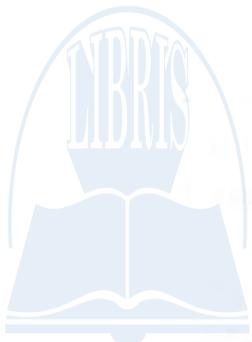




Cuprins

<i>Introducere</i>	5
CAPITOLUL I - <i>O hartă a conștiinței</i>	9
CAPITOLUL II - <i>Vîndecarea asistată</i>	29
CAPITOLUL III - <i>Stresul</i>	55
CAPITOLUL IV - <i>Sănătatea</i>	79
CAPITOLUL V - <i>Primul ajutor spiritual</i>	105
CAPITOLUL VI - <i>Sexualitatea</i>	129
CAPITOLUL VII - <i>Procesul îmbătrânirii</i>	149
CAPITOLUL VIII - <i>Managementul crizelor majore</i>	173
CAPITOLUL IX - <i>Îngrijorarea, teama și anxietatea</i>	199
CAPITOLUL X - <i>Durerea și suferința</i>	231
CAPITOLUL XI - <i>Pierderea în greutate</i>	257
CAPITOLUL XII - <i>Depresia</i>	285
CAPITOLUL XIII - <i>Alcoolismul</i>	313
CAPITOLUL XIV - <i>Cancerul</i>	339
CAPITOLUL XV - <i>Despre moarte și a muri</i>	361
ANEXA A - <i>Harta Scalei Conștiinței</i>	381
ANEXA B - <i>Modul de calibrare a nivelurilor conștiinței</i>	383
ANEXA C - <i>Referințe</i>	393
ANEXA D - <i>Despre Autor</i>	397



CAPITOLUL I

O hartă a conștiinței

Vom prezenta conceptul utilizării unei abordări a diferitelor probleme ale omului din perspectiva conștiinței, probleme cum ar fi stresul, alcoolismul, diferite boli, depresia, frica, pierderile majore, ca să numim câteva. Ne vom referi deseori la Harta Conștiinței în discuțiile noastre pentru a explica relația dintre corp, minte și spirit, atât de important a fi înțeleasă atunci când este vorba de autovindecare. Pentru a înțelege valoarea Hărții Conștiinței însăși, fără a face referire la o anumită problemă, vom descrie implicațiile și la ce folosește ea, aplicând-o în toate problemele omenești. Este un model exponential (cu baza 10) care s-a dezvoltat în urma a zeci de ani de cercetări într-o varietate de domenii. Harta Conștiinței atestă prima calibrare făcută acestor câmpuri energetice. Când ne referim la conștiință descriem câmpuri de energie. În Hartă sunt prezentate nivelurile generale ale conștiinței care au fost calibrate în funcție de puterea câmpului și de direcția lor, așa cum este ea indicată de săgeți. Cele aflate sub nivelul Curajului, la valoarea 200, merg în jos, iar cele care se află deasupra Curajului merg ascendent. Direcția câmpurilor de energie are importanță: cele care merg într-o direcție negativă nu sprijină viața și ar putea fi numite "anti-viață". Cele care au un sens pozitiv sprijină Adevărul și ajută viața. La vârful Hărții ne apropiem de o aliniere cu Adevărul și observăm câmpurile de energie care devin din ce în ce mai puternice pe măsură ce crește calibrarea lor numerică. Calibrarea câmpurilor începe de la zero, iar ceea ce lumea numește Iluminare calibrează de la 600 până la 1000. Iluminarea înseamnă că cineva a transcens dualitatea și identificarea cu sinele cel mărunt, personal. În cadrul Hărții aceste niveluri reprezintă ceea



ce înseamnă în general o persoană, atunci când ne referim la "eu", "mine". Reprezintă ego-ul ceea ce este sinele cu "s" mic, spre deosebire și în contrast cu Sinele, cu "S" mare aflat în vârful Hărții.

În dreapta listei câmpurilor de energie se află emoțiile asociate cu fiecare nivel specific. Și mai în dreapta se găsește procesul care se petrece în conștiință. Partea stângă a Hărții ne arată imaginea pe care o are cineva despre Dumnezeu și despre viață la fiecare nivel de conștiință.

O persoană obișnuită (dacă calibrează peste 200) poate verifica aceste numere folosind sistemul simplu al testării musculare (descriș pe larg în Anexa B). Cineva vă poate testa apăsându-vă brațul în jos în timp ce spune "Frica este peste 50? Peste 60? Peste 70? Peste 80? Peste 90? Peste 100?" La nivelul 100 brațul se va slăbi. Aceste calibrări au fost verificate peste tot în lume de mulți oameni, de câteva zeci de ani și sunt foarte folositoare atât în practica clinică, cât și în cercetare. Începând de la baza Hărții găsim câmpurile energetice ale Rușinii la nivelul 20 și al Vinovăției la valoarea 30. Emoția care însoțește aceste niveluri este ura de sine, iar procesul care se petrece în conștiință este auto-distrugerea. Imaginea despre lume asociată cu acest nivel al câmpului energetic este aceea a păcatului și a suferinței. De aceea, Dumnezeul acestui tip de lume ar trebui să fie potențialul mare distrugător care este furios pe omenire și care ar arunca sufletele lor eterne în iad pentru totdeauna. Cu o asemenea percepție despre Dumnezeu o persoană nu are nevoie de un drac, să că nici nu apare vreunul sub o asemenea imagine despre Dumnezeu, deoarece ea însăși este o imagine demonică a lui Dumnezeu. Pentru mulți oameni moartea apare ca un fel de sinucidere pasivă datorită vinovăției inconștiente și a urii de sine. (Sunt menționate aceste lucruri mai târziu, în carte, în special în relație cu dependențele.) Sinuciderea poate lua forme de genul dezinteresului față de sine, lipsa de grijă față de sine, nedându-se la o parte din calea autobuzului, o supradoză luată accidental, comportamente cu risc înalt și altele.

Apatia calibrează la 50 și are, de asemenea, un câmp negativ de energie. Emoțiile Apatiei sunt lipsa de speranță, disperarea,



deznădejdea și depresia, care sunt rezultatul pierderii de energie. Apatia conduce spre o viziune lipsită de speranță a lumii, iar Dumnezeul unei omeniri fără speranță ar fi mort sau non-existent. Sunt mulți sceptici, atei și filozofi care justifică, în mod inconștient, orice poziție ce neagă Realitatea și încearcă să o gândească rațional, să o apere, să o facă să pară mai logică (vezi *Adevăr vs. Falsitate*). Ideea că Dumnezeu este mort și că omul și viața sa sunt fără de speranță anulează valoarea vieții și, prin urmare, sunt distructive.

Apatia este ca o bătrână doamnă care se dă huța în balansoarul ei, uitându-se cu ochii în gol și fără speranță pe fereastră, după ce a primit din greșală o telegramă care anunță că fiul ei ar fi murit în război. O mare parte din lume trăiește într-o stare de apatie, chiar țări întregi și subcontinente unde oamenii se uită în gol pentru că nu există nicio speranță, nicio sansă. Aproape o treime din lume trăiește în pragurile inferioare ale Hărții, în Frică, Durere și Apatie. În creierul femeii care se bălăngănează înainte și înapoi în balansoar au avut loc schimbări adverse. Am putea adăuga o coloană în Hartă în care să punem “Chimia Creierului”, deoarece acest câmp energetic al Apatiei se manifestă printr-o schimbare la nivelul neurotransmițatorilor, dând naștere unei stări clinice numită “starea-de-lipsă-de-speranță”. (Vezi graficul Funcționarea și Fiziologia Creierului, de la finalul acestui capitol.)

Dacă femeia din balansoar ar începe să plângă și ar exprima emoții, atunci și-ar îmbunătăți starea și ar reuși să urce la nivelul superior numit Durere, care este caracterizat emoțional prin regret și sentimentele de pierdere și deznaștere. Procesul care are loc în conștiință este descurajarea, demoralizarea. Durerea este pierderea energiei vieții, a spiritului și a voinței de a trăi. Când voința de a trăi este pierdută, atunci energia din univers este pierdută, conducând înspre depresie. Oamenii aflați în Durere văd o lume tristă și un Dumnezeu care îi ignoră.

Frica este următorul câmp energetic, de asemenea negativ, dar care calibrează la 100, astfel că deține mult mai multă energie. Cineva poate să alerge pe o distanță mai mare cu frica. Frica conduce o mare parte din lume și joacă un rol foarte



important în viața fiecăruia. Industria publicității se joacă cu fricile noastre pentru a ne vinde produse. Durerea are de-a face cu trecutul, dar frica, asa cum o experimentăm în mod obișnuit, aparține viitorului. Frica este trăită emoțional în viața de zi cu zi, de o persoană obișnuită, sub forma îngrijorării, anxietății sau panicii. Procesul ce are loc la nivelul conștiinței este acela de dezumflare, micșorare. Animalele, de exemplu, se strâng, se micșorează atunci când sunt speriate.

Vă amintiți în școala primară când învățătorul cerea să-i răspundă cineva, toți se făceau mici și încercau să se ascundă sub bănci sau în spatele persoanei din față? Frica este o micșorare și o teamă de viitor, și totuși conține multă energie. Dacă știm de ce să ne temem, energia friciei poate fi chiar benefică, în sensul prevenției.

Nivelurile joase ale acestei scale reprezintă, de fapt, eșecul de a susține câmpul energetic imediat superior. Calea de a ieși din depresie este să privești frica ce se ascunde sub depresie și să observi cum ia, de obicei, forma "Mi-am pierdut sursa fericirii mele". Toate aceste niveluri de sub cel al Curajului conțin o energie negativă care își are originea în același gând: că fericirea vine de undeva din afara noastră. Astfel, punerea supraviețuirii în grija a ceva exterior, din afara noastră, rezultă în stări de lipsă de putere, victimizare și slăbiciune, grație proiectării sursei puterii în afara noastră.

Depresia accentuată este teama că cineva a pierdut ceva, pentru că durerea are de-a face cu pierderea. Dacă reușim să ajutăm o persoană să dea piept cu frica și să o rezolve, drept rezultat vom observa depășirea acesteia foarte rapid. Mai târziu vom observa cum este frica văzută de conștiință și vom prezenta o anume tehnică despre cum să ne debarasăm de rezistența pe care o opunem câmpului energetic al friciei, lăsând frica să treacă prin noi, să iasă din noi, astfel încât depresia să dispară.

Câmpul energetic de deasupra Friciei este Dorința, care calibrează la 125. Si acesta este un câmp cu energie negativă pe care oricine îl experimentează în viața de zi cu zi, prin "dorință". Există sentimentele generale de dorință, Tânările, care sunt parte din câmpul dependențelor și care pot deveni obsesii și vicii.



Procesul care are loc în conștiință este cel de prindere-captivitate-fixare. Persoana este stăpânită și condusă de ceea ce își dorește, de dorințele sale, iar sursa fericirii sale este în exterior. Publicitatea profită de aceasta creând dorințe prin intermediul unei conexiuni inconștiente; ceea ce creează dorința este simbolizarea unui lucru arhetipal din mintea inconștientă.

Dorința poate să conducă o întreagă viață. Poate fi motivația de a fi o persoană de succes sau faimoasă, de a avea o mulțime de bani, de a fi o celebritate sau de a dobândi orice îți trece prin minte că îți-ar aduce fericirea, inclusiv o relație specială. Stările de a dori, și de a Tânji după ceva sunt deseori avide pentru că își au originea într-un câmp de energie care nu poate fi niciodată satisfăcut. Este un câmp de energie continuă care creează fără oprire și mai multă dorință. Totuși, câmpul energetic poate fi folosit în mod pozitiv, ca motivare și intenție pentru împlinirea potențialului și a țelurilor. Eșecul de a duce la împlinire scopurile conduce la frustrare și resentiment.

Furia, care calibrează la 150, este însoțită de o cantitate mare de energie. Dacă o persoană furioasă știe cum să-și folosească furia în mod constructiv, și nu distructiv, energia furiei poate conduce chiar la progres. Prin intermediul televiziunii, oamenii din țările lumii a treia încep să vadă ceea ce au alții oameni, și asta le aprinde dorința, îi conduce la frustrare și furie, culminând în acea energie ce este folosită pentru a crea toate mișcările sociale, schimbările legislative și chiar schimbări constructive în societate. Astfel, furia poate fi utilizată pentru a energiza capacitatea de a face și găsirea de soluții.

Furia pe care o observăm sau o trăim în viața zilnică se manifestă de obicei în forma resentimentului. La un nivel mai grav ea poate conduce la ură, abuz, dușmănie și, în final, chiar la crimă și război. Procesul care are loc în conștiință este unul de expansiune. De exemplu, atunci când un animal este furios, se infoarie, își mărește volumul. Când o pisică se înfurie coada ei se mărește aproape de două ori, iar pisica încearcă să arate impunător. Scopul biologic al acestei măririi, expansiuni, este intimidarea aparentului inamic. Energia furiei poate fi utilizată pozitiv pentru a obține ceva mai bun pentru sine și, astfel, să urce la nivelul Mândriei.



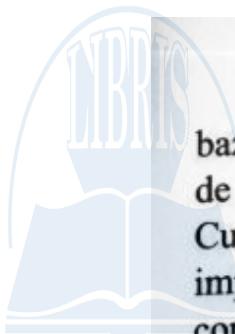
Mândria calibrează la 175, ceea ce denotă și mai multă energie decât la nivelurile anterioare. Totuși, Mândria încă are un sens negativ. Auzim că “mândria este cauza oricărei prăbușiri”. Există multe exemple faimoase în istorie (sfidarea zeilor, de exemplu). Mândria poate fi folositoare prin aceea că are mai multă energie decât nivelurile de conștiință de la nivelurile inferioare. Ea se exprimă pe sine în viața cotidiană ca arroganță, dispreț și sarcasm. Partea sa inferioară este denigrarea, iar problema este că procesul ce are loc în conștiință este unul de emfază-infatuare.

Spunem că o persoană aflată la acest nivel al Mândriei ține capul pe sus, nu-i ajungi cu prăjina la nas, este inabordabilă, n-ai cum să-o înveți nimic, nu poate auzi, sau are o minte închisă. Acest nivel al conștiinței conduce către o poziție polarizată a părerilor, ceea ce pune persoana, în mod constant, în postura celui care se apără pentru că “are dreptate”, așa că lumea este cea care n-are dreptate. Energia este disipată în acțiuni defensive fără sfârșit.

O rațiune pentru existența mândriei are legătură cu o teamă subtilă. Odată ce persoana descoperă echipa, poate renunță și la mândrie. Aceste câmpuri negative au tendința de a-și da putere unul altuia. Rareori se manifestă singure.

Unul predomină, dar toate celelalte se hrănesc unul de la altul, astfel că durerea se manifestă peste furia altuia, unul este furios pe mândria altuia, unul are teamă față de durerea altuia, astfel că o supărare este, de obicei, compusă dintr-o combinație a tuturor acestor câmpuri de energie negativă. Tehnicile și înțelegerile necesare pentru a depăși câmpurile de energie negativă sunt descrise în detaliu în *Transcenderea Nivelurilor Conștiinței*.

Având dorința de a renunța la recompensele oferite de emoțiile narcisiste ale ego-ului din câmpul energetic negativ, cineva poate progrădui spre primul nivel al adevăratei puteri, nivel denumit Curaj, și care calibrează la 200. La acest nivel se petrece ceva crucial, deoarece deține o enormă cantitate de energie. Este evident că Statele Unite ale Americii au ajuns să fie/existe datorită Curajului. Aceasta a creat toate marile industrii și a pus



bazele pentru ca omul să ajungă pe lună. Soldații americanii încep de la nivelul Mândriei, dar urcă spre nivelul mult mai stabil al Curajului. De ce? Creșterea cu 25 de unități nu este prea importantă, deși și aceasta reprezintă mult. Elementul important constă în pozitivitatea câmpului energetic deoarece persoana prețuiește acum adevărul mai degrabă decât falsitatea, integritatea mai degrabă decât căștigul temporar.

Peste nivelul 200 o persoană nu mai este o victimă deoarece câmpul energetic este acum pozitiv. Cineva poate spune că acest câmp este ca o antenă, iar sub nivelul Curajului antena se acordează la negativ, împingând astfel adversitatea în câmpul de energie.

La nivelul 200 energia devine pozitivă, astfel câmpul se oprește din a atrage negativitatea din univers către sine. O persoană dobândește o altă condiție, de asemenea. Este capabilă să facă față, să se descurce, și pentru prima dată să se poarte adecvat.

La nivelul Curajului oamenii încă experimentează sentimente cu negativitate mai redusă, dar acum ei au puterea să se descurce cu aceste energii. Procesul important este unul de împoternicire. O persoană devine re-împoternicită atunci când spune adevărul. Acest lucru este de o importanță critică în recuperarea din orice fel de boală. Este vizibil acest fapt în recuperarea a milioane de membri ai Asociației Alcoolicilor Anoniimi unde primul pas, și toti pașii de bază, sunt recunoașterea adevărului.

Când oamenii admit că nu au putere în fața unui lucru, în loc să manifeste o scădere la testarea musculară, ei devin dintr-o dată puternici. Când scapă de aroganța mândriei, s-ar putea să aibă în continuare sentimente negative. Persoanele aflate la nivelul Curajului și care au de gând să ceară șefului lor o mărire de salariu s-ar putea încă să simtă un nod în stomac, să fie furioase, ba chiar lipsite de speranță că vor obține mărirea. Ar putea chiar să fie arogante, dar acum, la nivelul Curajului, au suficientă putere să gestioneze toate acestea și să se poarte adecvat. Sunt capabile să se descurce și să funcționeze în lume intr-o manieră eficientă.