Ceea ce dă senzația de „noi împotriva lor”.

În timp ce religia vorbește mult despre Dumnezeu, ideea spiritualității este să practicăm idealurile mai înalte pe care le asociem cu Dumnezeu *în viața noastră de zi cu zi*. Spiritualitatea este o călătorie foarte personală, însă destinația este întotdeauna aceeași: *iubirea*. Exodul în masă din religiile organizate din ultimele câteva decenii arată dorința oamenilor de a pune întrebări în loc de a primi răspunsuri, de a pune la îndoială dogma fără riscul condamnării și de a se simți liberi să fie ei înșiși fără să fie judecați.

Planeta noastră oferă Spiritului un amestec atât de divers de întâmplări umane, încât este păcat că unii oameni vor ca toți ceilalți să fie exact ca ei. Dorința umană de a judeca este puternică, însă dacă noi toți am înțelege că fiecare dintre noi are propria sa cale unică, Pământul nu ar putea oare să fie un loc mai bun?