

LISE BOURBEAU

**ASCULTĂ-ȚI CORPUL,
PRIETENUL TĂU
CEL MAI BUN!**

ediția a III-a

**Editura Ascendent
Colecția ATU**

CUPRINS

PREFAȚĂ..... 6

PRIMA PARTE PRINCIPALELE LEGI ALE VIEȚII

CAPITOLUL 1	
PRINCIPALUL ȚEL AL FIINȚEI UMANE.....	8
CAPITOLUL 2	
CONȘTIENT, SUBCONȘTIENT, SUPRACONȘTIENT.....	17
CAPITOLUL 3	
ANGAJAMENT ȘI RESPONSABILITATE	26
CAPITOLUL 4	
IUBIRE ȘI POSESIE	34
CAPITOLUL 5	
LEGEA CAUZEI ȘI A EFECTULUI.....	46
CAPITOLUL 6	
TĂIEREA CORDOANELOR- IERTAREA	52
CAPITOLUL 7	
CREDINȚA – RUGĂCIUNEA.....	62
CAPITOLUL 8	
ENERGIA	71

PARTEA A DOUA ASCULTAREA CORPULUI FIZIC

CAPITOLUL 9	
BOLI- ACCIDENTE	80
CAPITOLUL 10	
ÎȚI HRĂNEȘTI CORPUL FIZIC DUPĂ CUM ÎȚI TRĂIEȘTI VIAȚA.....	90
CAPITOLUL 11	
PROBLEMELE LEGATE DE GREUTATE... ..	100

CAPITOLUL 12	
SEXUALITATEA.....	107
CAPITOLUL 13	
NEVOILE CORPULUI FIZIC	115

PARTEA A TREIA ASCULTAREA CORPULUI MENTAL

CAPITOLUL 14	
BINELE- RĂUL	126
CAPITOLUL 15	
ORGOLIUL	137
CAPITOLUL 16	
FALȘII STĂPĂNI	145
CAPITOLUL 17	
NEVOILE CORPULUI MENTAL	157

PARTEA A PATRA ASCULTAREA CORPULUI EMOȚIONAL

CAPITOLUL 18	
EXPRIMAREA EMOȚIILOR	164
CAPITOLUL 19	
FRICILE – CULPABILITATEA	174
CAPITOLUL 20	
NEVOILE CORPULUI EMOȚIONAL	184

PARTEA A CINCEA SPIRITUALITATEA

CAPITOLUL 21	
SPIRITUALITATEA- MEDITAȚIA	194
CONCLUZIE	202

Capitolul 1

PRINCIPALUL ȚEL AL FIINȚEI UMANE

Ai meditat vreodată asupra rostului tău pe pământ? Te-ai gândit care este scopul tău, de ființă umană? Cât de mulți oameni ignoră acest lucru!

Cu toate acestea, răspunsul este simplu. Cu toții avem același scop: acela de a evolua.

Tot ceea ce reprezintă viața trebuie să crească. Uită-te puțin în jurul tău. Atunci când un copac sau o floare încetează să mai crească, moare. Este la fel și în cazul ființelor umane. Orice ființă umană crește și evoluează. A crește, în cazul oamenilor înseamnă a *crește în interior*. Sufletul este cel care crește pe tot parcursul vieții tale, nu corpul fizic.

Dar cum reușim să creștem? **Iisus** ne-a învățat acest lucru și ni l-a transmis foarte simplu, afirmând că cele două mari adevăruri ale ființei umane sunt *a iubi* și *a avea credință*. Nu pare să fie nimic complicat în esență, dar atâta timp cât ființa umană se va limita în a-și crea probleme de tot felul, cele două legi vor rămâne în continuare neînțelese. Se spune că atunci când ființa umană va fi învățat să se iubească pe sine și să-i iubească pe ceilalți într-un mod total, va ajunge să stăpânească materia și atunci existența sa pe pământ nu va mai fi necesară. Putem considera pământul ca pe o entitate de sine stătătoare, ca un suflet, o persoană. Și pământul are ca responsabilitate propria sa evoluție.

Fiecare ființă umană poate fi considerată o celulă a pământului și, la fel ca și corpul uman, are milioane de celule. Dacă fiecare dintre aceste celule este sănătoasă,

corpul tău întreg va fi sănătos și vei trăi în armonie cu el. La fel se întâmplă și în cazul pământului. Fiecare ființă umană are funcția de a se purifica, de a-și menține starea de sănătate fizică, mentală și emoțională. Astfel, armonia va domni peste tot și pământul va deveni un loc prosper.

Tu ești pe pământ pentru a veghea la propria ta evoluție și nu la evoluția celorlalți. Este inutil să îți folosești energia pentru a-i judeca, a-i conduce sau a-i influența pe ceilalți. Ești pe pământ numai pentru tine. Pe parcursul cărții vei găsi indicații, mijloace, instrumente care te vor ajuta să devii stăpânul vieții tale.

Pe măsură ce îți vei dezvolta credința și dragostea din tine, vei răspândi o energie atât de puternică încât reacțiile tale față de mediul din jurul tău și reacțiile mediului față de tine se vor transforma în totalitate.

Lumea sau societatea este la fel de puternică precum cel mai slab individ al său, asemenea unui lanț care este la fel de puternic ca și veriga lui cea mai slabă.

Multă lume afirmă că se poate observa o evoluție importantă pe pământ și că, pământul, în ansamblul lui evoluează. Cu toate acestea este de ajuns să privim în jurul nostru și să constatăm contrariul: farmaciile, spitalele, închisorile, azilurile sunt tot mai numeroase, oamenii sunt din ce în ce mai bolnavi. Au probleme de sănătate grave, mass-media dezvăluie în fiecare zi atrocități... Acesta este oare semnul unei evoluții? Pe bună dreptate, ființa umană este nemulțumită. Și această insatisfacție o trăiești probabil și tu în prezent. Fără îndoială acesta este motivul pentru care citești această carte. Știi că există un gol în tine pe care încerci mereu să îl umpli. Dar oare cauți în locul potrivit? Nu este vorba să privești în jurul tău, ci mai degrabă în tine. Adevăratul tău prieten este în tine. Este divin. Este Dumnezeuul tău interior care există doar pentru tine, pentru a te îndruma, pentru a te ajuta. Sper că până la

sfârșitul cărții îl vei descoperi cu adevărat și îi vei simți prezența prin tot ceea ce faci. Și atunci vei ști că, prin puterea lui eternă, vei putea îndeplini tot ce vrei în viața ta.

Dar, cu siguranță te întrebi: „Cum poate fi în același timp atât de simplu și atât de inaccesibil? Știind că ființa umană poate face orice, de ce atât de puțini oameni pot face acest lucru?”

Ai dreptate. În prezent există foarte puțini oameni pe pământ care sunt cu adevărat stăpâni pe viața lor. Dar să nu îți pierzi speranța deoarece oamenii încep să fie mai atenți față de acest lucru. Îți pun tot mai multe întrebări și vor să meargă mai departe, deoarece acum sunt convinși că mai există și altceva. Este era spiritualității. Cu toate acestea, nu este ușor pentru ființa umană să ajungă în profunzime.

Pe de o parte, orgoliul ei este foarte mare și, pe de altă parte, îi este frică, frică de a descoperi un monstru în interiorul propriei sale ființe!

De unde provine această frică? Poate din educația primită sau din altă parte, poate chiar dintr-o viață anterioară.

Dar acest lucru nu contează. Lasă trecutul în urmă. Trecutul este clasat: nu îl mai putem schimba. Cel mai prețios moment din lume este momentul pe care îl trăiești în prezent. Iar viitorul nu depinde decât de tine, de ceea ce gândești acum. Dacă te afli la început în ceea ce privește dezvoltarea ta personală, aș vrea să te previn că vei experimenta o transformare tulburătoare. Este posibil să trăiești senzația că se cutremură fundamentul ființei tale, că totul se va dărâma. Dar nu te neliniști. Nu e decât o iluzie. Această dezechilibrare rămâne dovada că se întâmplă ceva în forul tău interior și că ai luat hotărârea să limpezești lucrurile.

Fie că este vorba de a fi atent la gândurile tale, de a învăța, a merge la conferințe sau de a citi cărți, îți continui dezvoltarea personală și, astfel, te purifici.

Și pentru a te purifica mai mult, trebuie să repeți anumite acțiuni. Repetând aceste acțiuni, accentuezi și mai mult propria ta purificare.

O să dau exemplul unui pahar de apă murdar, în care verși foarte încet apă curată, apă pură. Probabil, continuând acest proces, apa se va purifica și vei obține un pahar de apă curată. Acest lucru se întâmplă în tine atunci când urmezi o creștere personală. Este posibil să îți se pară că ai și mai multe probleme, să te simți bulversat, dar nu este decât o iluzie, iar eforturile tale susținute vor fi recompensate cu generozitate.

Ființa umană crește la fel ca tot ce există pe pământ. Un copac prinde rădăcină datorită unei semințe mici, îngropate în pământ. Această sămânță trăiește în întuneric, umiditate, frig și se trezește înconjurată de o mulțime de forme ce trăiesc sub pământ. În ciuda tuturor și în ciuda propriei ei voințe, este atrasă în mod irezistibil de soare și de lumină. Nu se îngroapă și mai mult în pământ. Ci din contră, urcă, se eliberează de crusta ei, trece prin stratul de pământ pentru a se îndrepta spre lumină. Și imediat ce atinge acea lumină, începe să crească pentru a se transforma într-un copac mare. Același lucru se întâmplă și cu ființa umană. Există încă oameni care au rămas în întuneric. Ignoră faptul că există și altceva. Nu văd. Fie că le vorbim despre lumină, fie că o văd, pentru ei aceasta nu există. Din contră, ființa umană care decide să își urmeze creșterea personală, ajunge la nivelul în care iese din pământ. Începe să întrezărească lumina. Se îndreaptă spre ea. Cu cât urcă mai mult, cu atât îi simte mai mult căldura și cu cât va urca mai mult, cu atât va fi mai încălzită și mai luminată.

Asemeni oricărei persoane care își urmează creșterea personală, vei avea momente dificile. Când suntem plini de orgoliu, nu este foarte ușor să admitem că poate alții au dreptate! Prea des am vrea să îi schimbăm pe ceilalți pentru a ne acorda nouă dreptate.

Este o încercare pe care o avem de trecut. Și merită să facem acest lucru! Cu cât vom stăpâni mai bine acest orgoliu, cu atât vom controla mai ușor situațiile exterioare. Acest efort te va ajuta să urci spre lumină, spre propria ta fericire. Creșterea personală se poate compara cu o rană deschisă pe corp. Pentru a ajunge la vindecare, se aplică un medicament (precum peroxidul) care de obicei provoacă o durere mai puternică decât durerea provocată de rană. Această durere există pentru a-ți vindeca rana. Se știe că, după câteva momente începe deja cicatrizarea. Același lucru se întâmplă și atunci când călătorim înăuntrul ființei noastre, când ne angajăm pe drumul creșterii interioare, al purificării, al descoperirii. Durerea este reală dar trecătoare și nu poate avea decât rezultate pozitive. Dacă simți o durere înseamnă că opui o rezistență, eziți să te abandonezi. Dacă îmi vei spune că nu ai relațiile, dragostea și sănătatea pe care ți le-ai dori sau banii de care crezi că ai avea nevoie, îți voi răspunde astfel:

„Dacă în viața ta există atât de multe lucruri care nu merg cum vrei tu, ce ai de pierdut?”

Prin urmare, nu mai opune rezistență și lasă-te purtat de abandonare. Spune-ți că ai doar de câștigat și încearcă să faci ceva nou. Evoluția ta va înregistra acest lucru și suferința ta va fi mai puțin dureroasă. Întotdeauna cei care opun mai multă rezistență sunt cei care suferă mai mult. Cu cât rezști mai mult, cu atât vei suferi mai mult. Cu cât rezști mai mult în fața a ceva, cu atât mai mult se va repeta acea situație. Este adevărat că rezistența este mai accentuată în cazul oamenilor care au caracter mai puternic. Aceștia vor avea dublu de muncit. Dar, acum tu ești cel mai important. Urmează-ți calea, împlinește-ți micile tale victorii de zi cu zi, perseverează și treptat, vei ajunge să atragi tot ceea ce vrei în viața ta. Voi menționa des în această carte cuvântul Dumnezeu, precum și câteva fragmente din învățăturile lui Iisus, dar nu este o carte

despre religie. Există o singură religie în întreaga lume: aceea a iubirii de sine și a iubirii aproapelui, a acceptării oamenilor așa cum sunt. Nu îl poți renege pe Dumnezeu, deoarece tu ești una dintre manifestările lui, la fel ca tot ceea ce există pe pământ. Pentru a ajunge să fii stăpân pe viața ta, trebuie să fii mai conștient. Nivelul conștiinței umane este atât de scăzut încât, de obicei ființa umană nu știe cu adevărat ceea ce face, spune sau gândește, face toate acestea în mod mecanic. De câte ori pe zi ți se întâmplă să îți pui întrebări înainte de a face sau de a spune ceva? A venit momentul să devii mai conștient. Tot ceea ce percepi prin simțurile tale, tot ceea ce vezi cu ochii tăi, ce auzi cu urechile tale, nu este decât o iluzie. Realitatea este ceea ce se întâmplă în lumea invizibilă. Înainte de a deveni vizibil, totul trece prin lumea invizibilă. Nu există nimic pe pământ care să existe înainte de a fi fost imaginat, gândit sau visat. Este marea putere a ființei umane. Entitățile din planul mineral (rocile), din planul vegetal (plantele și copacii) și din planul animal nu pot crea. Singura entitate de pe pământ care poate crea este ființa umană. A atins un grad de conștiință mai elevat decât celelalte trei regnuri: este conștientă de Dumnezeu, este conștientă de unde vine și spre ce se îndreaptă. Mai are de ajuns la cel de al cincilea nivel, cel al divinului. Când se spune că omul a fost creat după chipul și asemănarea lui Dumnezeu, se subliniază acest lucru. Dumnezeu a creat lumea și tot ceea ce există în cosmos. Fiind o manifestare a lui Dumnezeu și tu ești divin în interiorul tău, deci poți face ceea ce face și el. Poți să crezi tot ceea ce vrei pe această lume. De ce nu ai făcut acest lucru până acum? Deoarece nu credeai în asta. Aceasta este marea greșală a ființei umane, aceea de a nu accepta această putere. Pe măsură ce faci acte de credință și începi să realizezi lucruri extraordinare, înțelegi ce înseamnă acest lucru. Percepi de asemenea și sensul acestei credințe: **ființa umană devine ceea ce gândește.**

Gândirea este o imagine pe care o trimitem în lumea vizibilă. Creând această imagine, hrănind-o prin forța ta, îi dai viață. Gândirea se alimentează din sentimentele și din emoțiile tale. Și, la sfârșit, poți să o faci să devină vizibilă în plan fizic. Cosmosul are legile lui. Și urmând aceste etape, poți să faci să se întâmple ceea ce vrei tu. Începi prin planul mental, apoi prin cel emoțional și apoi pe cel fizic. Dar înainte de a începe, trebuie să devii conștient, deoarece 90% din timp ignori ceea ce gândești. Gândurile tale sunt atât de inconștiente încât provoci anumite lucruri pe care nu le dorești, care nu îți plac. În plus nu vei rezolva nimic acuzându-i pe alții. Ei nu au nicio vină. Singurul responsabil pentru ceea ce ți se întâmplă ești tu. Acceptând ideea că ai materializat tu însuși aceste lucruri – bune sau rele - și că ai o putere mare, oare nu este minunat să conștientizezi faptul că îți poți folosi energia pentru a atrage doar lucruri plăcute pentru tine ? Ar fi într-adevăr descurajant să crezi că tot ceea ce ți se întâmplă este provocat de o cauză exterioară. Dacă ești nefericit și crezi că ceilalți sunt responsabili pentru asta, ar trebui să aștepti, să ai răbdare până când ei se răzgândesc, pentru a fi fericit ! Și dacă ești bolnav și arunci vina pe alte lucruri (ereditate, temperatură etc.) ar trebui din nou să ai răbdare și să aștepti până când tot ceea ce este în exterior se schimbă pentru ca tu să poți să te însănătoșești. Vei aștepta mult timp așa ? Nu ar fi mai bine să îți crezi tu singur viața ? Gândește-te la asta, nu e nevoie decât de un minut pentru a vizualiza fericirea ! Corpul tău se resimte imediat. Nu e nevoie decât de un minut pentru a juca rolul „săracul de mine, nimeni nu mă iubește” și fericirea ta se volatilizează, imediat ce gândești acest lucru. Nu e nevoie decât de un minut pentru a nu mai râde, pentru a critica sau pentru a iubi. Vezi, dintr-un moment în altul, tu ești cel care poți să îți schimbi viața. Îți crezi viața în funcție de ceea ce vrei să vezi cu

proprii tăi ochi exteriori, în timp ce ar trebui să încerci să privești prin ochii interiori. Caută frumusețea din spatele urăteniei, iubirea din spatele criticilor. Astfel vei face un pas pe calea învățării. A evolua înseamnă să devii o ființă spirituală. Ființă spirituală înseamnă a vedea peste tot iubirea (Dumnezeul). Oprește-te câteva minute, caută în interiorul tău și vezi care sunt gândurile pe care le ai cel mai des, pe parcursul unei zile. Ți se întâmplă des să spui ”durerea mea de cap”, ”problema mea” ? Vezi, le acorzi atât de multă atenție, consumi atât de multă energie cu aceste lucruri, încât starea de rău va persista.

Devenim ceea ce gândim !

Despre ce vorbești când ești cu prietenii tăi sau cu cei care te iubesc ? Vorbești despre problemele tale sau încerci să găsești o soluție ? Și ce faci când ai timp liber ? Îți petreci vremea urmărind emisiuni constructive la televizor sau te uiți la cele care te fac să trăiești momente de angoasă sau de invidie ? Citești articole care te ajută să îți îmbogățești conștiința sau citești doar știri negative ? **Devii tot ceea ce lași să străbată prin conștientul și inconștientul tău.**

Nu ești pe pământ pentru a trăi în sărăcie sau în bogăție, să fii popular sau anonim, să muncești sau să fii șomer. Trăiești pe pământ pentru ”a fi”, adică pentru a-ți dezvolta individualitatea, **eul tău superior.**

Majoritatea oamenilor sunt preocupați de personalitatea lor. Personalitatea este ceea ce se vede, ceea ce se percepe din exteriorul unei persoane. Trebuie să ne desprindem de această personalitate pentru a ajunge la individualitatea noastră.

Voi descrie acum unul dintre exercițiile despre care vorbeam în prefață. Vei găsi un astfel de exercițiu, la sfârșitul fiecărui capitol. Dacă vrei cu adevărat să te ajuți, te sfătuiesc să fii foarte atent la aceste exerciții. Ia o foaie de hârtie și scrie tot ce îți aduci aminte că ai făcut în ultima săptămână: