

Copyright © 2011 EDITURA FOR YOU

Toate drepturile asupra versiunii în limba română aparțin Editurii For You. Reproducerea integrală sau parțială, sub orice formă, a textului din această carte este posibilă numai cu acordul prealabil al Editurii For You.

Traducere din limba engleză: Monica Vișan

Redactare: Ana-Maria Datcu

DTP: Prosperity Exprim (Felicia Drăgușin)

Design copertă: Andrea Nastac

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

FERRINI, PAUL

Vindecă-ți viața : ghid de vindecare și transformare :

8 practici spirituale ce îți vor transforma viața / Paul Ferrini;

trad. din lb. engleză de Monica Vișan. - Ed. rev.. - București :

For You, 2018

ISBN 978-606-639-172-6

I. Vișan, Monica (trad.)

159.9

Editura For You

Tel./fax. 021/665.62.23

Mobil: 0724.212.695; 0724.212.691

E-mail: comenzi@editura-foryou.ro

Website: www.editura-foryou.ro

Facebook: Editura-For-You

Instagram: @edituraforyou/

Twitter: @EdituraForYou

Printed in Romania

ISBN 978-606-639-172-6

PAUL FERRINI

Vindecă-ți viața

Ghid în 12 pași pentru a-ți aduce iubire, putere și sens în viață

Cheile Împărăției

8 practici spirituale ce îți vor transforma viața

Ediție revizuită

Editura For You
București

Despre autor



Paul Ferrini este autorul a peste 40 de cărți despre iubire, vindecare și iertare. Modul său unic în care îmbină spiritualitatea și psihologia nu numai că ne arată cum să ne refacem și să ne ajutăm singuri, ci ajunge chiar la esența vindecării. Conferințele, grupurile sale de studiu și Procedeul Grupului de Afinitate au ajutat mii de oameni să-și aprofundeze practica iertării și să-și deschidă inima către prezența Divină din ei însiși și din ceilalți.

Pentru mai multe informații despre activitatea lui Paul, vizitează website-ul www.paulferrini.com. Pe site găsești multe fragmente din cărțile lui Paul Ferrini și informații despre workshopurile și retreaturile sale. Nu uita să ceri prin e-mail atât newsletterul său gratuit, cât și catalogul gratuit cu cărțile și produsele sale audio. Trimite un e-mail la info@heartwayspress.com sau scrie pe adresa Heartways Press, 9 Phillips Street, Greenfield, MA 01301.

Cuprins

Cuvinte de apreciere la adresa cărților lui Paul Ferrini.... 5

Vindecă-ți viață

Prefață	9
Introducere. Harta către vindecare și transformare ..	15
Prima fază: TREZIREA	
Pasul 1. Ieși din starea de negare	27
Pasul 2. Privește-ți umbra	35
Pasul 3. Unește-te cu sinele tău esențial	45
Pasul 4. Asumă-ți judecățile	55

A doua fază: VINDECAREA

Pasul 5. Vindecă-ți rana cea mai profundă	67
Pasul 6. Pune capăt cercului vicios al abuzului	79
Pasul 7. Pune capăt tiparelor de trădare de sine	89
Pasul 8. Renunță la sinele fals	101

A treia fază: ÎNTĂRIREA SINELUI

Pasul 9. Exprimă-ți talentele și darurile	115
Pasul 10. Cultivă relații de egalitate cu ceilalți	127
Pasul 11. Urmează-ți inima	141
Pasul 12. Încurajează-i pe ceilalți să se trezească și să se vindece	151
Epilog. Sfârșitul este doar un început	159

Cheile Împărației

Introducere	163
1. Iubește-te pe tine însuți	169
2. Fii tu însuți	179
3. Fii responsabil	189
4. Fii sincer	199
5. Fă ceea ce spui	211
6. Urmează-ți inima	223
7. Fii senin	233
8. Rămâi prezent	241
Anexe	248
Despre autor	254

Despre autor



Paul Ferrini este autorul a peste 40 de cărți despre iubire, vindecare și iertare. Modul său unic în care îmbină spiritualitatea și psihologia nu numai că ne arată cum să ne refacem și să ne ajutăm singuri, ci ajunge chiar la esența vindecării. Conferințele, grupurile sale de studiu și Procedeul Grupului de Afinitate au ajutat mii de oameni să-și aprofundeze practica iertării și să-și deschidă inima către prezența Divină din ei însiși și din ceilalți.

Pentru mai multe informații despre activitatea lui Paul, vizitează website-ul www.paulferrini.com. Pe site găsești multe fragmente din cărțile lui Paul Ferrini și informații despre workshopurile și retreaturile sale. Nu uita să ceri prin e-mail atât newsletterul său gratuit, cât și catalogul gratuit cu cărțile și produsele sale audio. Trimit un e-mail la info@heartwayspress.com sau scrie pe adresa Heartways Press, 9 Phillips Street, Greenfield, MA 01301.

Cuprins

Cuvinte de apreciere la adresa cărților lui Paul Ferrini.... 5

Vindecă-ți viața

Prefață	9
Introducere. Harta către vindecare și transformare ..	15
Prima fază: TREZIREA	
Pasul 1. Ieși din starea de negare	27
Pasul 2. Privește-ți umbra	35
Pasul 3. Unește-te cu sinele tău esențial	45
Pasul 4. Asumă-ți judecățiile	55

A doua fază: VINDECAREA	
Pasul 5. Vindecă-ți rana cea mai profundă	67
Pasul 6. Pune capăt cercului vicios al abuzului	79
Pasul 7. Pune capăt tiparelor de trădare de sine	89
Pasul 8. Renunță la sinele fals	101

A treia fază: ÎNTĂRIREA SINELUI	
Pasul 9. Exprimă-ți talentele și darurile	115
Pasul 10. Cultivă relații de egalitate cu ceilalți	127
Pasul 11. Urmează-ți inima	141
Pasul 12. Încurajează-i pe ceilalți să se trezească și să se vindece	151
Epilog. Sfârșitul este doar un început	159

Cheile Împărației

Introducere	163
1. Iubește-te pe tine însuți	169
2. Fii tu însuți	179
3. Fii responsabil	189
4. Fii sincer	199
5. Fă ceea ce spui	211
6. Urmează-ți inima	223
7. Fii senin	233
8. Rămâi prezent	241
Anexe	248
Despre autor	254

Pasul 1

Ieșiri din starea de negare

OBIECTIV:

Simte-ți suferința și privește-o ca pe un semnal de alarmă.

STRATEGIE:

Renunță la masca ta. Deschide-ți inima.
Cunoaște-ți sentimentele și împărtășește-le cu ceilalți.

Adevărul – dur, dar important – este că nu te poți vindeca până nu-ți recunoști suferința, frica și rușinea. Nu te poți vindeca până când nu-ți mai ascunzi sentimentele negative și nu te mai prefaci că ești fericit atunci când nu ești. Ca să fii fericit trebuie să fii autentic. Trebuie să-ți dai masca jos și să fii real. Trebuie să ieși din ascunzătoare.

Suferința este un semnal de alarmă. Prin urmare, a-ți simți și a-ți recunoaște suferința reprezintă primul pas al procesului de vindecare. Orice te împiedică să-ți simți

durerea și să-i descoperi sursa este un act de negare. Este o încercare de a ignora chemarea inimii și a sufletului către trezire și vindecare.

Toate dependențele/obsesiile sunt o formă de negare. Îți anesteziază durerea sau te ajută să scapi de ea. Atâtă vreme cât ești dependent, nu simți profunzimea suferinței și nu ești motivat să o vindecă.

Scoaterea măștii

Masca sau *persona* te ajută să fii acceptat în societate. Te ajută să pari normal și bine adaptat, chiar dacă nu ești. Îți ascunde suferința și le arată oamenilor o versiune „editată” a ființei tale. Aceștia nu-ți văd frica, rușinea, tristețea, judecata de sine. Nu văd cât de mult te doare inima sau cât de agitată îți este mintea. Cu alte cuvinte, masca îți ascunde aspectele umbrei. Este ca machiajul sau fixativul de păr. Îți ascunde coșurile și îți aranjează părul, chiar și în acele zile când nimic nu pare să meargă cum trebuie. Masca face ca totul să arate mai bine decât este, astfel încât umbra să poată sta ascunsă.

Industria cosmetică profită enorm din strădania noastră de a nega umbra. Oamenii își fac operații estetice (lifting facial, liposuții, implanturi mamare) deoarece nu se simt bine cu încrățiturile și ridurile unui trup îmbătrânit. Ei vor un trup perfect și o viață perfectă. Bineînțeles că efortul de a găsi perfecțiunea în trup sau în lume este sortit eșecului. Trupul îmbătrânește și moare. Lumea este un loc instabil. Aici nu există siguranță.

Adevărată fericire nu poate fi găsită în exterior. Poate fi găsită doar în interior. Poate fi găsită doar prin crearea unei relații pline de iubire cu tine însuți. și poți crea o astfel de relație doar dacă te acceptă cu negi cu tot.

Asta înseamnă că trebuie să te împaci cu umbra. Trebuie să înveți să vezi și să iubești toate aspectele din tine – fizice, emotionale și mentale – care nu sunt ideale sau nu pot fi ușor acceptate, de tine sau de ceilalți. Trebuie să fii dispus să privești nu numai locurile unde trupul se lasă și capătă forme inestetice, ci și acolo unde inima suferă sau simte tristețe. Trebuie să înveți să-ți îmbrățișezi toate experiențele – atât aspectele superioare, pozitive, de lumină, cât și aspectele inferioare, negative, ale umbrei.

Mască și umbră

Este posibil ca oamenii să-ți agreeze masca, dar să nu vadă, să accepte sau să cunoască ceea ce se află în spatele ei. Poate că nici tu nu cunoști acea parte esențială, mai profundă din tine. Se poate să fii deconectat de corpul tău emoțional și de durerile suferite de inimă.

Umbra ta este închisă în spatele măștii. Deoarece se desfășoară la nivel subconștient, puțini oameni o cunosc. De obicei, umbra se vede în momentul în care un factor declanșator face ca durerea noastră să erupă. Este ceva neașteptat și surprinzător. Devii martorul unor răni nevindecate, de existența căror nici nu știai.

În mod inevitabil, relațiile noastre ne pun la încercare, făcând vizibilă durerea din spatele măștii. Ca majoritatea dintre noi, probabil că încerci să eviți această erupție a umbrei, încrucât nu vrei să ai de-a face cu propria durere sau cu durerea altor oameni.

Societatea te recompensează atunci când porți o mască reușită și îți trăiești viața în spatele ei. Totul se rezumă la „a face față”. Trebuie să arăți bine, chiar dacă nu te simți bine. Trebuie să negi umbra și să nu te uiți la suferința ta și la tiparele de trădare de sine. Scoaterea măștii este, aşadar, un

act revoluționar. Reprezintă primul pas din procesul de vindecare a suferinței și de unire cu umbra.

A ieși din carapace

Unii oameni nu-și creează niciodată o mască bună. Nu se conformează prea ușor regulilor. Atunci când ceilalți îi critică sau îi judecă, o iau la fugă. Se retrag într-o carapace emoțională. Se ascund acolo și rămân invizibili, astfel încât nimeni să nu-i critice, să nu-i respingă și să nu încerce să-i corecteze.

Masca este creată pentru a obține acceptare socială, prin faptul că ne arătăm numai partea „bună”, iar carapacea ne ajută să ne izolăm de ceilalți, ca să nu ne înjosească (să spună despre noi că suntem „răi” sau că „greșim”) ori să ne atace. Unii dintre noi își creează măști. Alții își construiesc o carapace. Uneori, le creăm pe ambele, în același timp sau în momente diferite din viața noastră.

De obicei, cel care își construiește o carapace nu are o viață socială prea activă. Nu simte că ar vrea să-i aparțină unui grup. Preferă să fie independent și liber decât să riște pierderea acestei libertăți, conformându-se ideilor și așteptărilor celorlalți.

Atunci când porți o mască, ceilalți nu pot vedea cine eşti cu adevărat. Le arăți un sine fals. Atunci când te ascunzi într-o carapace, oamenii nu se pot aprobia de tine. Te ascunzi de ei, pentru că îi-e frică de critică și de respingere. Din căte știi, probabil, crearea măștii și a carapacei începe de la o vârstă foarte fragedă.

Acest prim pas din procesul de vindecare se referă la ieșirea din orice mecanism al negării pe care l-ai adoptat de-a lungul timpului. Îți cere să-ți dai jos masca sau să ieși

din carapace. Îți cere să te faci văzut, în fața ta și a celorlalți, exact aşa cum eşti.

Puterea unei comunități vindecătoare

La *Pasul 1* îți se cere să fii tu însuți. Îți se cere să nu te mai ascunzi sau să nu te mai prefaci că eşti altcineva și să accepți cine eşti tu cu adevărat. Nu mai trebuie să trăiești în minciună. De fapt, suferi tocmai fiindcă trăiești această minciună. Nu vrei să recunoști sincer cine eşti.

A fi sincer înseamnă să recunoști că suferi, față de tine însuți și de ceilalți. Înseamnă să începi să vezi acele părți din tine pe care nu ai învățat încă să le iubești. Înseamnă să te confrunți cu frica și să îningi sentimentul de rușine.

Firește că pentru așa ceva ai nevoie de curaj. Și ai nevoie de un mediu în care să poți fi tu însuți. Este nevoie de crearea unei comunități pline de iubire, unde să-ți poți vindeca rănilor alături de ceilalți și unde să-ți poți asuma puterea personală și sensul în viață.

Comunitatea de vindecare oferă un antidot mult așteptat pentru experiența familiei de origine. Fie în mod deschis, fie subtil, ai fost rănit în familia în care te-ai născut. N-a fost vina părinților. Și ei au fost răniți și nu au făcut decât să te învețe ceea ce i-au învățat și pe ei părinții lor. Nu încercăm aici să dăm vina pe părinți sau să-i facem responsabili de suferința ta. Ar fi o pierdere de vreme. Ar duce la victimizare, nu la întărirea sinelui.

Însă nu vrei să-ți negi trecutul. Întrucât nu te-ai simțit în siguranță în propria familie sau nu ai fost acceptat de către părinți și frați, ai învățat să-ți pui o mască sau să-ți construiești o carapace. Aici ai început să te trădezi sau să te izolezi de ceilalți. Aici ai învățat să trăiești o minciună sau să te deconectezi de propriile sentimente.

Acum, pe măsură ce ieși din starea de negare și ești dispus să-ți recunoști sentimentele, ai nevoie de o familie înțelegătoare, unde sentimentele sunt acceptate, iar oamenii sunt încurajați să fie ei însiși. Pe măsură ce ieși din carapace sau îți scoți masca de pe chip, comunitatea de vindecare își înfășoară, cu iubire, brațele în jurul tău. Te încurajează să fii sincer și autentic. Te invită să-ți împărtășești adevărul lăuntric cu ceilalți.

Crearea unui grup de sprijin

Sper să poți citi această carte într-un grup de oameni care gândesc ca tine și care sunt pregătiți să se vindece și să-și preia puterea personală. Ideal este ca lucrarea prezentată aici să fie făcută într-un grup mic de 8 sau 10 persoane care se întâlnesc săptămânal, timp de cel puțin 12 săptămâni. Dacă nu ai un astfel de grup, te încurajez să faci cursul nostru pentru facilitatori și să organizezi un grup în comunitatea ta. La cursurile noastre, vei aprofunda această lucrare în decurs de trei weekenduri. Vei descoperi că este o experiență transformatoare. Cursurile te vor ancora în conceptele și practicile spirituale prezentate aici. Te vor ajuta să te trezești, să te vindeci și să-ți asumi menirea și puterea personală. Apoi, vei fi pregătit să le împărtășești și altora această lucrare.

Patru moduri de a rămâne în starea de negare

Există patru căi principale prin care ne negăm suferința:

1. Îți porți masca.
2. Te ascunzi în carapace.

3. Devii dependent de substanțe care îți maschează suferința.
4. Îți explici pe cale rațională sentimentele.

Poți avea unul, două, trei sau chiar toate cele patru mecanisme de negare. Tu ce mecanism de negare ai? Pentru a începe să te trezești și să-ți asumi responsabilitatea pentru viața ta, este esențial să înțelegi modurile în care trăiești în negare. Toate încercările de a scăpa de durere prin medicamente, negare sau evitare sunt sortite eșecului. Atunci când fugi de suferință, creezi mai multă suferință. Doar atunci când te confrunți cu propria durere poți să o învingi. Te rog să nu-ți mai fie frică de suferință! Privește-o ca pe un aliat. Suferința este un semnal de alarmă. Îți arată ce trebuie să schimbi, să vindeci sau să transformi în viața ta.

Două sfaturi pentru simțirea și învingerea suferinței

1. Ieși din sfera capului. Nu mai analiza, nu mai căuta explicații raționale sau justificare pentru sentimentele tale. Nu faci decât să-ți îndepărtezi suferința. Simte-o, pur și simplu.
2. Renunță la mască. Ieși din carapacea izolării. Împărtășește-le și altora suferința ta dacă te simți în siguranță să o faci. Atunci când ai curajul de a spune că suferi, îți dai seama că nu ești singurul care suferă. Acest lucru te ajută să depășești o parte din sentimentul de rușine și să creezi o comunitate care să te sprijine în procesul de vindecare.

Întrebări esențiale

- Am o mască, o carapace sau ambele?
- Cum arată masca mea și când o port?

- Există vreun loc unde nu-mi este frică să-mi scot masca?
- Cum arată carapacea mea și când mă refugiez în ea?
- Carapacea mea mă izolează de ceilalți? Este acesta prețul pe care trebuie să-l plătesc pentru a mă simți în siguranță?
- Îmi este greu să renunț la mască/să ies din carapace și să-mi împărtășesc suferința cu ceilalți?
- Ce dependențe mi-am creat ca să-mi amortesc durerea sau să mă ajute să o evit?
- Îmi analizez rațional sentimentele, astfel încât să nu fiu nevoie să-mi simt suferința?

Pasul 2

Privește-ți umbra

OBIECTIV:

Acceptă și unește în psihicul tău întunericul și lumina.

STRATEGIE:

Privește cu compasiune. Fii bland cu tine însuți.
Privește fără să judeci sau să fii dur cu tine însuți.

Umbra este partea întunecată a sinelui. *Persona* (sau masca) este partea luminoasă a sinelui. Asemenea altora, încerci să le arăți celorlalți oameni partea luminoasă și să o ascunzi pe cea întunecată. Dar, astfel, nu ești totalmente sincer sau autentic. O parte din tine este deconectată, ignorată și ascunsă sau neconștientizată.

Pentru a fi autentic și real trebuie să accepți tot ceea ce ești: întuneric și lumină, calități și defecte, ceea ce-ți place și ceea ce nu-ți place. Atunci când umbra și *persona* sunt reunite, psihicul este reîntregit, iar adevarata fericire devine posibilă.

Umbra este lăcașul suferinței. Acolo trăiesc sentimentele de frică și de rușine.

Încerci să-ți ascunzi umbra în spatele măștii, însă nu reușești. Asta deoarece îți proiectezi aspectele întunecate în exterior, asupra celor din jur. Așa cum aceștia reacționează la comportamentul și la cuvintele alimentate de rănilor lăuntrice din subconștientul tău, și tu reacționezi la ce se află în subconștientul lor. Așadar, umbra ta (și a lor) nu rămâne ascunsă, ci este oglindită de ceilalți. Aceștia îți arată aspectele tale neprelucrate, nevindecate, de care nu ești conștient și pe care trebuie să înveți să le recunoști, să le iubești și să le accepți.

Proiecție și factori declanșatori

În mod inevitabil, vezi în ceilalți ceea ce nu vrei să vezi sau să recunoști la tine. Dacă nu vrei să privești în interiorul tău și să te întâlnești cu umbra, o vei vedea în exteriorul tău. Îți va fi reflectată de către ceilalți oameni.

Nu vrei să-ți privești umbra, însă nu ai de ales. Tot ceea ce nu este vindecat se va exterioriza și va fi văzut sub forma cuvintelor și actelor oamenilor care te fac să reacționezi.

Prin urmare, suferința ta nu este alcătuită doar din sentimentele de frică și de rușine învățate în copilărie, ci și din judecările permanente (rușine proiectată) și din furia îndreptată împotriva celorlalți (frică proiectată). De aceea, fiecare judecată emisă și fiecare expresie a furiei trebuie iertate. Nu te poți vindeca dacă nu ierți.

Atunci când Iisus ne-a spus „Nu judecați, ca să nu fiți judecați“*, ne vorbea despre un adevăr important. Căci, de

fiecare dată când judecăm defectele celorlalți, ne autoînvinovățim. Fiecare dintre noi este judecător, jurat și căluș.

Legea spirituală a egalității (vezi lucrarea mea *Legile dragostei*) îți spune că nu-l poți răni pe altul fără să te rănești și pe tine însuți. Nu este doar o metaforă, ci și un adevăr concret. Întotdeauna te tratezi pe tine însuți așa cum îți tratezi pe ceilalți. Dacă dăruiești iubire, iubirea se întoarce la tine. Dar dacă emiți critici sau respingere, acestea îți se vor întoarce. Primești ceea ce dai. Aceasta este legea vieții.

Este greșit să crezi că cineva poate prospera dacă minte, înșală, critică sau profită pe nedrept de alții. Bine faci, bine primești. După faptă și răsplătă. Așa stau lucrurile. Dacă nu știi asta încă, mai devreme sau mai târziu vei afla și singur.

Dar de ce să aștepți ca principiile spirituale să înceapă să lucreze în viața ta? „Toate căte voi și să vă facă vouă oamenii, asemenea și voi faceți lor.“** Dă ceea ce vrei să primești. Slujește așa cum vrei să fii slujit. Iubește așa cum vrei să fii iubit – liber și fără condiții.

De ce este atât de greu să-i iubim pe ceilalți

Majoritatea oamenilor au cele mai bune intenții. Chiar ne străduim să-i iubim ce cei din jur. Și, de obicei, reușim să-i iubim pe oamenii care ne împărtășesc valorile și sunt amabili cu noi. Dar de îndată ce intră cineva în câmpul nostru energetic și ne provoacă, ne judecă sau se uită la noi cu dezaprobată, explodăm. Furia cu care reacționăm ne șochează. De unde vine această furie?

* În volumul *Prezența iubirii. Legile iubirii. Puterea iubirii*, apărut la Editura For You. (n. red.).

** Cf. Matei 7, 12. (n. tr.).