

LISE BOURBEAU

în colaborare cu

Jean-Pierre Gagnon

ASCULTĂ-ȚI CORPUL

versiune pentru bărbați

Editura Ascendent

CUPRINS

MULȚUMIRI.....	3
PREFAȚĂ.....	6
PROLOG.....	9
PRIMA PARTE - MARILE LEGI ALE VIEȚII.....	15
CAPITOLUL 1	
TELUL PRIMORDIAL AL FIINȚEI UMANE	15
CAPITOLUL 2	
CONȘTIENT, SUBCONȘTIENT, SUPRACONȘTIENT.....	25
CAPITOLUL 3	
ANGAJAMENT ȘI RESPONSABILITATE.....	32
CAPITOLUL 4	
IUBIRE ȘI POSESIE.....	39
CAPITOLUL 5	
LEGEA CAUZEI ȘI A EFECTULUI.....	49
CAPITOLUL 6	
TĂIEREA CORDOANELOR- IERTAREA	54
CAPITOLUL 7	
CREDINȚA – RUGĂCIUNEA	63
CAPITOLUL 8	
ENERGIA.....	70
PARTEA A DOUA - ASCULTAREA CORPULUI FIZIC	
CAPITOLUL 9	
EGOUL ȘI ORGOLIUL.....	77
CAPITOLUL 10	
BINELE- RĂUL	85
CAPITOLUL 11	
FALȘII STĂPÂNI.....	94

CAPITOLUL 12	
NEVOILE CORPULUI MENTAL.....	103
PARTEA A TREIA - ASCULTAREA CORPULUI MENTAL	
CAPITOLUL 13	109
FRICILE – CULPABILITATEA.....	109
CAPITOLUL 14	117
EXPRIMAREA EMOȚIILOR.....	117
CAPITOLUL 15	128
NEVOILE CORPULUI EMOȚIONAL.....	128
PARTEA A PATRA - ASCULTAREA CORPULUI EMOȚIONAL	
CAPITOLUL 16	137
ÎȚI HRĂNEȘTI CORPUL FIZIC DUPĂ CUM ÎȚI TRĂIEȘTI VIAȚA.....	137
CAPITOLUL 17	146
PROBLEMELE LEGATE DE GREUTATE	146
CAPITOLUL 18	152
SEXUALITATEA.....	152
CAPITOLUL 19	160
BOLI- ACCIDENTE	160
CAPITOLUL 20	169
NEVOILE CORPULUI FIZIC	169
PARTEA A CINCEA - SPIRITUALITATEA	
CAPITOLUL 21	176
SPIRITUALITATEA- MEDITAȚIA	176
CAPITOLUL 22	183
ACCEPTARE COMPLETĂ.....	183
CONCLUZIE	193

PRIMA PARTE - MARILE LEGI ALE VIEȚII

Capitolul 1

TELUL PRIMORDIAL AL FIINȚEI UMANE

Ai ajuns vreodată să te întrebi ce cauți pe acest Pământ? Care este scopul tău ca ființă umană? În realitate multe persoane ignoră aceste întrebări!

Răspunsul este totuși simplu. Avem cu toții același scop, aceeași rațiune de a exista: **A EVOLUA PENTRU A DEVENI CONȘTIENTȚI DE CEEA CE SUNTEM CU ADEVĂRAT.**

Toate cele ce poartă în mod generic numele de VIAȚĂ trebuie în mod necesar să crească. Privește un pic în jurul tău. Atunci când o floare sau un arbore încetează să crească sau să înflorească, moare. Acest fenomen este valabil și pentru specia umană. Fiecare individ trebuie să crească și să avanseze în evoluția sa. Pentru ființa umană a crește înseamnă "a crește interior". Sufletul tău este cel care crește pe parcursul întregii tale vieți, și nu corpul tău fizic, chiar și după ce ai devenit adult.

Însă cum reușim să creștem? ISUS ne-a învățat acest lucru și ni l-a transmis foarte simplu, afirmând că principalele două adevăruri ale ființei umane sunt faptul de a IUBI și cel de a avea CREDINȚĂ. La prima vedere nu pare a fi ceva prea complicat în sine, însă atâta timp cât ființa umană se va limita în a-și crea singură tot felul de probleme, lipsa de înțelegere a acestor două legi va persista.

Isus, marea ființă, a venit pe Pământ la începutul erei precedente - Era Peștilor- iar învățăturii sale îi vor trebui, din păcate, aproape două mii de ani înainte de a începe să fie acceptată. Va trebui să știm cu toții să iubim înainte de a trăi mai bine această nouă epocă a erei Vărsătorului care a început acum și care ne aduce energia necesară pentru a trăi în inteligență.

Se spune că atunci când Omul va învăța să se iubească atât pe sine, cât și pe aproapele său într-o manieră totală, va reuși să stăpânească materia. Iar existența sa pe Pământ nu va mai fi necesară.

Putem, de asemenea, să considerăm Pământul ca fiind o entitate în sine, adică un suflet, o persoană. Prin consecință și el are ca scop să evolueze. Fiecare ființă umană trebuie considerată ca fiind o celulă a Pământului, în același fel în care corpul tău posedă miliarde de celule. Dacă toate celulele tale sunt sănătoase, te vei bucura de un corp sănătos cu care îți va fi agreabil să trăiești. Același lucru este valabil și pentru planeta Pământ.

Îi revine fiecărui individ în parte sarcina de a se purifica, de a se menține sănătos fizic, mental și emoțional, acesta fiind în general modul de viață al unei ființe inteligente și spirituale. În acest context, armonia va domni peste toate și Pământul va deveni un loc plin de iubire, de pace și de fericire.

Ești aici pe Pământ pentru a veghea asupra propriei tale evoluții și nu asupra evoluției celorlalți. Este deci inutil să-ți utilizezi toată energia pentru a judeca, a dirija și a controla viața acestora din urmă. Adevărul este că te găsești pe Pământ doar pentru tine însuși.

Pe parcursul acestei cărți, vei găsi sugestii, modalități și unelte care îți vor permite să devii STĂPÂNUL propriei tale vieți. Pe măsură ce îți vei dezvolta o credință apreciabilă în puterea ta interioară ca de altfel și cea mare iubire lăuntrică, vei degaja o asemenea energie încât reacțiile tale față de mediul ce te înconjoară, precum și față de tine însuși, se vor transforma complet iar viața ți se va ameliora.

Pământul (sau societatea) este atât de puternic pe cât de puternic este cel mai slab individ al său, în același mod în care un lanț se dovedește atât de tare pe cât este de tare cea mai slabă verigă a sa.

Mulți afirmă că Pământul, în ansamblul său, a evoluat mult în ultima sută de ani și continuă să evolueze. Afirmția nu este falsă, însă trebuie să înțelegem faptul că trăim o evoluție fizică, materială și nu una spirituală. Oare unde ne va conduce această evoluție?

Să privim în jurul nostru: farmaciile, spitalele, închisorile și azilele nu încetează să se înmulțească. Oamenii sunt din ce în ce mai afectați de maladii fizice și mentale. Noi maladii apar în fiecare an. Atât media, cât și cinematograful ne dezvăluie zilnic atrocitățile care s-au produs... Este

acesta imaginea reflectată a unei evoluții inteligente? A unei societăți sănătoase? Aprioric, ființa umană are dreptate să se arate nemulțumită.

Este vorba de o nemulțumire pe care și tu o trăiești, poate chiar în acest moment, în viața ta prezentă. Și care este fără îndoială motivul pentru care citești această carte. Simți probabil un gol în interiorul tău, un vid pe care de altfel cauți în mod constant să-l umpli. Dar oare cauți tu acolo unde trebuie? Nu trebuie să cauți în jur, ci mai degrabă în interiorul tău. Marele tău prieten se află acolo. El este de natură divină. Este Dumnezeuul tău interior, cel care se află acolo pentru a te îndruma, pentru a-ți veni în ajutor.

Sper că de aici până la finalul acestei cărți îl vei descoperi cu adevărat și că îi vei simți manifestările prin intermediul tuturor experiențelor pe care le vei realiza. În acel moment, vei ști negreșit că ajutat de puterea sa eternă vei putea împlini tot ceea ce îți dorești în viață.

Cu siguranță, însă, îți pui întrebarea: Cum se face că este în același timp și simplu și inaccesibil? Știind faptul că ființa umană poate să facă orice lucru, să îndeplinească orice-și dorește, de ce există atât de puțini oameni care reușesc?

De fapt, chiar ai dreptate să te întrebi. La ora actuală sunt foarte puțini oameni pe Pământ ce sunt cu totul stăpâni pe propria lor viață... Și totuși păstrează-ți speranța deoarece începem încetul cu încetul să ne trezim. Ne punem întrebări din ce în ce mai des și dorim să înțelegem mai profund, pentru că suntem în acest moment cu mult mai conștienți că există și altceva. Ne aflăm în era spiritualității. Totuși, nu este ușor pentru Om să meargă în profunzime. Această dificultate vine pe de o parte din ego-ul său ce este prea mare și îl domină, iar pe de altă parte din teama de a nu descoperi că are în interiorul său și o parte rea!

Și totuși de unde provine această frică? Ea poate veni din educația primită, sau din altă parte, poate chiar dintr-o viață anterioară. Însă prea puțin contează de unde vine, este timpul să-ți lași în urmă trecutul. În realitate, trecutul este încheiat: nu-l mai putem schimba.

Cel mai prețios moment este clipa pe care o trăiești astăzi. Viitorul nu depinde decât de tine, de ceea ce gândești acum.

Dacă ești la început de drum în ceea ce privește dezvoltarea

personală, țin să te previn că poți experimenta o anume stare de bulversare citind această carte. Se poate, de asemenea, să capeți impresia că fundațiile ființei tale se clatină, că totul e pe cale să se prăbușească. Însă nu e nevoie să te îngrijorezi. Nu este decât o iluzie. Toată această agitație este dovada că în forul tău interior se petrec anumite lucruri, că ai decis să faci curățenie totală cu scopul de a-ți ameliora calitatea vieții.

Fie că ești mai atent la gândurile tale, că participi la ateliere, la conferințe sau că citești cărți despre acest subiect, faptul că decizi să experimentezi dezvoltarea personală reprezintă un indiciu că vrei să evoluezi și să te purifici. Iar pentru ca viața ta să se amelioreze trebuie să îndeplinești diferite acțiuni.

Repetând aceste acțiuni îți vei accentua și mai mult purificarea. Să luăm exemplul unui pahar cu apă murdară în care torni încet, foarte încet, apă limpede, apă pură. Puțin câte puțin, continuând acest procedeu, apa se va purifica și vei sfârși prin a obține un pahar cu apă limpede și pură. Acesta este procesul care se produce în tine atunci când îți începi inițierea în dezvoltarea personală. Se poate, chiar, întâmpla să ți se pară că problemele tale s-au înmulțit, că te simți busculat, însă îți spun din nou, nu este decât o iluzie. Toate acestea ți se întâmplă deoarece pur și simplu devii mai conștient. Trebuie să-ți spui că eforturile tale susținute vor fi în scurt timp recompensate din plin.

Rasa umană nu încetează să crească, în același fel în care o fac toate cele ce există pe Pământ. Un arbore prinde rădăcini datorită unei mici semințe îngropată în pământ. Această sămânță trăiește în întuneric, umiditate și frig și este înconjurată de forme de viață subterane. În ciuda tuturor dificultăților, și fără să înțeleagă ce se întâmplă și de ce, ea se simte irezistibil atrasă spre soare și lumină. Nu se afundă și mai mult în pământ. Din contră, ea urcă, se eliberează din strânsoare, traversează stratul de sol progresând în drumul ei spre lumină. După ce a ieșit la lumină ea începe să crească pentru a deveni un arbore.

Același lucru se întâmplă cu fiecare dintre noi. Din păcate, mai sunt mulți pe Pământ ce se găsesc încă la nivelul unei mici semințe aflată în întuneric. Acești oameni ignoră faptul că există și altceva; nu pot vedea sau refuză să vadă. Degeaba li se vorbește despre lumină, degeaba li se arată lumina, pentru ei nimic din ce este evident nu există. Nu au nici cea mai vagă idee despre ceea ce sunt ei cu adevărat, nu sunt deloc conștienți de

marea lor putere.

Pe de altă parte, o persoană care decide să-și ia soarta în propriile mâini este o persoană care a ajuns la nivelul "ieșirii din pământ". Ea începe să perceapă lumina și se îndreaptă spre acesta. Cu cât urcă mai mult și îi simte căldura și razele datorită iubirii - cu atât mai mult va crește, cu atât mai mult se va încălzi și se va lumina.

Ca toate persoanele ce practică dezvoltarea personală, și tu vei trăi momente dificile atunci când îți vei lăsa ego-ul să te controleze. Cu toții trecem prin aceste etape. Ne poate părea dificil să admitem că alte persoane ar putea avea dreptate și să recunoștem că răspunsurile și sfaturile acestora ar putea fi bune pentru noi! Mai degrabă le-am schimba acestora opinia decât să le dăm dreptate. Apare, deci, un obstacol pe care trebuie să-l depășim. Merită nu chinul, ci bucuria să facem acest lucru! Cu cât ne stăpânim ego-ul mai mult cu atât mai mult vom fi stăpâni pe atitudinea noastră și vom controla situațiile exterioare. Acest efort te va înălța spre lumină, spre fericire.

Dezvoltarea personală este comparabilă cu tratamentul unei plăgi de pe suprafața corpului. Pentru a accelera vindecarea, începem cu aplicarea unei soluții antiseptice care provoacă adesea o durere mai mare decât cea provocată de rana în sine. Acest rău se face cu scopul de a vindeca. Știm cu siguranță că după câteva minute se va produce efectul de cicatrizare. Același lucru se întâmplă atunci când ne întoarcem spre sinele nostru în interior, când ne angajăm credința, când ne purificăm, când ne descoperim pe noi înșine. Durerea este reală - însă temporară - iar din evaluarea finală nu vor rezulta decât concluzii pozitive.

Dacă simți că ai o stare generală proastă sau chiar o durere ce persistă, va fi un semn că te opui, că eziți să te detașezi. Dacă mi-ai spune că nu poți avea relații, că nu ai parte de toată dragostea și sănătatea pe care o dorești, nici de câți bani crezi că ai nevoie, ți-aș răspunde astfel: Dacă sunt atât de multe lucruri care nu merg bine în viața ta, ce mai ai de pierdut?

În consecință, încetează să opui rezistență și abandonează-te.... Spune-ți că ai numai de câștigat dacă încerci ceva nou, diferit. De fapt, nu este nici o îndoială că evoluția ta se va simți și că starea de rău pe care o resimți se va ameliora. Întotdeauna, în cei care opun rezistență se ascunde cea mai mare suferință. Cu cât opui mai multă rezistență cu atât mai mult

starea de rău persistă. **Cu cât rezisti mai mult unui lucru, aceeași situație se va repeta.** De altfel cu siguranță că deja ai experimentat această stare de fapt.

Cu certitudine că rezistența se arată mai puternică în cazul persoanelor ce se dovedesc a avea un caracter mai puternic. Aceste persoane au de făcut, într-o oarecare măsură, un efort dublu, însă și recompensa va fi mai mare. **Ceea ce contează pentru moment, este propria ta persoană.** Continuă-ți drumul, perseverează, realizează mici victorii în fiecare zi și, gradual, vei vedea manifestându-se în mod real tot ceea ce dorești în viață.

Cuvântul DUMNEZEU va fi des menționat în această carte ca de altfel și câteva pasaje din învățătura lui ISUS, însă fii liniștit, scopul meu aici nu este de a dezvolta subiectul religios. **În fapt nu există decât o singură religie în lumea întreagă: aceea a iubirii de sine și a aproapelui, de a te accepta pe tine însuși și pe ceilalți așa cum sunt.** Nu poți renega pe Dumnezeu, deoarece ești una dintre manifestările Sale, ca toate cele ce trăiesc pe Pământ.

Pentru a reuși să fii stăpân pe propria ta viață trebuie să devii mai conștient. Nivelul conștiinței umane este atât de fragil în acest moment, încât de cele mai multe ori ființa umană nu știe cu adevărat ce spune, face sau gândește; ci doar acționează mașinal. De câte ori pe zi ți se întâmplă să-ți pui întrebări înainte de a acționa sau de a gândi? Astăzi a venit momentul să devenim mai conștienți.

Tot ceea ce percepi prin simțurile tale, tot ceea ce vezi cu ochii tăi, tot ceea ce auzi cu urechile tale este adesea o iluzie cauzată de interferența egou-lui tău. Realitatea este ceea ce se petrece în lumea invizibilă, în lumea gândului și a sentimentelor. Înainte ca lucrurile să devină vizibile, trebuie cu toate să treacă prin planul invizibil. Ai realizat deja faptul că nimic nu poate exista pe Pământ înainte de a fi imaginat, simțit, gândit sau visat? Aceasta este marea putere pe care o au toate ființele umane.

Entitățile din lumea minerală, vegetală și animală nu pot crea. Singura entitate de pe Pământ care poate cu adevărat să creeze, este ființa umană. Este adevărat că animalele pot crea, de exemplu un cuib, un loc unde se pot ascunde, însă fac acest lucru instinctiv, cu scopul de a continua să supraviețuiască și să se reproducă însă nu de o manieră conștientă așa

cum o face ființa umană.

Aceasta din urmă a atins un grad de conștiință mai ridicat decât celelalte trei regne: ea are posibilitatea de a fi conștientă de existența acelei mari puteri care a creat-o. Acum ființa umană trebuie să se integreze în cel de-al cincilea regn, regnul divin. DUMNEZEU a creat Pământul și tot ceea ce există în cosmos. Când spunem că omul a fost creat după imaginea lui DUMNEZEU, spunem că el este o manifestare divină și că la rândul său este un Dumnezeu creator.

Pentru a accepta această realitate, trebuie ca mai întâi să fii de acord cu o altă definiție a cuvântului Dumnezeu. În realitate acesta nu este un personaj, ci este mai degrabă o energie creatoare care se experimentează atât în interiorul propriei tale persoane cât și în toate cele ce trăiesc pe această planetă. Ești tu conștient de faptul că de cele mai multe ori ai utilizat această energie pentru a crea tocmai opusul a ceea ce voiai? **Din acest moment poți să crezi tot ceea ce dorești în această lume.** De ce nu ai făcut-o până acum? Pentru că nu credeai sau pentru că nu erai conștient de marea ta putere. Faptul că nu acceptă această putere reprezintă cea mai mare greșală a ființei umane.

Pe măsură ce faci acte de credință, pe măsură ce începi să realizezi lucruri extraordinare, vei înțelege semnificația celor spuse mai sus. **Vei înțelege, de asemenea, și sensul următoarei afirmații: ființa umană devine ceea ce gândește, ceea ce simte și ceea ce crede.** Gândul este o imagine pe care o trimitem în lumea invizibilă. Creând această imagine, hrănind-o cu energia puterii tale, îi dai gradual viață. Acest gând se alimentează cu sentimentele și emoțiile tale. În final gândul tău va deveni vizibil și în planul fizic.

Parcurgând etapele următoare, vei căpăta puterea de a realiza, de a manifesta tot ceea ce dorești. Vei începe pe planul mental (folosindu-ți imaginația), vei continua pe planul emoțional (simțindu-ți gândurile ca fiind deja reale, prezente), apoi vei ajunge pe planul fizic (îndeplinind acțiunile necesare). Însă, înainte de a te angaja în această întreprindere va trebui să te întrebă dacă ceea ce dorești să manifestezi (realizezi) răspunde sau nu unei nevoi a ființei tale. Gândurile noastre sunt atât de inconștiente încât adesea provocăm o multitudine de lucruri pe care nu le dorim deloc și care pe de altă parte ne sunt dezagreabile și dăunătoare. **Atunci când ți se întâmplă aceste lucruri, nu ai să rezolvi nimic dacă vei da vina pe**

ceilalți. Ei nu sunt vinovați. Singurul responsabil pentru ceea ce ți se întâmplă ești doar tu.

Acceptând ideea că tu însuși ești cel care a materializat lucrurile care te afectează -benefice sau dăunătoare- și că ești stăpânul unei mari puteri, nu-i așa că este minunat să realizezi faptul că-ți poți utiliza energia și puterea pentru a face să ți se întâmple doar lucruri agreabile?

Ar fi cu adevărat descurajant să gândești sau să crezi că tot ceea ce ți se întâmplă este cauzat de o influență exterioară. Dacă ești nefericit și crezi că ceilalți sunt responsabili pentru nefericirea ta, te pui singur într-o situație în care va trebui să aștepti cu răbdare până când aceștia își schimbă ideile, atitudinea sau comportamentul pentru ca apoi la rândul tău să poți fi fericit! În cazul în care ești bolnav și continui să dai vina pe diferite alte cauze externe (ereditate, sănătate fragilă, temperatură etc.), va trebui și în acest caz să aștepti răbdător până când toți factorii externi se vor schimba ca să poți să îți revii. Cât de mult ai de gând să mai aștepti? N-ar fi de preferat să crezi, să-ți controlezi tu însuși propria-ți viață?

Gândește-te, este nevoie doar de câteva secunde pentru a vizualiza fericirea și corpul tău o va simți deîndată. La fel, este nevoie doar de câteva secunde în care să joci rolul "bietul de mine, sunt lipsit de noroc, nimeni nu mă iubește" pentru ca fericirea ta să se volatilizeze și asta se întâmplă chiar din momentul apariției acestor gânduri. Nu-ți trebuie decât o fracțiune de secundă pentru a înceta să râzi, pentru a critica sau pentru a iubi. Vezi tu, de la o secundă la alta doar tu și numai tu ești cel care îți schimbă viața. Îți crezi viața în funcție de ceea ce decizi să vezi cu ajutorul ochilor tăi fizici când de fapt ar trebui să încerci să vezi prin intermediul ochilor inimii.

Caută frumusețea ce se ascunde în spatele urâteniei, caută iubirea sau bunele intenții ce se ascund în spatele criticii. Astfel vei face un pas important pe drumul cunoașterii. Adevărata evoluție înseamnă a deveni o ființă spirituală. **A avea spiritualitate constă în a vedea și a simți inteligența divină în toate.** Aceea Inteligența care dorește să fim cu toții fericiți și să avem șansa de a beneficia de aportul de energie al noii ere în care am intrat și care ne facilitează cunoașterea.

Ce este o viață inteligentă? Este o viață în care nu ne întrebuițăm decât pentru a manifesta lucruri care ne sunt utile și plăcute. **Iubirea, conștiința și responsabilitatea sunt prin excelență modalități folosite pentru a reuși să manifestăm inteligența în viața noastră.** Toate aceste

subiecte vor fi acoperite pe parcursul acestei cărți.

Oprește-te pentru câteva momente, pătrunde puțin și privește cu atenție în interiorul tău: care sunt gândurile ce se manifestă mai des de-a lungul unei zile? Ți se întâmplă des să spui "durerea mea de cap", "durerea mea de spate", "problema mea"? Vezi tu, dacă le dai atât de multă atenție și ți le însușești și dacă le dedici atât de multă energie problemele tale vor persista. Să nu uiți niciodată, devenim ceea ce gândim! Atunci când gândurile tale sunt lipsite de inteligență, îți vei crea prin consecință o viață dezagreabilă.

Despre ce discuți atunci când ești în compania prietenilor sau a persoanelor pe care le iubești? Vorbești doar despre problemele tale sau încerci să le și găsești acestora soluții? Cum îți petreci timpul în care te relaxezi? Privești cu insistență emisiuni de televiziune constructive, emisiuni care-ți îmbogățesc mintea? Sau alegi să urmărești filme care te fac să trăiești momente de angoasă, de teamă sau de dorință? Trebuie să-ți spui ție însuși că viața transpusă pe ecran deformează realitatea. În altă ordine de idei, ce citești? Citești articole care-ți îmbogățesc conștiința sau doar știri despre nenorociri? Trebuie să știi că devii tot ceea ce lași să-ți penetreze conștiința și subconștientul.

Nu te afli pe Pământ pentru a trăi în bogăție sau în sărăcie, pentru a fi popular sau anonim, nici pentru perioadele în care muncești sau ești în șomaj.

Te afli pe acest pământ pentru "a fi", adică pentru a-ți dezvolta individualitatea, eul tău superior.

Cei mai mulți dintre oameni sunt preocupați de propria personalitate. Personalitatea este ceea ce vedem, ceea ce percepem din aspectul exterior al unei persoane. Trebuie ca în mod gradual să reușim să transformăm această personalitate pentru a ne apropia de individualitatea noastră.

Iată și exercițiile care au fost menționate în prefață. Vei găsi câte o serie la finalul fiecărui capitol care va urma. Dacă dorești cu adevărat să-ți acorzi toate șansele de a-ți ameliora calitatea vieții, te sfătuiesc puternic să le acorzi o atenție specială.