

# **ARTA DE A IUBI**

**Un ghid practic al Artei relațiilor  
(din înțelepciunea toltecă)**

**DON MIGUEL RUIZ**

**1999**

**2002**

**2011**

**[www.ingerii-cerului.ro](http://www.ingerii-cerului.ro)  
[www.angels-heaven.org](http://www.angels-heaven.org)**

## CUPRINS

(\*)

**TOLTECII**

(\*\*)

**INTRODUCERE; MAESTRUL**

(1)

**MINTEA RĂNITĂ**

(2)

**PIERDEREA INOCENȚEI**

(3)

**OMUL CARE NU CREDEA ÎN IUBIRE**

(4)

**CALEA IUBIRII, CALEA FRICII**

(5)

**RELAȚIA PERFECTĂ**

(6)

**BUCĂTĂRIA MAGICĂ**

(7)

**MAESTRUL DIN VIS**

(8)

**SEXUL: CEL MAI MARE DEMON DIN IAD**

(9)

**ZEIȚA VÂNĂTORII**

(10)

**CUM PUTEM PRIVI PRIN OCHII IUBIRII**

(11)

**VINDECAREA CORPULUI EMOȚIONAL**

(12)

**DUMNEZEUL DIN NOI**

(13)

**RUGĂCIUNI**

(14)

**DON MIGUEL RUIZ**

Dedic această lucrare părinților, copiilor,  
rudelor și celorlalți membri ai familiei mele,  
de care sunt legat nu numai prin legături de  
iubire, ci și prin legături de sânge și prin  
rădăcinile ancestrale comune.

Dedic, de asemenea, această carte familiei  
mele spirituale, de care sunt legat prin decizia  
noastră comună de a crea o mare familie care  
să aibă la bază iubirea necondiționată,  
respectul reciproc și practica *Artei de a iubi*.  
În sfârșit, dedic această carte întregii familii a  
umanității, tuturor oamenilor ale căror minți  
sunt pregătite pentru a primi  
semințele iubirii pe care le conține  
această lucrare. Fie ca aceste semințe să  
germineze și să înflorească în viața tuturor  
cititorilor mei.

#### MULȚUMIRI

Doresc să-mi exprim mulțumirea față de Janet  
Mills, care s-a ocupat de această carte la fel ca o  
mamă de fiul ei, corectând-o și dându-i formă cu  
devotament și iubire.

Aș dori de asemenea să le mulțumesc tuturor  
celor care și-au consacrat timpul și energia,  
contribuind cu iubire la apariția acestei lucrări.  
În sfârșit, aș dori să-mi exprim recunoștința față  
de Creatorul nostru pentru inspirația și frumusețea pe  
care mi le-a dăruit și pentru faptul că a dat Viață  
acestei cărți.

(\*)

## TOLTECII

Cu mii de ani în urmă, toltecii erau cunoscuți în sudul Mexicului ca un "popor al cunoașterii".

Antropologii vorbesc despre tolteci ca despre un popor sau despre o rasă, dar în realitate aceștia au fost oameni de știință și artiști care au alcătuit împreună o societate al cărei scop era acela de a explora și de a prezerva cunoașterea spirituală și practicile din vechime. Maeștrii (*nagualii*) și adepții lor s-au adunat la Teotihuacan, străvechiul oraș al piramidelor de la marginea capitalei Mexico City, cunoscut și ca locul în care "oamenii deveneau una cu Dumnezeu".

De-a lungul mileniilor, *nagualii* au fost forțați să ascundă înțelepciunea ancestrală și să-i păstreze existența în secret. Cucerirea europeană și folosirea greșită a puterii personale de către unii ucenici i-au determinat pe maeștri să ascundă cunoașterea de cei care nu erau pregătiți să o folosească cu înțelepciune și care o puteau folosi în mod intenționat în scopuri personale.

Din fericire, cunoașterea esoterică toltecă a continuat să se transmită din generație în generație prin intermediul diferitelor linii spirituale ale *nagualilor*. Deși a rămas ținută în secret sute de ani, profețiile din vechime au prevestit venirea unei epoci în care cunoașterea va fi înapoiată popoarelor. Don Miguel Ruiz, un *nagual* din linia *Cavalerilor Vulturului*, a fost inspirat să împărtășească astăzi cu noi puternicele învățături ale toltecilor.

Cunoașterea toltecă s-a născut din aceeași sursă esențială a adevărului ca și celelalte tradiții sacre de pe glob. Deși nu este o religie, ea cinstește memoria tuturor maeștrilor spirituali care au predat vreodată pe acest pământ. Deși se adresează spiritului, ea poate fi perfect descrisă ca o manieră de viață, ca un mod de a trăi caracterizat prin fericire și iubire.

Toltecul este un artist al iubirii,  
Un artist al Spiritului,  
Care creează în fiecare moment al vieții sale, În  
fiecare secundă, cea mai frumoasă dintre arte -  
Arta de a Visa.  
Viața nu este altceva decât un vis,  
Iar dacă noi devenim artiști Care își  
creează viața din iubire,  
Visul nostru poate deveni  
O capodoperă

(\*\*)

## INTRODUCERE

### MAESTRUL

A fost odată ca niciodată un maestru care le transmitea oamenilor un mesaj atât de minunat încât toată lumea era profund emoționată în fața cuvintelor sale pline de iubire. În mulțime se afla un om care a ascultat fiecare cuvânt al maestrului. Era un om foarte smerit, cu o inimă foarte mare. El a fost atât de emoționat de cuvintele maestrului încât s-a simțit obligat să-l invite pe acesta în casa lui.

De aceea, când maestrul a terminat de vorbit, el a ieșit în fața mulțimii, l-a privit pe maestru direct în ochi și i-a spus:

- Știu că ești foarte ocupat și că toată lumea dorește să-ți cucerească atenția. Știu că nu ai timp nici măcar să mă asculți, dar inima mea este atât de deschisă și simt atâta iubire pentru tine încât aș dori să te invit la mine acasă. Doresc să pregătesc cea mai bună masă pentru tine. Nu mă aștept să accepți invitația mea, dar am simțit nevoia să ți-o adresez.

Maestrul l-a privit în ochi pe omul nostru, și cu un zâmbet fermecător, i-a răspuns:

- Pregătește totul. Voi veni.

După care a plecat.

Auzind aceste cuvinte, bucuria din inima omului nostru a fost fără limite. Aproape că nu mai avea răbdare să-și aștepte maestrul și să-l servească cu inima plină de iubire. Aceasta era cea mai importantă zi din viața lui: ziua când maestrul urma să fie alături de el. A cumpărat așadar cele mai bune alimente și cel mai bun vin, precum și cele mai frumoase haine, pentru a le oferi ca o ofrandă maestrului. A alergat apoi acasă să pregătească totul în vederea vizitei maestrului său. A făcut o curățenie generală în casă, a pregătit o gustare excelentă și a aranjat masa cum a știut mai bine. Inima lui era plină de bucurie, căci maestrul urma să vină în curând.

În timp ce aștepta cu nerăbdare, cineva a bătut la ușă. S-a repezit să o deschidă, dar în locul maestrului a văzut o bătrână. Aceasta l-a privit direct în ochi și i-a spus:

- Sunt ruptă de foame. Poți să-mi dai o bucată de pâine?

Omul nostru se simțea puțin dezamăgit, dar i-a răspuns femeii:

- Te rog, intră în casă.

A așezat-o apoi pe locul pe care îl pregătise pentru maestrul său și i-a dat mâncarea pe care o preparase pentru acesta. Era însă nerăbdător și abia aștepta ca ea să termine de mâncat. Bătrâna a fost mișcată de atâta generozitate. Ea i-a mulțumit omului și a plecat.

Atunci, omul nostru a pregătit din nou, în toată viteza, masa pentru maestrul său. Nici nu a terminat bine, că cineva a bătut la ușă. De data aceasta, s-a dovedit a fi un străin care

călătorise prin deșert.

Străinul l-a privit în ochi și i-a spus:

- Mi-e foarte sete. Poți să-mi dai ceva de băut?

Omul s-a simțit din nou dezamăgit că nu era maestrul său, dar l-a invitat pe străin în casă, l-a pus la masa pe care o pregătise pentru maestru și l-a servit cu vinul pe care intenționa să-l dăruiască maestrului său. Când străinul a plecat, omul a început din nou să pregătească totul pentru venirea maestrului.

Cineva a bătut din nou la ușă. Când omul nostru a deschis ușa, în prag stătea un copilăș. Acesta l-a privit în ochi și i-a spus:

- Mi-e frig. Poți să-mi dai o pătură să îmi acopăr corpul?

Omul nostru s-a simțit din nou dezamăgit că nu era maestrul său, dar l-a privit în ochi pe copil și a simțit cum inima i se încălzește de iubire. El a adunat imediat hainele pe care le pregătise pentru maestrul său și i le-a dăruit copilului. Acesta i-a mulțumit și a plecat.

Omul nostru a pregătit din nou întreaga casă pentru venirea maestrului său, după care l-a așteptat până foarte târziu. Când și-a dat seama că acesta nu va mai veni, s-a simțit foarte dezamăgit, dar dispus totuși să-l ierte. El și-a spus: "Știam foarte bine că nu trebuia să mă aștept ca maestrul să vină în acest cămin atât de umil. Deși el mi-a spus că va veni, probabil că ceva mult mai important l-a reținut în altă parte. Maestrul nu a venit, dar cel puțin mi-a spus că o va face, și acest lucru a fost suficient pentru a-mi umple inima de fericire".

A pus mâncarea și vinul la rece și s-a dus la culcare. Noaptea, el a visat că maestrul său a venit acasă la el. Omul era fericit să-l vadă, deși nu-și dădea seama că visează. "Doamne, ai venit! Ți-ai ținut cuvântul!"

Maestrul i-a răspuns: "Da, am venit, dar am fost de mai multe ori. Când mi-a fost foame, tu mi-ai potolit foamea. Când mi-a fost sete, tu mi-ai potolit setea. Când mi-a fost frig, tu mi-ai dat haine să mă acopăr. Orice faci pentru altcineva, pentru mine faci".

Omul s-a trezit cu inima plină de fericire, căci a înțeles ce l-a învățat maestrul său. Acesta îl iubea atât de mult încât i-a trimis trei oameni ca să-l învețe marea lecție, potrivit căreia maestrul trăiește în toate ființele vii. Oricând îi dăruieți mâncare unui om înfometat, ori de câte ori îi dăruieți apă unui om însetat, ori de câte ori îmbrăcați pe cineva căruia îi este frig, voi îi dăruieți iubirea voastră Maestrului universal.

## MINTEA RĂNITĂ

Poate că nu v-ați gândit niciodată la acest lucru, dar pe un nivel sau altul suntem cu toții maeștri.

Suntem maeștri pentru că avem puterea de a crea și de a ne conduce propriile vieți așa cum dorim.

La fel cum civilizațiile și religiile lumii își creează mitologii incredibile, noi ne creăm propriile noastre mitologii, populate cu eroi pozitivi și negativi, cu îngeri și demoni, cu regi și cerșetori. Noi creăm în mintea noastră o întreagă populație, inclusiv diferite personalități ale noastre, după care ne folosim de o imagine sau alta, în funcție de circumstanțele în care ne aflăm. Devenim astfel adevărați artiști dramatici, proiectând în exterior diferite imagini ale noastre și controlând cine și ce dorim să fim. Atunci când ne întâlnim cu alte persoane, le clasificăm imediat, atribuindu-le un rol sau altul în viața noastră. Creăm astfel o imagine a lor, în funcție de rolul pe care li-l atribuim. Iar acest proces se repetă cu absolut toate persoanele din jurul nostru.

Noi avem puterea de a crea. Această putere este atât de mare, încât tot ceea ce credem se transformă pentru noi în realitate. Noi ne creăm pe noi înșine și devenim cei care credem că suntem. Suntem ceea ce suntem pentru că asta credem noi despre noi înșine.

Întreaga noastră realitate este în întregime creată de noi înșine. Aceeași putere o au însă și ceilalți oameni.

Singura diferență dintre noi și o altă persoană constă în felul în care folosim această putere, în destinația pe care o dăm puterii noastre creatoare. Chiar dacă semănăm cu unii sau cu alții, nu există totuși nimeni în întreaga lume care să își trăiască viața exact la fel ca noi.

În acest fel, noi jucăm de-a lungul întregii vieți un anumit rol, pe care am ajuns să-l jucăm atât de bine încât am devenit maestrul propriei noastre realități. Ajungem astfel să ne controlăm personalitatea, convingerile, fiecare acțiune, fiecare reacție a noastră. După ce am practicat ani de zile, am ajuns maeștrii propriei noastre lumi subiective, a propriei noastre realități. Dacă veți ajunge să înțelegeți că fiecare om este propriul său maestru, veți înțelege și tipul de control pe care îl exercitați personal.

De pildă, atunci când suntem copii și cineva ne creează probleme, noi ne supărăm pe el sau pe ea.

Într-un fel sau altul, mânia noastră face că problema să dispară (cel mai adesea în subconștient); în acest fel, noi atingem rezultatul dorit (problema a dispărut).

Când situația se repetă, noi știm deja cum trebuie să reacționăm - prin mânie - pentru că problema să dispară. Și astfel, noi continuăm să practicăm arta mâniei, până când devenim adevărați maeștri ai ei.

În mod similar, noi învățăm să devenim maeștri ai geloziei, ai tristeții, ai lipsei de încredere în sine.

Toată drama noastră existențială, toate suferințele noastre, se învață prin practică. Noi

facem un legământ cu noi înșine și continuăm să practicăm acest legământ până când atingem un control absolut asupra lui. Felul în care gândim, în care simțim și în care acționăm devin atât de rutiniere încât nu mai avem nevoie să fim atenți la ceea ce facem. Comportamentul nostru a devenit un tipar, o reacție de același fel la stimulii exteriori.

Ca să devenim maeștri ai iubirii, noi trebuie să practicăm arta de a iubi. La fel ca și orice altă manifestare, arta relațiilor interumane se învață prin practică, iar cei care practică suficient de mult pot atinge un control perfect asupra ei. Așadar, controlul unei relații de cuplu sau de prietenie ține de acțiune, nu de cunoaștere sau de teoretizare. Totul este legat de acțiune. Evident, pentru a intra într-o acțiune este necesar să dispunem de o anumită cunoaștere, sau cel puțin de conștientizarea felului în care funcționează oamenii.

Imaginați-vă că trăiți pe o planetă ai cărei locuitori suferă de o boală de piele. Timp de două sau de trei mii de ani, locuitorii acestei planete au suferit cu toții de aceeași boală: corpurile lor sunt acoperite de răni infectate, care dor dacă sunt atinse. Evident, după atâta vreme ei au ajuns să creadă că aceasta este fiziologia normală a pielii. Chiar și cărțile lor medicale descriu această boală ca fiind starea normală a pielii.

Când oamenii se nasc, pielea lor este sănătoasă, dar în trei-patru ani încep să apară primele răni. Când copilul atinge vârsta adolescenței, trupul lui este deja complet acoperit cu răni.

Cum credeți că vor acționa acești oameni unii față de ceilalți? Pentru a stabili o legătură cu alte persoane, ei vor trebui să-și protejeze cu cea mai mare atenție rănilor. Ei nu vor atinge niciodată pe nimeni, căci atingerea este foarte dureroasă pentru ei. Dacă cineva atinge din greșeală pielea altei persoane, aceasta va simți o asemenea durere încât se va înfuria imediat și se va răzbuna atingând la rândul ei pielea primeia. Chiar și așa, instinctul de a iubi este atât de puternic încât toată lumea va fi dispusă să plătească un preț ridicat numai pentru a intra în relații cu alte persoane.

Imaginați-vă acum că într-o bună zi se petrece un miracol: vă treziți complet vindecat. Pe trupul dumneavoastră nu mai există răni, iar atingerea nu mai este dureroasă pentru dumneavoastră. Mai mult, dacă cineva vă atinge pielea sănătoasă, senzația este minunată, căci pielea a fost special creată pentru atingere. Vă puteți imagina cu o piele sănătoasă într-o lume în care toți ceilalți suferă de o boală îngrozitoare a pielii? Dumneavoastră nu-i puteți atinge pe cei din jur, căci acest lucru le provoacă dureri, și nimeni nu îndrăznește să vă atingă, pornind de la premisa că acest lucru v-ar provoca aceleași dureri.

Dacă vă puteți imagina această viziune, veți înțelege cu siguranță ce ar simți un vizitator de pe o altă planetă care ar veni să vadă cum trăiesc oamenii.

Pielea noastră nu este însă acoperită cu răni... Ceea ce ar descoperi vizitatorul de pe o altă planetă ar fi o minte acoperită cu răni, iar boala de care suferă ea este teama. La fel ca în descrierea de mai sus, referitoare la pielea infectată, corpul nostru emoțional este acoperit cu răni, care sunt infectate de *otrava* emoțiilor negative. Printre manifestările acestei boli a fricii se numără: mânia, ura, tristețea, invidia și ipocrizia. Rezultatele acestei boli sunt toate acele emoții care îi fac pe oameni să sufere.

Toți oamenii de pe planeta noastră suferă de aceeași boală mentală. Nu am greși cu nimic dacă am afirma că această lume este un spital de nebuni. Dar tulburările psihice de care suferă oamenii există de atâtea mii de ani încât toate cărțile medicale, de psihologie și de psihiatrie au ajuns să considere boala ca fiind starea de normalitate. Ele o consideră ceva normal, dar eu afirm că nu este deloc normal. andele-nebe.cz



Când teama devine prea mare, mintea rațională începe să clacheze și nu mai suportă toate aceste răni cu *otrava* care le macină. Cărțile de psihologie numesc acest proces *boală psihică, schizofrenie, paranoia, psihoză*, dar toate aceste boli sunt create doar atunci când mintea rațională ajunge să fie atât de înspăimântată și rănilor ei devin atât de dureroase încât minții i se pare mai ușor să rupă contactul cu lumea exterioară.

Oamenii trăiesc cu teama continuă de a nu fi răniți, iar acest lucru creează o dramă uriașă, pe care o regăsim oriunde ne-am afla. Felul în care comunicăm unii cu ceilalți este atât de dureros din punct de vedere emoțional încât fără nici un motiv aparent noi ne înfuriem, ne întristăm, devenim geloși sau invidioși. Chiar și a spune "*Te iubesc*" poate fi ceva înspăimântător. Totuși, chiar dacă ne temem atât de tare de interacțiunea emoțională, noi continuăm să încercăm, creăm relații de cuplu, ne căsătorim și facem copii.

Pentru a-și proteja rănilor emoționale și pentru a nu fi răniți, oamenii creează în minte un sistem foarte sofisticat al negării. Acest sistem îi transformă în niște mincinoși perfecți. Oamenii au ajuns să mintă atât de perfect încât se mint chiar și pe ei înșiși, ba chiar ajung să creadă în propriile lor minciuni. Ei nici nu-și mai dau seama că mint, sau chiar dacă își dau seama, găsesc pretexte și scuze pentru minciunile lor, numai pentru a se proteja de durerea pe care le-ar putea-o provoca zgândărirea rănilor lor.

Acest sistem al negării seamănă cu un perete de ceață așezat în fața ochilor noștri, care ne împiedică să vedem adevărul. Noi purtăm o mască socială, căci este prea dureros să ne afișăm așa cum suntem sau să-i lăsăm pe alții să ne vadă așa cum credem noi că suntem. Sistemul negării ne face să pretindem că toată lumea crede ceea ce dorim noi ca ei să creadă despre noi înșine. Noi ridicăm aceste bariere pentru protecție, pentru a ne feri de ceilalți oameni, dar aceleași bariere ne restricționează propria noastră libertate, ne împiedică să mai ieșim în exterior. Oamenii se acoperă cu tot felul de straturi protectoare, iar atunci când cineva spune: "Nu mă mai presa", el se referă la atingerea unei răni din mintea sa, la care reacționează pentru că îl doare.

Dacă ați înțeles faptul că toți cei din jurul dumneavoastră au răni emoționale infectate cu *otrava* emoțiilor negative, veți înțelege cu ușurință relațiile interumane din ceea ce toltecii numesc *visul iadului*. În viziunea toltecă, tot ceea ce credem despre noi înșine și tot ceea ce cunoaștem despre lumea în care trăim nu este altceva decât un vis. Dacă priviți descrierile religioase ale *iadului*, veți constata că acestea nu diferă deloc de societatea umană, de felul în care visăm noi. *Iadul* este un loc al suferinței, al fricii, al luptelor și violențelor, al judecăților și al injustiției, un loc al pedepsei care nu se sfârșește niciodată. Oamenii se luptă cu oamenii într-o junglă a prădătorilor; ei sunt plini de prejudecăți, de vinovăție, de resentimente, de otrava emoțiilor negative: invidie, mânie, ură, tristețe, suferință. Noi creăm singuri toți acești demoni în mințile noastre, căci ne-am obișnuit să visăm *iadul* în propria noastră viață.

Fiecare om își creează propria sa dramă personală în care își desfășoară viața, dar oamenii care au trăit înaintea noastră au creat împreună un mare *vis exterior*, visul societății umane. *Visul exterior, Visul Planetei*, este *Visul colectiv* creat de miliardele de visători.

*Marele Vis* include toate regulile sociale, toate legile, religiile, culturile, toate manierele în care trăiesc astăzi oamenii. Toate aceste informații înmagazinate în mințile noastre seamănă cu o mie de voci care ne vorbesc simultan. Toltecii numesc acest proces: *mitote*.

Realitatea dinlăuntrul nostru este iubire pură; noi suntem *Viața*. Sinele nostru real nu are nimic de-a face cu visul, dar procesul de *mitote* ne împiedică să vedem cine suntem cu adevărat. Atunci când privim *Visul* din această perspectivă, conștienți că suntem cine

suntem, ne dăm imediat seama de comportamentul prostesc al oamenilor, care devine chiar amuzant. Marea dramă devine astfel o comedie. Ne dăm seama că oamenii suferă pentru lucruri practic lipsite de importanță, unele dintre ele chiar ireale. Nu avem însă de ales. Ne-am născut în această societate, am crescut în ea și am învățat să ne comportăm la fel ca ceilalți, într-un nonsens generalizat.

Imaginați-vă că puteți vizita o altă planetă, în care locuitorii au o minte emoțională diferită de a noastră. Ei comunică unii cu ceilalți prin iubire, prin fericire, prin pace. Imaginați-vă că după ce ați stat o vreme acolo, vă treziți din nou pe planeta noastră, dar nu mai aveți nici un fel de răni pe corpul dumneavoastră emoțional. Nu vă mai este teamă să fiți cel care sunteți. Orice v-ar spune altcineva, orice ar face, nimic nu vă mai poate afecta personal, și deci nu vă mai poate răni. Practic, nu mai aveți nevoie de protecție. Nu vă mai este teamă să iubiți, să vă împărtășiți sentimentele, să vă deschideți inima. Dar nimeni din cei din jur nu seamănă cu dumneavoastră.

Cum ați putea stabili relații de comuniune cu oameni care sunt răniți din punct de vedere emoțional și care sunt bolnavi de teamă?

La naștere, mintea emoțională a omului este perfect sănătoasă. Primele răni pe corpul său emoțional apar în jurul vârstei de 3-4 ani, când copilul se infectează pentru prima oară cu *otrava* emoțiilor negative. Observați însă copiii cu vârste cuprinse între doi și trei ani: ei nu fac altceva decât să se joace tot timpul, să râdă tot timpul.

Imaginația lor este extrem de puternică și ei își trăiesc visul ca pe o aventură a explorării. Când întâlnesc un obstacol, ei reacționează și se apără, dar apoi uită și trăiesc la fel de intens momentul următor, își reîncep jocul, explorarea și amuzamentul. Ei trăiesc în permanență în clipa prezentă. Nu se rușinează de trecutul lor, nu sunt îngrijorați de viitor. Copiii mici exprimă exact ceea ce simt și nu se tem să iubească.

Cele mai fericite momente din viața noastră sunt cele în care ne jucăm la fel ca și copiii mici, când cântăm și când dansăm, când explorăm și creăm diferite lucruri numai pentru a ne amuza. Această stare de fericire maximă care caracterizează comportamentul de copil este firească, întrucât ea exprimă mintea umană normală. Copiii sunt inocenți și este firesc ca ei să exprime iubirea. Ce s-a întâmplat însă cu noi? Ce s-a întâmplat cu întreaga lume în care trăim?

Necazul este că adulții din jurul copiilor sunt deja bolnavi din punct de vedere mental, iar boala lor este extrem de contagioasă. *Ei captează atenția copiilor* și îi învață pe aceștia să se comporte exact ca ei. Acesta este mecanismul prin care boala lor le este transmisă copiilor. Așa ne-am infectat și noi pe vremea când eram copii, de la părinții noștri, de la profesori, de la rudele mai mari, de la toți acești oameni bolnavi. Ei ne-au captat atenția și ne-au transmis informațiile lor prin repetiție. Acesta este procesul prin care învață omul: programarea minții sale.

Mecanismul nu poate fi schimbat, programul însă da. Prin captarea atenției lor, noi îi învățăm pe copii o anumită limbă, cum trebuie să citească, cum trebuie să se comporte, cum trebuie să viseze. În acest fel, oamenii sunt domesticiți la fel cum am domestici un câine sau un alt animal, prin mecanismul pedepsei și al recompensei. Acest lucru este întru totul normal. Ceea ce noi numim educație nu este altceva decât o *domesticire* a ființei umane.

La început copiii se tem să nu fie pedepsiți, iar mai târziu învață să se teamă inclusiv de faptul că nu își vor primi recompensa, că nu sunt suficient de buni pentru mama sau pentru tata, pentru fratele mai mare sau pentru profesor. S-a născut astfel nevoia de a fi acceptați.

Înainte, nu le păsa dacă erau acceptați sau nu. Opiniile celorlalți oameni nu contau pentru ei, pentru că ei nu doreau altceva decât să se joace și să trăiască în prezent.

Teama de a nu primi recompensa așteptată se transformă treptat în frica de a fi respinși. Teama că nu sunt suficient de buni pentru altcineva îi face să încerce să se schimbe, să își creeze o imagine pe care o proiectează în exterior, în funcție de ceea ce așteaptă alții de la ei. Copiii fac acest lucru numai pentru a fi acceptați, pentru a-și primi astfel recompensa. Ei învață să pretindă că sunt ceea ce nu sunt, și continuă să joace acest rol, numai pentru a fi suficient de buni pentru mama sau pentru tata, pentru profesor, pentru a corespunde religiei, pentru o mie de motive.

Prin practică, ei ajung să se identifice din ce în ce mai bine cu modelul ales, cu imaginea pe care și-au creat-o și pe care o controlează acum perfect.

În curând, ei uită cine sunt în realitate și încep să trăiască în conformitate cu imaginea aleasă. Mai mult, ei își creează imagini diferite, în funcție de grupurile diferite de oameni cu care se asociază. Astfel, ei își creează o anumită imagine pentru acasă și o alta pentru școală, iar când mai cresc, își creează noi și noi imagini.

Același mecanism se petrece și în relațiile dintre bărbați și femei. Femeia are o imagine exterioară pe care încearcă să o proiecteze asupra celor din jur, dar o cu totul altă imagine atunci când rămâne singură.

Bărbatul are și el o imagine exterioară și una interioară. Când devin adulți, imaginile lor devin atât de diferite încât cu greu mai pot fi suprapuse. Așa se face că în relația dintre un bărbat și o femeie există cel puțin patru imagini. Cum ar putea cei doi să se cunoască reciproc în aceste condiții? Este imposibil. Tot ce pot face ei este să încerce să își înțeleagă reciproc imaginile. Mai există însă și alte imagini. Atunci când un bărbat întâlnește o femeie, el își creează o anumită imagine despre ea din perspectiva lui, în timp ce femeia își creează o anumită imagine despre bărbat din perspectiva ei. Apoi, bărbatul încearcă să încadreze femeia în imaginea pe care și-a făcut-o despre ea, iar femeia încearcă să-l încadreze pe bărbat în imaginea pe care și-a făcut-o despre el.

Iată așadar că avem de-a face nu cu patru, ci cu șase imagini. Nu este de mirare că în cupluri există atâtea minciuni, chiar dacă partenerii nu-și dau întotdeauna seama de faptul că se mint reciproc. Relația lor este bazată pe teamă; temelia ei este minciuna. Ar fi și greu să aibă la bază adevărul, căci mințile lor sunt învăluite în ceață.

În cazul copiilor mici nu există nici un fel de conflict cu imaginile de sine pe care le concep aceștia.

Aceste imagini nu sunt cu adevărat puse la încercare decât atunci când copiii încep să interacționeze cu lumea exterioară și când nu mai beneficiază de protecția părinților. Așa se explică de ce vârsta adolescenței este atât de dificilă. Chiar dacă până atunci se simțeau pregătiți să își apere imaginea de sine, atunci când încearcă pentru prima oară să o proiecteze asupra lumii exterioare, aceasta ripostează.

Lumea exterioară începe să le demonstreze, nu în particular, ci public, că ei nu sunt ceea ce pretind că sunt.

Să luăm exemplul unui adolescent care pretinde că este foarte inteligent. El participă la școală la un seminar, iar un coleg mai deștept sau mai bine pregătit decât el câștigă dezbateră și îl face să pară ridicol în ochii celorlalți. Evident, adolescentul va încerca să își

justifice imaginea în ochii celor apropiați. El le va face mici favoruri, încercând să-și salveze astfel imaginea, deși știe perfect că minte. În schimb, când ajunge acasă și se trezește singur în fața oglinzii, el izbucnește și sparge oglinda. Simte că se urăște, că este un prost, că este cel mai rău dintre toți.

Discrepanța dintre imaginea lui interioară și cea pe care încearcă să o proiecteze în lumea exterioară devine astfel uriașă. Cu cât această discrepanță va fi mai mare, cu atât mai dificilă va fi adaptarea lui la *Lumea Visului* și cu atât mai puțină iubire va simți el față de sine.

Între imaginea de sine pe care o proiectează în exterior și cea interioară se acumulează astfel din ce în ce mai multe minciuni. Culmea este că ambele imagini sunt la fel de rupte de realitate; ele sunt false, dar el nu-și dă seama de acest lucru. Poate că cei din jur pot vedea acest lucru, dar el este complet orb.

Sistemul lui de negare încearcă să îl protejeze de răni, dar aceste răni sunt reale și au apărut tocmai din cauza faptului că a încercat din răputeri să apere o anumită imagine care nu era conformă cu realitatea.

Copiii învață încă de mici că opiniile celor din jur contează și își acordează viața în funcție de aceste opinii. O simplă opinie aruncată în treacăt de altcineva ne poate transforma viața într-un coșmar, chiar dacă nu are nimic de-a face cu adevărul: "Ce urât(ă) ești! Greșești! Ești un prost (o proastă)!"

Opiniile exterioare au o mare putere asupra comportamentului prostesc al oamenilor care trăiesc în *iad*. Aceștia simt în permanență nevoia să audă că sunt frumoși, buni, deștepți, că ceea ce fac ei este bine. "Cum arăt? Ți-a plăcut cum am vorbit? Ești de acord cu ceea ce fac?"

Noi simțim nevoia să auzim opiniile celorlalți tocmai pentru că suntem *domesticiți* și putem fi manipulați în funcție de aceste opinii. De aceea, noi căutăm în permanență recunoașterea din partea altor persoane. Avem nevoie de un sprijin emoțional din partea lor. Simțim nevoia să fim acceptați de către *Visul exterior*, prin intermediul altor persoane. Așa se explică de ce adolescenții beau alcool, iau droguri sau încep să fumeze; nu pentru că și-ar dori cu adevărat să facă aceste lucruri, ci numai pentru a fi acceptați de către alte persoane (care au asemenea obiceiuri), pentru a intra în "gașca" lor. ingerii-cerului.ro

Atât de mulți oameni suferă din cauza acestor imagini false pe care încearcă să le proiecteze despre sine... Ei pretind că înseamnă ceva foarte important, dar în sinea lor cred că nu înseamnă nimic, și își dau atâta osteneală să însemne ceva în această societate a *Visului*, să fie recunoscuți și aprobați de ceilalți... Ei încearcă să fie importanți, faimoși, puternici, bogați, să fie niște învingători, să își exprime *visul personal* și să își impună acest *vis* în fața celor din jurul lor. De ce? Deoarece ei cred că *Visul* este real și îl iau foarte în serios.

## PIERDEREA INOCENȚEI

Prin însăși natura lor, oamenii sunt niște ființe foarte sensibile. Ei au o viață emoțională excepțional de intensă, deoarece percep totul prin intermediul corpului lor emoțional. Acest corp emoțional este precum un aparat de radio care poate fi acordat astfel încât să perceapă anumite frecvențe sau să reacționeze la anumite frecvențe. Înainte de *domesticire*, oamenii sunt acordați în mod natural pe frecvența explorării și a savurării vieții; ei sunt acordați la iubire.

Pentru copii iubirea nu este doar un concept abstract. Ei trăiesc direct iubirea. Acesta este felul lor de a fi.

Corpul emoțional are o componentă, la fel ca un sistem de alarmă, care ne avertizează atunci când ceva nu merge bine. Corpul fizic are și el o asemenea componentă care ne avertizează atunci când ceva nu funcționează corect în interiorul lui. Noi numim aceste semnale *durere*. Durerea nu înseamnă altceva decât un semnal de alarmă că ceva nu merge bine în interiorul corpului, iar noi trebuie să reparăm mecanismul.

Sistemul de alarmă al corpului emoțional este *teamă*.

Teama indică întotdeauna faptul că ceva nu merge bine, de pildă, că suntem în pericol să ne pierdem viața.

Corpul emoțional percepe emoțiile, dar nu prin intermediul ochilor. Copiii simt emoțiile, dar nu le interpretează cu ajutorul minții raționale și nu își pun întrebări legate de ele. Așa se explică de ce copiii îi acceptă pe unii oameni și îi resping pe alții. Când nu au încredere în cineva, ei resping persoana respectivă, căci simt emoțiile pe care le proiectează ea. Copiii percep imediat dacă cineva este furios, iar sistemul lor de alarmă generează o senzație de teamă care îi avertizează să se ferească de persoana în cauză. Iar ei își urmează instinctul și se feresc.

Corpul nostru emoțional se modelează în funcție de energia emoțională care predomină în casa noastră și de reacția noastră personală la energia respectivă.

Așa se explică de ce frații reacționează diferit în funcție de felul în care au învățat să se apere și să se adapteze la diferitele circumstanțe. Dacă părinții se ceartă în permanență, dacă există dizarmonie, lipsă de respect și minciuni, copiii învață într-o manieră emoțională să se poarte la fel ca părinții lor. Chiar dacă părinții îi învață să nu se comporte în acel fel, de pildă să nu mintă, energia emoțională a familiei în care cresc îi învață pe copii să perceapă lumea la fel.

Altfel spus, energia emoțională care există în casa noastră ne învață să ne racordăm la frecvența ei. [himmels-engel.de](http://himmels-engel.de)

Corpul nostru emoțional își schimbă și își pierde treptat propria frecvență vibratorie, cea specifică unei ființe umane normale. Copiii învață jocul adulților, al *Visului exterior*, dar își pierd astfel inocența, fericirea, libertatea și tendința înăscută de a iubi. Ei sunt forțați să se schimbe și încep să perceapă o altă lume, o altă realitate, a injustiției, a durerii emoționale, a emoțiilor negative. Ei intră astfel în *iad*, în *iadul* pe care îl creează chiar oamenii, adică în

*Visul Planetei. Iadul* îi întâmpină cu bucurie, dar nu se poate spune că l-au inventat ei personal. *Iadul* era aici înainte de nașterea noastră.

Putem vedea cu ușurință cât de ușor pot fi distruse iubirea și libertatea dacă îi privim pe copii.

Imaginați-vă un copilaș de doi sau trei ani care aleargă și se joacă prin parc. Mama îl supraveghează pe micuț și se teme să nu cadă și să nu se lovească.

La un moment dat, ea dorește să-l oprească, dar copilul crede că mama se joacă cu el, așa că încearcă să alerge mai rapid decât ea. Pe strada din apropiere trec mașini, lucru care o sperie și mai tare pe mamă, care reușește în cele din urmă să-l prindă. Copilul se așteaptă ca mama lui să se joace cu el, dar ea îl plesnește la fund.

Bum! Ce șoc! Fericirea copilului era expresia iubirii care se manifesta prin el, și el nu înțelege de ce mama sa se poartă astfel. În timp, acumularea acestor șocuri subminează iubirea lui până la dispariție. Deși nu înțelege încă cuvintele, copilul poartă în el o întrebare: "De ce?"

Alergarea și joaca sunt expresii ale iubirii, dar ele nu mai reprezintă o sursă de siguranță, căci părinții îl pedepsesc pentru maniera în care își exprimă iubirea.

Ei îl trimit în camera lui, și copilul nu mai poate face ceea ce dorește. Părinții îi spun că nu a fost un copil cuminte, iar acest lucru îl demoralizează; înseamnă că este pedepsit.

În acest sistem al pedepsei și al recompensei există un simț al dreptății și al nedreptății, al corectitudinii și al incorectitudinii. Acest simț este ca un cuțit care taie în carne vie în corpul emoțional al copilului, creând acolo o rană. În funcție de reacția noastră la injustiția comisă, această rană se poate infecta cu emoții negative. De ce? Să luăm un alt exemplu.

Imaginați-vă că aveți doi sau trei ani. Sunteți fericit, vă jucați, explorați lumea. Nu sunteți conștient de *ceea ce este bine sau rău*, de *ceea ce este corect sau greșit*, de *ceea ce trebuie să faceți sau de ceea ce nu trebuie să faceți*, căci nu ați fost încă *domesticit*. Vă jucați în sufragerie cu tot ceea ce găsiți în jurul dumneavoastră. Nu aveți nici cea mai mică intenție rea, nu doriți să distrugeți nimic, dar se întâmplă să vă jucați cu chitara lui tata. Pentru dumneavoastră este doar o jucărie; în nici un caz nu v-ați propus să-i faceți lui tata un rău. Dar tatăl dumneavoastră are una din acele zile în care totul îi merge pe dos. A avut probleme la serviciu, s-a întors acasă și vă găsește în sufragerie jucându-vă cu lucrurile lui. Se enervează imediat, așa că începe să vă bată.

Din punctul dumneavoastră de vedere acest lucru este o injustiție. Tata de-abia a intrat în cameră și începe imediat să vă lovească. Iar dumneavoastră aveți încredere în el, căci era tatăl dumneavoastră, cel care de regulă vă proteja, vă lăsa să vă jucați și să fiți cel care doreați să fiți. Dintr-odată, ceva nu mai este în ordine. În inima dumneavoastră a apărut o durere, generată de injustiția la care ați fost supus.

Sunteți sensibil; vă doare și începeți să plângeți. Nu plângeți însă numai din cauză că vă lovește. Nu atât agresiunea fizică vă produce durerea din suflet, cât cea emoțională, simțul că s-a produs o nedreptate. *În fond, nu ați făcut nimic rău.*

Acest simț al nedreptății comise produce o rană în sufletul dumneavoastră. Corpul dumneavoastră emoțional este rănit, iar în acel moment vă pierdeți o parte din inocența dumneavoastră. Ați învățat că nu puteți avea întotdeauna încredere în tatăl dumneavoastră.

Chiar dacă mintea dumneavoastră nu realizează încă acest lucru, căci nu a învățat încă să analizeze, ea realizează totuși că nu mai poate avea încredere în tatăl dumneavoastră. Corpul emoțional vă spune că există ceva în care nu puteți avea încredere și care se poate repeta.

Reacția dumneavoastră poate fi teama, sau mânia, sau rușinea, sau pur și simplu plânsul. Această reacție înseamnă deja o *otravă emoțională*, căci reacția normală de dinainte de *domesticire* este dorința de a răspunde cu aceeași monedă nedreptății comise, adică de a vă lovi la rândul dumneavoastră tatăl. Ridicați mâna la el, dar acest lucru îl înfurie și mai tare.

Reacția lui generează o pedeapsă și mai mare pentru dumneavoastră. Acum sunteți convins că o să vă distrugă. Ați învățat deja să vă temeți de el, așa că nu vă mai apărați, căci știți că acest lucru nu va face decât să înrăutățească și mai tare lucrurile.

Nu înțelegeți încă de ce, dar știți deja că tata v-ar putea omorî. Acest lucru produce o rană foarte gravă în mintea dumneavoastră. Înainte, mintea dumneavoastră era complet sănătoasă; erați complet inocent. După această experiență, mintea rațională încearcă să găsească o explicație. Învățați să reacționați într-un anumit fel: în felul dumneavoastră personal. Emoția respectivă rămâne în interiorul dumneavoastră și vă schimbă de-a pururi cursul vieții.

Experiența se va repeta apoi din ce în ce mai des.

In Justițiile se vor accentua, vor veni din partea mamei și a tatălui, a fraților și surorilor mai mari, a unchilor și mătușilor, din partea școlii, a societății, din partea tuturor. Cu fiecare rană nouă, veți învăța să vă apărați, dar nu așa cum o făceați înainte de *domesticire*, când vă limitați să vă apărați pe moment, după care vă continuați joaca.

Acum a apărut în interiorul răni ceea ce la început nu reprezintă o problemă majoră: *otrava emoțională*. Aceasta se acumulează însă, iar mintea începe să se joace cu ea. Începeți să fiți din ce în ce mai îngrijorat în legătura cu viitorul, căci aveți deja amintirea *otrăvii* și nu doriți ca ea să se repete.

Mai aveți și alte amintiri: aceea de a fi acceptat. Vă mai amintiți de vremea când mama și tata vă acceptau și când totul era în armonie. Vă doriți din nou acea armonie, dar nu știți cum să o recreați. Și întrucât nu puteți ieși din sfera propriilor dumneavoastră percepții, tot ce se petrece în jurul dumneavoastră pare să fie din cauza dumneavoastră. Ajungeți să credeți că tata se ceartă cu mama din cauza dumneavoastră, chiar dacă cearta lor nu are nimic de-a face cu dumneavoastră.

Treptat, vă pierdeți astfel inocența. Începeți să simțiți resentimente, iar la un moment dat deveniți incapabil să mai iertați. În timp, aceste incidente și interacțiuni vă conving că nu este deloc sigur să fiți cel care sunteți. Acest mecanism se produce în cazul tuturor oamenilor, variind însă în funcție de inteligența și educația lor. El depinde de multe lucruri. Dacă aveți noroc, *domesticirea* nu este atât de puternică. Dacă nu aveți însă noroc, ea va fi atât de puternică, iar rănila atât de adânci, încât puteți ajunge să vă temeți chiar să mai vorbiți. Așa se nasc oamenii *sfioși*. Sfiala nu este altceva decât teama de a vorbi, de a te exprima pe tine însuși. Puteți ajunge să credeți că nu știți să dansați sau să cântați, dar aceasta nu este decât o reprimare a instinctului înăscut al omului de a iubi.

Oamenii se folosesc de *teamă* pentru a-i *domestici* pe alți oameni, iar teama noastră crește odată cu fiecare nouă experiență a injustiției. Simțul nedreptății este cuțitul care taie și rănește corpul nostru emoțional. *Otrava emoțională* este creată de reacția noastră la ceea ce

considerăm a fi o nedreptate. Unele răni se vor vindeca, dar altele vor rămâne infectate și vor acumula din ce în ce mai multă *otravă*. Atunci când nivelul *otrăvii* crește prea mult, noi simțim nevoia să ne eliberăm de ea, trimițând-o altei persoane. Cum? Prin captarea atenției respectivei persoane.

Să luăm exemplul unui cuplu obișnuit. Dintr-un motiv sau altul, soția este supărată. Ea a acumulat foarte multă *otravă emoțională* din cauza unei nedreptăți comise de soțul ei. Soțul nu este acasă, dar ea își amintește de nedreptatea comisă, iar furia crește în interiorul ei. De îndată ce soțul se întoarce, primul lucru pe care îl caută ea este să îi capteze atenția, căci în acest fel *otrava* ei se va descărca asupra lui, iar ea se va simți eliberată. De îndată ce îi spune acestuia cât de rău, de prost și de nedrept este, *otrava* din interiorul ei este transferată asupra lui.

Ea continuă astfel să vorbească până când îi captează atenția. În cele din urmă, soțul reacționează și se enervează, iar ea se simte deja mai bine. Dar acum *otrava* curge prin el, iar bărbatul simte nevoia să se răzbune. El dorește să-i capteze acum ei atenția și să se elibereze de *otravă*, cu diferența că de data aceasta este vorba nu numai de *otrava* transferată de la ea, ci și de propria lui *otravă*. Dacă veți examina cu atenție acest tablou, veți constata că cei doi își ating reciproc rănilor și joacă un adevărat ping-pong cu *otrava emoțională*. *Otrava* continuă să crească astfel în spirală, până într-o zi, când unul dintre ei va exploda.

Acesta este felul în care comunică între ei majoritatea oamenilor.

Prin captarea atenției, energia trece de la o persoană la alta. Atenția este un instrument extrem de puternic al minții umane. Toți oamenii din lume se străduiesc să le capteze atenția celor din jur. În acest fel, ei își creează canale de comunicare. Visul se transferă astfel de la unul la altul, la fel și puterea, dar și *otrava emoțională*.

De regulă, noi eliberăm *otrava noastră emoțională* asupra persoanei despre care credem că este responsabilă de nedreptatea comisă asupra noastră, dar dacă aceasta este prea puternică și nu putem să ne descărcăm asupra ei, suntem dispuși să o descărcăm asupra oricărei alte persoane, numai să scăpăm de ea.

De multe ori o trimitem asupra copiilor, care sunt prea lipsiți de apărare în fața noastră, și astfel se nasc relațiile abuzive. Oamenii mai puternici abuzează de cei mai slabi, care au mai puțină putere, căci simt nevoia să se elibereze de *otrava lor emoțională*. Toți oamenii simt nevoia să scape de această *otravă*, și nu mai urmăresc întotdeauna dreptatea; tot ce vor ei este să scape de *otravă*. Așa se explică de ce oamenii vânează tot timpul puterea, căci cu cât sunt mai puternici, cu atât mai ușor le vine să scape de *otrava lor emoțională* în defavoarea celor mai slabi decât ei, care nu se pot apăra.

Evident, noi vorbim acum de relațiile care există în *iad*, de boala mentală care există pe planeta noastră.

Nimeni nu este vinovat pentru aceasta boală; ea nu este bună sau rea, greșită sau corectă. Aceasta este patologia normală a bolii. Nimeni nu este vinovat pentru abuzurile comise. La fel cum oamenii de pe planeta imaginară de care vorbeam mai devreme nu erau vinovați pentru că pielea lor era bolnavă, nici noi nu suntem vinovați pentru că avem corpul emoțional acoperit cu răni infectate cu *otravă*. Atunci când ne îmbolnăvim fizic sau când ne rănim corpul, noi nu ne simțim vinovați și nu ne condamnăm singuri. Atunci de ce ar trebui să ne simțim rușinați pentru că mintea noastră emoțională este bolnavă?



Unicul lucru care contează este să devenim conștienți de existența problemei. Numai astfel putem avea șansa de a ne vindeca mintea emoțională și de a opri suferința în care ne complăcem. Fără conștientizare nu putem face nimic, decât să continuăm să suferim din interacțiunea cu alți oameni, dar și cu noi înșine, căci de multe ori noi ne atingem singuri aceste răni numai pentru a ne pedepsi.

Încă din copilărie, în mintea noastră se produce o diviziune. O anumită parte a minții se obișnuiește să judece continuu. Ea este *Judecătorul interior*, care judecă tot ceea ce facem sau nu facem, tot ceea ce simțim sau nu simțim. Noi ne judecăm singuri în permanență, la fel cum îi judecăm și pe cei din jur, în funcție de ceea ce credem noi și de simțul dreptății și al nedreptății format în copilărie. Evident, de multe ori ne considerăm vinovați și dorim să ne auto-pedepsim. Cealaltă parte a minții noastre, care primește judecata și simte nevoia să fie pedepsită, este *Victima*. Ea spune: "Bietul de mine! Nu sunt suficient de bun. Nu sunt suficient de puternic. Nu sunt suficient de inteligent. De ce să mai încerc?"

Pe vremea când erați copil, nu aveți libertatea de a alege ce să credeți și ce să nu credeți. *Judecătorul* și *Victima* au la bază toate acele credințe false pe care nu le-ați ales singur, ci v-au fost impuse. Când informațiile respective au pătruns în mintea dumneavoastră, erați încă inocent. Credeați tot ce vi se spunea. *Sistemul de Convingeri* v-a fost inoculat ca un fel de program de către *Visul exterior*. Toltecii numesc acest program *Parazitul*. Mintea umană este bolnavă din cauza acestui *Parazit* interior care îi fură energia vitală și îi răpește bucuria de a trăi. *Parazitul* reprezintă toate acele convingeri care ne fac să suferim. Aceste convingeri sunt atât de puternice, încât chiar ani mai târziu, când învățăm noi concepte și dorim să luăm propriile noastre decizii, constatăm că ele încă ne mai guvernează viața.

Uneori, copilul mic care continuă să existe în interiorul fiecăruia dintre noi iese la lumină; el este *eul nostru real*, care a rămas la vârsta de doi sau trei ani. Trăim atunci clipa prezentă și ne distrăm, dar ceva din interiorul nostru ne trage înapoi; cineva dinlăuntrul ființei noastre nu se simte vrednic să fie fericit. O voce interioară ne spune că această stare de fericire este prea frumoasă ca să fie adevărată, că nu este bine să fii prea fericit. Toată vinovăția acumulată, toată *otrava* din corpul nostru emoțional iese atunci la iveală, încercând să ne tragă înapoi în lumea dramei.

*Parazitul* se răspândește ca o boală contagioasă, trecând de la bunicii la părinții noștri, apoi la noi, care o răspândim mai departe la copiii noștri. Noi transferăm aceste programe asupra copiilor noștri, la fel cum am dresa un câine. *Oamenii sunt animale domesticate*, iar această *domesticire* reprezintă poarta de intrare în *visul iadului*, unde continuă să trăiască în teamă. Hrana *Parazitului* sunt toate emoțiile născute din teamă. Înainte să fi fost infestați cu acest *Parazit*, ne bucuram de viață, ne jucam, eram fericiți, așa cum numai copiii mici știu să fie. După ce toate aceste *gunoaie* sunt aruncate în mintea noastră, noi uităm ce este fericirea. Învățăm rapid că *noi avem dreptate* și încercăm să-i facem pe toți ceilalți să creadă că au greșit. *Nevoia de "a avea dreptate"* este rezultatul dorinței noastre de a ne proteja imaginea pe care dorim să o proiectăm în exterior. Noi simțim nevoia să ne impunem felul de a gândi, nu numai asupra celor din jur, dar chiar și asupra propriei noastre ființe.

Conștientizarea ne ajută să înțelegem cu ușurință de ce nu merg relațiile noastre - cu părinții, cu copiii, cu prietenii, cu partenerul de viață, inclusiv cu noi înșine. De ce nu merge relația cu noi înșine? Pentru că suntem răniți și purtăm în noi toată acea *otravă emoțională*, căreia nu-i mai putem face față. Suntem plini de *otravă* pentru că am crescut cu o imagine a perfecțiunii care nu este reală, care nu există și care nu este corectă.

Am văzut deja cum se creează această imagine a perfecțiunii pentru a le face pe plac altor persoane, chiar dacă acestea își creează propriul lor *vis personal*, care nu are nimic de-a

face cu visul nostru.

Am încercat să le facem pe plac mamei și tatălui, profesorilor, preotului, religiei, lui Dumnezeu. Dar adevărul este că din punctul lor de vedere noi nu vom fi niciodată perfecți. Această imagine a perfecțiunii ne spune cum ar trebui să fim pentru a fi buni, pentru a ne accepta pe noi înșine. Aceasta este însă cea mai mare minciună între toate, căci noi nu vom fi niciodată perfecți, și nu ne vom ierta niciodată pentru asta.

Această imagine a perfecțiunii schimbă felul în care *visăm*. Noi învățăm să ne negăm felul de a fi și să ne respingem. Nu vom fi niciodată suficient de buni, de corecți, de curați, de sănătoși, dacă ne vom raporta în permanență la convingerile pe care le-am acumulat. Va exista întotdeauna ceva cu care *Judecătorul* nu va fi de acord și pentru care nu ne va ierta. Așa se explică de ce noi ajungem să ne respingem felul de a fi, să considerăm că nu merităm să fim fericiți, să căutăm pe cineva care să abuzeze de noi, care să ne pedepsească. Imaginea perfecțiunii este responsabilă de marile auto-abuzuri la care ne supunem atât de des.

Atunci când ne respingem singuri, când ne judecăm, ne găsim vinovați și ne pedepsim singuri, noi ajungem să credem că iubirea nu există, că nu există decât pedeapsa, suferința, judecata.

*Iadul* are diferite niveluri. Unii oameni sunt foarte adânc scufundați în el, în timp ce alții nu au decât un contact sporadic cu el. Există relații extrem de abuzive și relații aproape lipsite de abuz.

Acum nu mai sunteți copil, iar dacă aveți o relație abuzivă, acest lucru se datorează faptului că acceptați abuzul, că sunteți convinși că îl meritați.

Există o limită a cantității de abuz pe care sunteți dispus să o acceptați, dar nimeni nu poate abuza mai mult de dumneavoastră decât o faceți chiar dumneavoastră înșivă. Limita acestui auto-abuz este și limita abuzului pe care îl veți accepta din partea altor persoane. Dacă cineva va abuza de dumneavoastră mai mult decât o faceți singur, veți pleca, veți fugi, veți încerca să scăpați. Dacă cineva abuzează de dumneavoastră mai puțin de această limită, probabil că veți rămâne alături de el. Doar meritați acel abuz!...

De regulă, relațiile obișnuite din *iad* includ plata pentru o nedreptate comisă; practic, este vorba de relații de răzbunare. Eu abuzez de altcineva, care simte nevoia să fie abuzat, și el/ea abuzează de mine, care simt la rândul meu nevoia să fiu abuzat. În acest fel, echilibrul este perfect. Evident, o energie atrage după sine același tip de energie, aceeași vibrație.

Dacă cineva vine și vă spune: "Sunt supus unor abuzuri atât de mari!" și îl întrebați: "Atunci de ce mai stai acolo?", el nu va ști ce să vă răspundă.

Adevărul este că persoana respectivă are nevoie de acel abuz, căci aceasta este maniera în care se auto-pedepsește.

Viața nu ne oferă altceva decât exact ceea ce avem nevoie. Chiar și în *iad*, *justiția* funcționează impecabil. Nimeni nu este vinovat pentru patimile noastre. Am putea spune chiar că suferințele noastre sunt un fel de dar de care ne bucurăm. Așadar, pentru a curăța *otrava* și pentru a vă vindeca rănilor, pentru a vă accepta pe sine și pentru a ieși astfel din *iad* nu aveți altceva de făcut decât să deschideți ochii și să priviți în jurul dumneavoastră.



## OMUL CARE NU CREDEA ÎN IUBIRE

Aș dori să vă istorisesc o poveste foarte veche, despre *omul care nu credea în iubire*. Acesta era un om obișnuit, la fel ca dumneavoastră și ca mine, dar ceea ce îl făcea să fie cu adevărat deosebit era felul său unic de a gândi: el nu credea că iubirea există.

Evident, a avut o sumedenie de experiențe în încercarea de a găsi iubirea; mai mult, i-a observat și pe oamenii din jurul său. Și-a petrecut o mare parte din viață căutând iubirea, dar singurul lucru pe care l-a descoperit a fost că aceasta nu există.

Oriunde se ducea eroul nostru, el le povestea oamenilor că iubirea nu este decât o invenție a poezilor, un concept creat de religii pentru a-i manipula pe cei slabi, pentru a-i controla, pentru a-i face să creadă. El le spunea că iubirea nu este reală, și deci nimeni nu o poate găsi, oricât de mult ar căuta-o.

Omul nostru avea o inteligență foarte vie și era foarte convingător. El a citit o grămadă de cărți, s-a dus la cele mai bune universități și a devenit astfel un savant reputat. Putea vorbi în orice piață publică, în fața a tot felul de oameni, iar logica sa era foarte puternică. El le spunea că iubirea este ca un drog, te amețește și te face să o dorești din nou și din nou, creându-ți o dependență de ea. Ce se întâmplă însă dacă nu-și primești porția zilnică de dragoste? La fel ca în cazul unui drog, ai nevoie de această doză zilnică.

Le mai spunea că relațiile dintre îndrăgostiți sunt la fel ca și cele dintre un dependent de droguri și un vânzător de droguri. Cel care are o nevoie mai mare de iubire este precum cel dependent de droguri, iar cel care are o nevoie mai mică de iubire este precum vânzătorul de droguri. Cu cât nevoia de iubire este mai mică, cu atât mai bine poți controla relația cu celălalt. Această dinamică a relațiilor interumane poate fi văzută cu ochiul liber, căci în orice relație există un partener care iubește mai mult și un altul care nu iubește deloc, dar îl manipulează pe celălalt.

Unii oameni profită așadar de pe urma altora, la fel cum un vânzător de droguri profită de pe urma toxicomanilor.

Partenerul dependent, cel care are nevoia mai mare de iubire, trăiește tot timpul cu teama constantă că nu își va putea asigura următoarea doză de dragoste, adică de drog. "Ce mă voi face dacă mă va părăsi?"

Teamă îl face pe dependentul de iubire foarte posesiv: "Îmi aparține!" El devine astfel gelos și solicitant, din cauza fricii de a nu pierde următoarea doză. Furnizorul de drog îl poate manipula cum dorește, dându-i mai multe sau mai puține doze, ori refuzându-i-le complet.

În acest fel, partenerul care are nevoie de iubire se va preda complet și va fi dispus să facă orice, de teama de a nu fi abandonat.

Eroul nostru a continuat să le explice ascultătorilor de ce nu există iubirea: "Ceea ce numesc oamenii iubire nu este altceva decât o relație de teamă care are la bază controlul. Unde este respectul reciproc? Unde este iubirea pe care susțin că și-o poartă cei doi parteneri? Nu există așa ceva. În fața reprezentanților lui Dumnezeu, a rudelor și prietenilor lor, cuplurile tinere fac tot felul de promisiuni, că vor trăi împreună, că se vor iubi și se vor respecta reciproc, că vor fi aproape unul de celălalt, la bine și la rău. Ei promit să se iubească și să se

respecte reciproc, și culmea este că ei chiar cred în aceste promisiuni, menite parcă să fie încălcate. Imediat după căsătorie, la numai o săptămână sau o lună, amândoi încep să își încalce promisiunile făcute.

Totul se reduce la un război al controlului, la cine reușește să manipuleze pe cine. Cine va fi furnizorul de droguri și cine toxicomanul... După numai câteva luni, respectul pe care și l-au promis inițial cei doi a dispărut. În urma lui nu au rămas decât resentimente, *otrava emoțională*, răni reciproce, care cresc treptat, până când iubirea nu mai există deloc. Ei rămân totuși împreună, dar numai de teama de a nu fi singuri, de frica de ceea ce vor spune ceilalți, și chiar de teama propriilor critici și păreri. Unde se mai poate vorbi însă de iubire?"

El le-a mai spus că a văzut multe cupluri în vârstă care au trăit împreună 30, 40 sau 50 de ani, și care erau foarte mândre că au trăit atâta vreme împreună. Dar când vorbeau despre relația lor, tot ce spuneau era: "Am supraviețuit căsniciei". Altfel spus, unul din ei se abandonase celuilalt; de regulă, femeia era cea care ceda și decidea să îndure suferința.

Oricum, persoana care avea voința mai puternică și nevoi mai puține câștiga războiul, dar unde era iubirea de care vorbeau? Partenerii din aceste cupluri se tratau reciproc ca pe niște posesiuni. "Ea este a mea". "El este al meu".

Si astfel, eroul nostru a continuat să peroreze despre motivele pentru care nu credea că există iubire.

El le-a mai spus oamenilor: "Eu am trecut prin toate acestea. De acum înainte nu voi mai permite nimănui să îmi manipuleze mintea și să îmi controleze viața în numele iubirii". Argumentele lui erau logice, și el a convins multă lume prin cuvintele sale. *Iubirea nu există*.

Într-o bună zi însă, eroul nostru se plimba prin parc. El a văzut acolo, așezată pe o bancă, o femeie frumoasă care plângea. Văzând-o cum plânge, s-a simțit curios. De aceea, s-a așezat lângă ea și a întrebat-o dacă poate s-o ajute cumva. Vă puteți imagina surpriza lui când ea i-a spus că plânge pentru că iubirea nu există. "Uimitor, i-a răspuns el, o femeie care crede că iubirea nu există!" Evident, a dorit să afle mai multe despre ea.

- De ce spui că iubirea nu există? a întrebat-o el.

- Ei, e o poveste lungă, i-a răspuns ea. M-am căsătorit pe când eram foarte tânără, cu toată iubirea, cu toate acele iluzii, plină de speranță la gândul că îmi voi împărți viața cu acel bărbat. Ne-am jurat reciproc loialitate, respect și credință, și am întemeiat o familie.

Dar în curând totul s-a schimbat. Eu am fost soția credincioasă, care avea grijă de copii și de casă, în timp ce soțul meu a continuat să se ocupe de carieră.

Pentru el, imaginea și succesul erau mai importante decât familia noastră. A încetat să mă mai respecte, la fel cum am încetat și eu să îl mai respect pe el. Am început să ne certăm, iar la un moment dat am descoperit că nu îl mai iubesc, la fel cum nici el nu mă mai iubește pe mine.

Dar copiii aveau nevoie de un tată, așa că am preferat să rămân alături de el și să fac tot ce îmi sta în puteri ca să-l suport. Acum copiii au crescut și au plecat. Nu mai am nici un motiv să rămân alături de el. Între noi nu există respect sau bunătate. Știu însă că, dacă îmi voi găsi pe altcineva, va fi la fel, căci iubirea nu există. Nu are nici un sens să caut ceva ce nu există. De aceea plâng.

Înțelegând-o perfect, el a îmbrățișat-o și i-a spus:

- Ai dreptate: iubirea nu există. Noi căutăm iubire, ne deschidem inimile și devenim astfel vulnerabili. În locul ei, tot ce descoperim este egoismul. Acesta ne rănește, chiar dacă suntem conștienți că ne vom putea detașa. Oricâte relații am avea, același lucru se petrece din nou și din nou. De ce să ne mai obosem să căutăm iubirea?

Cei doi gândeau la fel, așa că s-au împrietenit rapid. Între ei s-a creat o relație frumoasă. Se respectau reciproc și nu s-au dezamăgit niciodată. Pe măsură ce relația avansa, ei deveneau din ce în ce mai fericiți împreună. Nu știau ce este invidia sau gelozia. Nici unul nu încerca să îl controleze pe celălalt, nu erau deloc posesivi. Relația dintre ei a continuat astfel să se aprofundeze. Le plăcea să fie împreună, căci viața li se părea mult mai amuzantă astfel. Când nu erau împreună, ceva lipsea din viața fiecăruia dintre ei.

Într-o zi, pe când era plecat din oraș, eroului nostru i-a trecut prin cap o idee absolut ciudată: "Hm, poate că ceea ce simt eu pentru ea este iubire. Dar e o senzație atât de diferită de ceea ce simțeam înainte. Nu are nimic de-a face cu ceea ce descriu poezii, nici cu ceea ce afirmă religia, căci nu mă simt deloc responsabil pentru ea. Nu iau nimic de la ea, nu simt nevoia ca ea să aibă grijă de mine, nu îmi vine să-mi vărs frustrările asupra ei pentru eșecurile mele sau pentru problemele mele personale. Petrecem atât de bine împreună. Ne bucurăm fiecare de prezența celuilalt. Eu respect felul în care gândește ea, felul în care simte. Nu mă simt deloc stânjenit alături de ea, nu mă agasează niciodată. Nu mă simt gelos când este cu alți bărbați. Nu simt invidie atunci când are succes. Poate că iubirea există totuși, dar este altceva decât ce cred oamenii".

De-abia aștepta să ajungă acasă și să-i spună de ideea ciudată care i-a trecut prin cap. Nici nu a început însă bine să vorbească și ea i-a luat vorba din gură:

- Știu exact ce vrei să spui. Mi-a trecut și mie prin cap aceeași idee, cu mult timp în urmă, dar nu am vrut să-ți spun, căci știam că nu crezi în iubire. Poate că iubirea există totuși, dar nu este ce credeam noi că este.

Cei doi au decis să devină amanți și să trăiască împreună, și au rămas uimiți să constate că lucrurile nu s-au înrăutățit în nici un fel. Au continuat să se respecte reciproc, să se sprijine unul pe celălalt, iar iubirea dintre ei a crescut continuu. Chiar și cele mai simple lucruri le umpleau inimile de bucurie, căci erau atât de fericiți.

Inima bărbatului era atât de plină de iubirea pe care o simțea, încât într-o noapte s-a produs un mare miracol. Privea stelele și a descoperit una care era incredibil de frumoasă, iar inima lui era atât de plină de iubire încât steaua a început să coboare și s-a așezat în palma lui. Apoi s-a produs un al doilea miracol: sufletul lui a fuzionat cu steaua respectivă.

Era extrem de fericit, și de-abia aștepta să se ducă la iubita lui și să-i dăruiască steaua, ca semn al iubirii sale pentru ea. Când el i-a dăruit însă steaua, femeia a simțit un moment de îndoială; iubirea lui era prea copleșitoare, și atunci, steaua a căzut la pământ și s-a spart într-un milion de cioburi.

Si uite-așa, am ajuns iarăși la un bărbat bătrân, care colindă lumea și ține discursuri despre faptul că iubirea nu există. Acasă la el, o femeie în vârstă, dar încă frumoasă, își așteaptă bărbatul și își plânge amarul pentru paradisul pe care l-a ținut pentru o clipă în mână, dar pe care l-a pierdut din cauza unei clipe de îndoială. Aceasta este povestea *celui care nu credea în iubire*.  
universe-people.com

Cine a comis greșeala? Puteți ghici? Greșeala i-a aparținut bărbatului, care a crezut că îi poate dăruia femeii fericirea lui. Steaua nu era altceva decât propria lui fericire, iar greșeala lui a fost că a renunțat la ea și a așezat-o în mâinile ei. Fericirea nu vine niciodată din afara noastră. El era fericit datorită iubirii care țâșnea din inima lui. Ea era fericită datorită iubirii care țâșnea din inima ei. Când el a făcut-o însă pe ea responsabilă pentru fericirea lui, ea a spart steaua, căci nu putea fi responsabilă pentru fericirea lui.

Indiferent cât de mult îl iubea femeia, ea nu îl putea face fericit, căci nu avea de unde să știe ce era în mintea lui. Ea nu putea ști care erau așteptările lui, căci nu îi cunoștea visele.

Dacă veți proceda la fel, luându-vă fericirea și punând-o în mâinile unei alte persoane, mai devreme sau mai târziu ea se va sparge, la fel ca și steaua din poveste. Dacă îi dăruieți altcuiva fericirea dumneavoastră, persoana respectivă v-o poate fura. Pe de altă parte, de vreme ce fericirea se naște în interior și este rezultatul iubirii dumneavoastră, sunteți unicul responsabil pentru ea. Nu aveți dreptul să faceți niciodată responsabil pe altcineva pentru ea. Și totuși, atunci când mergem la biserică, primul lucru pe care îl facem este schimbul de inele. Noi ne punem steaua în palma celuilalt, așteptând ca el (sau ea) să ne facă fericiți, și invers. Nu contează cât de mult iubiți pe altcineva; nu veți putea fi niciodată cel care dorește cealaltă persoană să fiți.

Aceasta este greșeala pe care o comit majoritatea oamenilor de la bun început. Noi ne bazăm fericirea pe celălalt. Din păcate, lucrurile nu merg în acest fel.

Noi facem tot felul de promisiuni pe care nu le putem respecta, după care ne mirăm că am eșuat.

## CALEA IUBIRII, CALEA FRICII

Întreaga noastră viață este un vis. Noi trăim într-o fantezie și tot ceea ce știm despre noi înșine nu reprezintă altceva decât propriul nostru adevăr.

Adevărul nostru personal nu este și adevărul altor persoane, lucru valabil inclusiv pentru copiii sau pentru părinții noștri. Gândiți-vă de pildă ce credeți dumneavoastră despre sine și ce crede mama dumneavoastră. Ea afirmă că vă cunoaște foarte bine, dar de fapt nu are nici cea mai mică idee cine sunteți.

Știți foarte bine acest lucru. La fel, oricât de bine v-ați cunoaște mama, dumneavoastră nu aveți nici cea mai mică idee cine este ea de fapt. Ea are tot felul de fantezii interioare, pe care nu le-a împărtășit niciodată, nimănui. Dumneavoastră nu aveți de unde să știți ce-i trece ei prin minte.

Dacă vă examinați viața și încercați să vă amintiți ce făceați la vârsta de 12 sau 13 ani, veți constata că nu vă puteți aduce aminte de mai mult de 5% din propria dumneavoastră viață. Evident, vă veți aminti de lucrurile cele mai importante, cum ar fi numele pe care îl aveți, căci acesta este unul din lucrurile pe care l-ați repetat cel mai des. Sunt momente când uitați însă numele propriilor dumneavoastră copii, sau pe cel al prietenilor apropiați. Acest lucru se explică prin faptul că viața este alcătuită din vise - un număr nesfârșit de vise care se schimbă la infinit. Visele au tendința de a se dizolva, ceea ce explică de ce uităm atât de ușor.

Orice om are un vis personal al vieții, care diferă complet de visul altor oameni. Noi visăm în funcție de convingerile pe care le avem și ne modificăm visul în funcție de felul în care judecăm sau în care suntem victimizați. De aceea, visele unui om nu seamănă niciodată cu visele altcuiva. Într-o relație, noi putem pretinde că suntem la fel, că gândim la fel, că simțim la fel, că visăm la fel, dar acest lucru este absolut imposibil. Orice relație este alcătuită din doi visători care au vise diferite. Fiecare visător își visează visul în felul său propriu. De aceea, este important să acceptăm diferențele care există între doi visători, să ne respectăm reciproc visele.

Noi putem avea mii de relații simultan, dar fiecare dintre ele se stabilește între două persoane, și numai între două. Eu am o relație cu fiecare din prietenii mei, dar cu fiecare în parte, nu cu mai mulți simultan.

Am o relație cu fiecare din copiii mei, dar fiecare asemenea relație este diferită de celelalte. În funcție de felul în care visează doi oameni, ei creează direcția aceluși vis comun pe care îl numim relație.

Orice relație pe care o avem - cu mama, cu tata, cu frații, cu prietenii - este unică, întrucât noi visăm astfel câte un mic vis comun cu fiecare din aceștia. Orice relație capătă viață din cauza celor doi parteneri.

La fel cum corpul este alcătuit din celule, visele sunt alcătuite din emoții. Există două surse principale din care provin aceste emoții: una este teama și toate emoțiile care se nasc din teamă, iar cealaltă este iubirea și toate emoțiile care se nasc din iubire. Noi experimentăm ambele tipuri de emoții, dar cele care predomină de regulă sunt cele izvorâte din teamă. În lumea în care trăim, relațiile normale se bazează într-o proporție de 95% pe teamă și numai



de 5% pe iubire.

Evident, acest procent mediu variază de la un om la altul, dar chiar dacă teama nu depășește 60%, iar iubirea 40%, tot putem spune că avem de-a face cu o relație bazată pe teamă.

Pentru a înțelege mai bine aceste emoții, vom descrie anumite caracteristici ale fricii și ale iubirii, pe care le-am numit "calea fricii" și "calea iubirii". Cele două căi sunt puncte de referință pentru a înțelege mai bine felul în care trăim. Ele reprezintă delimitări făcute pentru ca mintea logică să înțeleagă și să poată controla deciziile pe care le luăm. Să vedem așadar care sunt caracteristicile fricii și ale iubirii.

Iubirea nu presupune nici un fel de obligații.

Teama este caracterizată în primul rând de obligații.

Atunci când mergem pe calea fricii, facem tot ceea ce facem pentru că trebuie să facem acest lucru, și ne așteptăm ca și ceilalți oameni să facă anumite lucruri pentru că trebuie să le facă. Noi avem obligații, iar atunci când avem posibilitatea, ne opunem lor. Cu cât le opunem mai multa rezistență, cu atât mai mult suferim. Mai devreme sau mai târziu, noi încercăm să scăpăm de aceste obligații. Pe de altă parte, iubirea nu opune nici un fel de rezistență. Atunci când iubim, noi facem tot ceea ce facem pentru că dorim să facem acest lucru. Orice acțiune a noastră devine o plăcere; este ca un joc care ne amuză.

Iubirea nu are așteptări. Teama este plină de așteptări. Atunci când te temi, faci tot ceea ce faci pentru că te aștepti să fii nevoit, dar te aștepti ca și ceilalți să facă același lucru. Așa se explică de ce teama rănește atât de ușor, în timp ce iubirea nu rănește pe nimeni. Noi avem așteptări, iar dacă acestea nu se împlinesc, ne simțim răniți - nu ni se pare drept.

Îi condamnăm pe cei din jur pentru că nu ne-au împlinit așteptările. Cine iubește nu are așteptări. El face ceea ce face pentru că dorește și nu este deranjat dacă alți oameni nu doresc să facă la fel, căci el nu interpretează faptele altora la modul personal. Întrucât nu se așteaptă să se întâmple ceva anume, dacă lucrul respectiv nu se întâmplă, nu se simte deranjat. Orice s-ar întâmpla, el nu suferă, căci tot ceea ce se întâmplă este în regulă pentru el. Așa se explică de ce îndrăgostiților viața li se pare "în roz"; ei nu se așteaptă ca partenerii lor să facă ceva anume și nu simt obligații față de aceștia.

Iubirea este bazată pe respectul reciproc. Teama nu respectă pe nimeni, nici măcar pe sine. Dacă îmi pare rău pentru tine înseamnă că nu te respect, că nu te las să iei propriile tale decizii. Când eu iau deciziile în locul tău, înseamnă în mod evident că nu am încredere în tine. Lipsa respectului conduce automat la tentativa de a controla viața celui alt. În marea majoritate a cazurilor, atunci când le spunem copiilor noștri cum să-și ducă viața, noi facem acest lucru pentru că nu îi respectăm. Ne pare rău pentru ei și încercăm să facem în locul lor ceea ce ar trebui să facă ei înșiși. Dacă nu ne respectăm pe noi înșine, ne va părea rău pentru noi, ni se va părea că nu suntem destul de buni ca să reușim în această lume. Cum ne-ar putea respecta alții în aceste condiții? Atunci când spunem: "Bietul de mine, nu sunt suficient de puternic, nu sunt suficient de frumos, nu sunt suficient de inteligent, nu am cum să reușesc", înseamnă că nu avem nici un pic de respect pentru propria noastră ființă. Auto-compătimirea se naște din lipsa respectului de sine.

Iubirea este nemiloasă, ei nu-i pare rău pentru nimeni; în schimb, este plină de compasiune. Teama este foarte miloasă; celui care se teme îi pare rău pentru toți cei din jur. Lui îi pare rău de alții pentru că nu îi respectă, pentru că nu îi crede suficient de puternici pentru a reuși.

Pe de altă parte, iubirea respectă pe toată lumea. Cine iubește pe altcineva crede că acesta poate reuși prin propriile sale forțe. El crede că acesta este suficient de puternic, de inteligent, de bun pentru a-și stabili propriile sale decizii. Nu se grăbește în nici un caz să ia decizii în locul celui alt.

Evident, dacă acesta din urmă dă greș, el îi întinde mâna, îl ajută să se ridice și îi spune: "Continuă. Mai devreme sau mai târziu vei reuși, sunt convins de acest lucru". Aceasta înseamnă compasiune, care nu are nimic de-a face cu mila. Compasiunea se naște din respectul reciproc și din iubire; mila se naște din teamă și din lipsă de respect.

Iubirea este complet responsabilă. Teama evită responsabilitatea, dar asta nu înseamnă că ea nu este responsabilă pentru faptele ei. Încercarea de a evita responsabilitatea este una din cele mai mari greșeli pe care le facem, căci orice acțiune are anumite consecințe. Dacă facem o anumită opțiune, noi vom obține un anumit rezultat sau o anumită reacție. Chiar dacă nu luăm nici o decizie, tot vom obține un rezultat sau o reacție. Într-un fel sau altul, noi vom ajunge să experimentăm toate consecințele propriilor noastre acțiuni și decizii. De aceea, oamenii sunt complet responsabili pentru acțiunile lor, chiar dacă nu doresc să fie. Chiar și atunci când alți oameni încearcă să plătească în locul nostru, tot vom ajunge să plătim și noi, dar atunci vom plăti dublu. Când altcineva încearcă să fie responsabil în locul nostru, el nu face altceva decât să amplifice drama.

Iubirea este întotdeauna amabilă. Teama este întotdeauna lipsită de amabilitate. Ea ne umple de obligații, de așteptări, ne învață să nu îi respectăm pe cei din jur, să evităm asumarea responsabilității și să ne pară rău pentru alții. Cine s-ar putea simți bine în asemenea condiții? Tot ceea ce se petrece în jurul nostru ne agresează, ne înfurie, ne întristează, ne face să ne simțim geloși sau trădați.

Mânia nu este altceva decât o altă mască a fricii.

La fel și tristețea, gelozia și celelalte emoții care se nasc din teamă și care creează suferința. Cine suferă de aceste boli nu poate fi amabil, nu poate decât cel mult să pretindă că este bun. Când nu ești fericit, nu ai cum să te simți bine, deci să fii bun cu alții. În schimb, atunci când te afli pe calea iubirii, nu ai obligații sau așteptări, nu-ți pare rău pentru tine sau pentru partenerul tău, totul îți merge bine, iar zâmbetul nu te părăsește nici o clipă. Ești fericit, deci te simți bine, iar această stare se revărsă în mod natural asupra celor din jur. Iubirea este întotdeauna amabilă, iar bunătatea ei conduce la generozitate și ajunge să deschidă toate ușile. Da, iubirea este generoasă. În schimb, teama este egoistă. Cine se teme se gândește întotdeauna numai la el. Egoismul închide toate ușile.

Iubirea este necondiționată. Teamă impune o mie de condiții. Cine se află pe calea fricii iubește pe altcineva numai dacă acesta îl lasă să îi controleze viața, dacă se poartă bine cu el, dacă se suprapune cu imaginea pe care și-a creat-o despre el. Și cum nimeni nu se poate suprapune vreodată perfect peste imaginea creată de altcineva pentru el, acesta îl judecă, iar el se va simți vinovat. Atunci când ne creăm o anumită imagine despre alții iar aceștia nu corespund, noi ne simțim rușinați, stânjeniți, enervați, și nu avem deloc răbdare cu ei. Este imposibil să te porți cu adevărat frumos cu altcineva în aceste condiții. Pe calea iubirii nu există *dacă*; iubirea nu pune condiții. Cine iubește o face necondiționat, fără justificări. Noi iubim pe altcineva așa cum este și îl lăsăm să fie cel (sau cea) care este. Dacă nu îmi place cum este o femeie, nu are nici un rost să stau alături de ea; cel mai bine este să îmi caut pe altcineva, care este așa cum doresc eu să fie. Noi nu avem dreptul să încercăm să schimbăm pe nimeni, la fel cum nimeni nu are dreptul să încerce să ne schimbe pe noi.

Dacă ne vom schimba vreodată, o vom face pentru că așa vom dori noi, pentru că ne

propunem să renunțăm la suferință.

Cei mai mulți oameni își trăiesc întreaga viață pe calea fricii. Ei stabilesc relații, dar numai pentru că așa cred ei că trebuie. Atunci când intră într-o relație, ei au un milion de așteptări, deopotrivă din partea partenerului/partenerii de cuplu și din partea lor.

Toate dramele și toate suferințele relaționale se nasc din cauza faptului că oamenii folosesc canalele de comunicație care existau deja înainte ca ei să se nască.

Ei se judecă și se victimizează reciproc, se bârfesc unii pe alții, cu prietenii sau cu alte persoane, de multe ori în locuri sordide, cum ar fi un bar. Ei își învrăjbesc propriile rude și chiar se bucură de acest lucru. Acumulează astfel *otravă emoțională*, pe care o transmit apoi copiilor lor. "Uite ce mi-a făcut taică-tău. Să nu te porți niciodată ca el. Toți bărbații sunt așa, toate femeile sunt pe dincolo". Asta este educația pe care o dăm oamenilor pe care ar trebui să-i iubim cel mai mult, propriilor noștri copii, prietenilor noștri, partenerilor noștri de viață.

Pe calea fricii există atât de multe condiții, atâtea așteptări și atâtea obligații încât noi ajungem să creăm o sumedenie de reguli numai pentru a ne proteja împotriva durerii emoționale. Adevărul este că nu ar trebui să existe nici un fel de reguli. Aceste reguli afectează calitatea canalelor de comunicație dintre noi, căci cine se teme, minte. Dacă te aștepți ca eu să mă port într-un anumit fel, eu mă voi simți obligat să mă port în acest fel, dar eu nu sunt așa. Dacă mă port așa cum sunt eu, tu te vei simți rănit, te vei înfuria pe mine. De aceea, prefer să te mint, căci mă tem de judecata ta. Mă tem că vei da vina pe mine, că o să mă condamni, că o să mă pedepsești. Și de fiecare dată când îți vei reaminti, mă vei pedepsi din nou și din nou, pentru aceeași greșală comisă cândva.

Nu se poate vorbi de justiție decât pe calea iubirii. Dacă faci o greșală, plătești o singură dată pentru ea, și dacă te iubești cu adevărat, înveți ceva din greșala comisă. Pe calea fricii nu există dreptate.

Cine greșeste plătește de o mie de ori pentru aceeași greșală. El își pune și partenerul/partenera de cuplu să plătească tot de o mie de ori pentru greșala comisă. Această tactică dă naștere unui sentiment de nedreptate și creează multe răni emoționale, care vor conduce mai devreme sau mai târziu la eșec. Oamenii fac o dramă din orice, inclusiv din lucruri absolut minore. Aceste drame reprezintă esența relațiilor specifice *iadului*, iar explicația este că ele au la bază teama.

Orice relație este alcătuită din două jumătăți.

Jumătate sunteți chiar dumneavoastră, iar cealaltă jumătate este fiul, fiica, tatăl, mama, prietenul sau partenerul/partenera dumneavoastră de cuplu. Într-o relație, nimeni nu este responsabil decât pentru propria sa jumătate, nu și pentru cealaltă. Nu contează cât de apropiați sunteți sau cât de puternică este iubirea dumneavoastră pentru cealaltă jumătate; cert este că nu aveți cum să fiți responsabil pentru felul în care gândește celălalt. Nu puteți ști niciodată ce simte, ce crede, ce presupuneri face el. Practic, nu știți nimic despre celălalt. Acesta este adevărul. Cum procedăm însă noi? Noi ne asumăm responsabilitatea pentru cealaltă jumătate și așezăm astfel relația noastră pe bazele fricii, ale dramei, ale războiului controlului, adică ale *iadului*.

Războiul controlului, specific oamenilor, se datorează faptului că aceștia nu se respectă reciproc.

Adevărul este că noi nu știm ce este iubirea. Relațiile dintre noi au la bază egoismul, nu

iubirea. Singurul lucru de care avem nevoie sunt acele doze mici care ne fac să ne simțim bine. Lipsa respectului conduce la războiul controlului, căci fiecare partener se simte responsabil pentru celălalt. Eu nu te pot controla pentru că nu te respect. Mă simt responsabil pentru tine, căci orice te afectează pe tine mă va răni pe mine mai devreme sau mai târziu, și doresc să evit durerea.

Dacă văd că tu nu ești responsabil la rândul tău, te voi bate la cap în toate felurile posibile, astfel încât să devii responsabil, dar "responsabil" din punctul meu personal de vedere. Asta nu înseamnă că punctul meu de vedere este corect.

Asta se întâmplă atunci când mergem pe calea fricii. Lipsa respectului ne face să ne comportăm ca și cum celălalt nu ar fi suficient de bun sau de deștept ca să-și dea seama singur ce este bine și ce este rău pentru el. Pornim de la premisa că celălalt nu este suficient de puternic pentru a-și asuma singur responsabilitatea pentru propria sa persoană. Noi preluăm controlul și spunem: "Lasă-mă pe mine să am grijă de tine", "Fă cutare lucru, sau nu fă cutare lucru". Ne reprimăm astfel jumătatea și încercăm să preluăm controlul asupra întregii relații. Dacă eu preiau controlul asupra întregii relații, care mai este rolul tău? Nici o relație nu poate funcționa în acest fel.

Dacă acceptăm rolul celeilalte jumătăți, noi putem crea împreună și ne putem bucura de cel mai frumos vis. Nu trebuie să uităm însă că cealaltă parte are propriile ei vise, propria ei voință, iar noi nu-i putem controla visele, oricât de mult am încerca. De aceea, avem o singură opțiune: putem fie să creăm un conflict, adică un război al controlului, fie să devenim un partener și să formăm împreună o echipă. Partenerii de echipă joacă împreună jocul, nu luptă unul împotriva celuilalt.

Dacă jucăm tenis alături de un partener, noi alcătuim o echipă și nu jucăm niciodată unul împotriva celuilalt. Chiar dacă avem maniere diferite de a juca, scopul nostru este același: acela de a ne amuza împreună, de a juca și de a câștiga meciul. Dacă jucăm cu un partener care ne spune: "Nu, nu juca așa, joacă cum îți spun eu, ceea ce faci tu este greșit", va fi imposibil să ne simțim bine. Mai devreme sau mai târziu, vom renunța să mai jucăm cu acest partener. În loc să fim o echipă, acesta dorește să ne controleze jocul. Dacă între noi nu există conceptul de echipă, conflictul este inevitabil. Dacă veți privi relația dumneavoastră de cuplu ca pe o echipă, ea se va îmbunătăți pe loc. La fel ca într-un joc, relația nu presupune neapărat un învingător și un învins.

Adevăratul scop al jocului este distracția.

Cine merge pe calea iubirii dăruiește mai mult decât primește. Evident, el se iubește suficient de mult pe sine pentru a nu le permite oamenilor egoiști să profite de el. Asemenea oameni nu doresc să se răzbune, dar sunt suficient de fermi de la bun început.

Ei îi spun partenerului lor: "Nu-mi place să profiți de mine, nu suport lipsa de respect sau de amabilitate. Nu am nevoie să fiu abuzat verbal, emoțional sau fizic. Nu-mi place să te ascult înjurând tot timpul. Asta nu înseamnă că eu sunt mai bun decât tine, dar iubesc frumusețea, îmi place să râd, să mă distrez, să iubesc. Nu sunt egoist, dar nu-mi place să am tot timpul alături o victimă. Asta nu înseamnă că nu te iubesc, dar eu nu-mi pot asuma responsabilitatea pentru visele tale. Dacă vrei să rămâi alături de mine, *Parazitului* tău îi va fi greu să reziste, căci nu am de gând să reacționez la necazurile tale inventate".

Aceasta atitudine nu are nimic de-a face cu egoismul, ci este consecința firească a iubirii de sine. Egoismul, controlul și teama sunt capabile să ruineze orice relație. Generozitatea, libertatea și iubirea sunt capabile să creeze cea mai frumoasă relație între toate: o relație de

iubire fără sfârșit.

Arta iubirii începe cu noi înșine. Primul pas constă în a deveni conștienți, în a înțelege adevărul potrivit căruia fiecare om își visează propriul vis. Cine înțelege acest lucru, devine responsabil pentru partea sa din relație, adică pentru el însuși. Știind că este responsabil pentru partea sa din relație, el o poate controla cu ușurință. Nu are însă nici un rost să încerce să controleze și cealaltă jumătate a relației.

Dacă îl/o respectăm cu adevărat, noi vom înțelege că partenerul nostru/partenera noastră, sau prietenul, fiul, mama, toți sunt pe deplin responsabili pentru jumătatea lor de relație. Dacă vom ști să respectăm cealaltă jumătate, relația noastră nu va fi niciodată caracterizată de conflicte. Noi nu vom avea parte de un război în familie sau în cuplu.

Mai departe, dacă înțelegem ce înseamnă iubirea și ce înseamnă teama, putem deveni conștienți de felul în care ne comunicăm visul altor persoane.

Calitatea comunicării noastre depinde de opțiunile pe care le facem în fiecare moment, de racordarea corpului nostru emoțional la vibrația iubirii sau la vibrația fricii. Chiar dacă ne aflăm pe calea fricii, prin simpla conștientizare a acestui lucru, noi putem să schimbăm vibrația pe cea a iubirii. Este o opțiune personală. Conștientizarea căii pe care ne aflăm poate schimba totul.

În sfârșit, dacă înțelegem faptul că nimeni altcineva nu ne poate face să fim fericiți decât noi înșine, și că această fericire este rezultatul iubirii care emană din ființa noastră, vom putea atinge măiestria în cea mai mare artă a toltecilor, *Arta Iubirii*.

Noi putem vorbi despre iubire și putem scrie o mie de cărți despre ea, dar iubirea diferă pentru fiecare om în parte, căci ea trebuie mai întâi experimentată.

Iubirea nu este un concept, ci o stare de fapt, o modalitate de a acționa. Singura cale de a atinge starea de fericire este *iubirea în acțiune*. Singura cale care conduce la suferință este *teama în acțiune*.

Singura cale prin care putem atinge *măiestria în iubire* este să practicăm iubirea. Nu este nevoie să o justificăm sau să o explicăm; este suficient doar să o practicăm.

Practica este cea care creează maestrul.

## RELAȚIA PERFECTĂ

Imaginați-vă o relație perfectă. Vă aflați într-o stare continuă de fericire perpetuă, pentru că trăiți alături de bărbatul ideal sau de femeia ideală. Cum ați descrie viața alături de o asemenea persoană?

Ei bine, relația cu o asemenea persoană ar putea fi asemănată cu relația cu un câine. Un câine nu poate fi altceva decât un câine. Orice ați face, el nu se va schimba. Același lucru este valabil dacă aveți o pisică, sau un cal. Orice animal este ceea ce este.

Acceptarea acestui adevăr în relația cu alți oameni este foarte importantă. Nici un om nu poate fi schimbat de către un altul. Fie î l iubim așa cum este, fie nu. A încerca să-l schimbăm pentru a corespunde imaginii noastre personale este ca și cum am încerca să schimbăm un câine, o pisică sau un cal. Realitatea este că orice om este cel care este, inclusiv noi înșine.

Este la fel ca în cazul dansului: fie dorești să dansezi, fie nu. Trebuie să fii complet sincer cu tine însuși, că nu se poate să dansezi și să te simți bine dacă tu nu dorești acest lucru. Numai cine înțelege acest adevăr profund poate deveni suficient de lucid pentru a-i vedea pe cei din jur exact așa cum sunt, nu așa cum dorește el să fie.

Dacă aveți un câine sau o pisică, gândiți-vă la relația pe care o aveți cu animalul. Să luăm exemplul relației cu un câine. Animalul știe perfect cum trebuie să se poarte cu dumneavoastră. Cum reacționați atunci când câinele greșeste? Orice i-ați face, lui nu-i pasă, căci el vă iubește oricum. Câinele nu așteaptă nimic de la dumneavoastră. Nu este ceva minunat?

Cum stau însă lucrurile cu iubita sau cu iubitul dumneavoastră, cu soțul sau cu soția? Aceștia au atât de multe așteptări, și în plus, se mai și schimbă tot timpul.

Câinele este responsabil pentru jumătatea lui de relație cu omul. Când stăpânul lui ajunge acasă, câinele latră de bucurie, dă din coadă, sare pe el. El își joacă foarte bine rolul, iar omul știe că este un câine perfect. Cei care își iubesc cu adevărat animalele își joacă la rândul lor perfect rolul: le hrănesc, le mângâie, se joacă cu ele. Ei își iubesc necondiționat animalele, așa cum îi iubesc și acestea pe ei. Ambele părți își asumă perfect partea de responsabilitate pentru relația dintre ele.

Marea majoritate a oamenilor își pot imagina foarte ușor un asemenea tip de relație cu un animal, dar nu și cu un alt om. Oare de ce? Cunoașteți pe cineva care nu este perfect? Câinele este doar un câine, și acest lucru nu vă deranjează. Nu vă simțiți deloc responsabil pentru el, nu doriți să-l faceți să devină un alt câine. La rândul lui, el nu încearcă să facă din dumneavoastră altcineva decât sunteți, de pildă un stăpân mai bun. De ce ați încerca atunci să transformați o femeie într-o alta femeie, sau un bărbat într-un alt bărbat? De ce nu sunteți dispus să îi acceptați așa cum sunt?

Poate că vă gândiți: "Dar ce mă fac dacă nu mă aflu alături de femeia potrivită, sau de bărbatul ideal?"

Într-adevăr, această întrebare este foarte importantă.

Evident, trebuie să alegeți femeia potrivită sau bărbatul potrivit. Dar cine poate fi partenerul potrivit? Cineva care dorește să meargă în aceeași direcție cu dumneavoastră, care este compatibil cu valorile și cu convingerile dumneavoastră, din punct de vedere emoțional, fizic, economic, spiritual.

Cum puteți ști dacă partenerul dumneavoastră este potrivit pentru dumneavoastră? Să spunem că sunteți bărbat și că o femeie dorește să vă aleagă ca partener de viață. Dacă ar exista o sută de femei aflate în căutarea unui bărbat, câte dintre ele ar fi dispuse să vă aleagă pe dumneavoastră? Răspunsul este simplu: nu aveți de unde să știți. De aceea, este necesar să explorați și să vă asumați un anumit risc. Eu vă pot oferi un răspuns: femeia cea mai potrivită pentru dumneavoastră este femeia pe care o iubiți așa cum este, pe care nu veți încerca să o schimbați în nici un fel. Aceasta este femeia potrivită pentru dumneavoastră. Dacă găsiți o asemenea femeie, iar ea vă răspunde cu aceeași atitudine, atunci sunteți un om norocos.

Sunteți bărbatul potrivit pentru ea dacă vă iubește exact așa cum sunteți și dacă nu dorește să vă schimbe în nici un fel. Nu femeia este responsabilă pentru dumneavoastră; ea trebuie să aibă încredere că sunteți cel care pretindeți că sunteți, că proiecția dumneavoastră exterioară este identică cu adevărul dumneavoastră interior. Trebuie să fie la fel de cinstită cu dumneavoastră și să nu proiecteze în exterior o imagine diferită de cea reală, astfel încât să descoperiți mai târziu că nu este cea care credeți inițial că este.

Cine vă iubește, vă iubește exact așa cum sunteți.

Dacă cineva dorește să vă schimbe, înseamnă că nu sunteți persoana pe care o dorește. Atunci, de ce ar mai rămâne alături de dumneavoastră?

Este ușor să-ți iubești câinele, căci câinele nu are opinii despre tine. Câinele își iubește stăpânul necondiționat. Acest lucru este extrem de important.

Dacă partenerul dumneavoastră vă iubește exact așa cum sunteți, iubirea sa seamănă cu iubirea unui câine.

Alături de el/ea, puteți fi dumneavoastră înșivă, puteți fi cel/cea care sunteți, exact așa cum câinele este cel care este.

Atunci când un bărbat întâlnește o femeie, imediat după "Salut", aceasta începe să-i trimită informații despre sine. Ea abia așteaptă să-și împărtășească visul cu el și își deschide sufletul, chiar dacă nu știe că face acest lucru. Este atât de ușor să vezi pe cineva exact așa cum este. Nu trebuie să vă mințiți singur. Vă puteți da seama imediat dacă persoana din fața dumneavoastră este cea pe care o doriți sau nu. Dar nu aveți dreptul să o acuzați niciodată pentru faptul că este o pisică, un câine sau un cal. Dacă vă doriți un câine, atunci de ce să vă luați o pisică? Dacă vă doriți o pisică, de ce v-ați lua o găină sau un cal?

Așadar, înainte de toate trebuie să vă puneți întrebarea dacă știți exact ce fel de bărbat sau de femeie vă doriți. Ce fel de persoană vă poate trezi inima, cine se potrivește cu dumneavoastră exact așa cum sunteți, iubindu-vă implicit în felul în care sunteți? De ce ați căuta altceva? De ce să nu luați exact ceea ce vă doriți? De ce să pretindeți că cineva este potrivit, dacă nu este? Asta nu înseamnă că nu o iubiți, dar aveți de făcut o alegere, puteți spune da sau nu, căci vă iubiți și pe dumneavoastră în egală măsură.

Dumneavoastră sunteți singurul responsabil pentru alegerile dumneavoastră. Dacă acestea nu sunt bine făcute, nu trebuie să vă învinovați. Este suficient să faceți o altă opțiune.

Să spunem că vă luați un câine, deși vă plac pisicile. Ați vrea să dresați câinele să se comporte ca o pisică și să spună "miau"... Ce prostie! De ce să nu vă luați direct o pisică? Asta este singura cale prin care puteți construi o relație perfectă. Mai întâi de toate trebuie să știți ce anume doriți, cum doriți, când doriți. Trebuie să știți exact care sunt nevoile corpului dumneavoastră, ale minții dumneavoastră, și deci cine se potrivește cu dumneavoastră.

Există milioane de femei și de bărbați, și fiecare dintre ei sunt unici. Unii dintre ei se vor potrivi cu dumneavoastră, alții nu. Îi puteți iubi pe toți, dar dacă doriți să stați zilnic alături de o persoană, este de preferat să alegeți pe cineva cu care aveți cât mai multe lucruri în comun. Nu este necesar ca ea să vă semene identic, dar împreună, trebuie să fiți precum o cheie într-o broască, să vă potriviți perfect.

Ca să reușiți, este necesar să fiți cinstit cu dumneavoastră înșivă, dar și cu cei din jur. Nu proiectați în exterior decât ceea ce simțiți că sunteți cu adevărat și nu pretindeți că sunteți ceea ce nu sunteți.

Metaforic vorbind, este ca și cum v-ați afla la piață: doriți să cumpărați ceva, dar doriți să vă și vindeți pe dumneavoastră. Pentru a cumpăra, trebuie să vedeți calitatea produsului care vă interesează. Pentru a vinde, trebuie să le arătați celorlalți cine sunteți. Nu trebuie să mințiți că marfa dumneavoastră este mai bună decât a altora; cel mai bine este să o prezentați exact așa cum este.

Dacă vedeți marfa pe care o doriți, de ce să nu riscați? Dar dacă vedeți de la bun început că nu este ceea ce vă doriți, nu are nici un rost să plătiți pentru ea, numai pentru a vă plânge apoi: "Iubitul meu (sau iubita mea) abuzează de mine", când acest lucru era atât de evident de la bun început. Nu le atribuiți oamenilor calități care nu există. Dacă știți exact ce vă doriți, puteți găsi pe cineva cu care să construiți o relație la fel de ideală ca și relația cu un câine, ba chiar mai frumoasă.

Priviți la persoana din fața dumneavoastră; nu fiți orb și nu pretindeți că vedeți ce nu există. Nu negați ceea ce vedeți numai pentru a cumpăra o marfă care nu se potrivește măsurii dumneavoastră. Atunci când cumpărați un obiect inutil, acesta sfârșește de regulă în garaj. Același lucru se petrece și cu o relație. Pot trece ani până când învățăm această lecție dureroasă, dar este un bun început. Dacă am trecut de acest început, restul este ușor, căci atunci putem fi noi înșine.

Probabil că ați investit deja o anumită perioadă de timp într-o relație. Dacă preferați să continuați cu ea, mai aveți încă timp pentru un nou început, dacă vă veți accepta și dacă vă veți iubi partenerul exact așa cum este. Dar mai întâi de toate trebuie să faceți un pas înapoi, să vă acceptați și să vă iubiți pe dumneavoastră, așa cum sunteți. Numai acceptându-vă și iubindu-vă pe dumneavoastră exact așa cum sunteți vă veți putea exprima ca atare. Dumneavoastră nu puteți fi altceva decât ceea ce sunteți deja. Este absurd să pretindeți că sunteți altcineva. *Amăgirea de sine* nu poate conduce decât la eșec.

Odată ce v-ați acceptat pe dumneavoastră așa cum sunteți, următorul pas este să vă acceptați partenerul/partenera de cuplu așa cum este el/ea. Dacă vă decideți să rămâneți alături de o persoană, nu încercați să o schimbați în nici un fel. Lăsați-o să fie cea care este, exact ca în cazul unui câine sau al unei pisici. Ea are dreptul să fie cea care este, să fie liberă.

Dacă blocați libertatea partenerului/partenerei dumneavoastră de cuplu, vă blocați practic propria libertate, căci sunteți implicat direct. Dacă vă iubiți suficient de mult, nu veți încerca



niciodată să renunțați la libertatea dumneavoastră personală.

Cunoașteți toate posibilitățile pe care le oferă relația dumneavoastră? Explorați mai întâi aceste posibilități. Fiți dumneavoastră înșivă. Găsiți o persoană care se potrivește cu dumneavoastră.

Asumați-vă riscul, dar fiți onest. Dacă relația merge, continuați-o. Dacă nu merge, faceți-vă marea favoare și renunțați. Îi veți face simultan și partenerului/partenerei dumneavoastră un mare serviciu. Lăsați-l (sau lăsați-o) să plece. Nu fiți egoist. Lăsați-i șansa să descopere cine este cu adevărat, ce dorește. Oferiți-vă și dumneavoastră aceeași șansă. Dacă vă dați seama că nu va merge niciodată, cel mai bine este să căutați în altă parte. Dacă dumneavoastră nu vă puteți iubi partenerul/partenera de cuplu exact așa cum este, altcineva poate că va reuși. Nu vă pierdeți timpul, și nu risipiți timpul partenerului/partenerei dumneavoastră. Asta înseamnă respectul.

Dacă dumneavoastră sunteți furnizorul iar partenerul dumneavoastră este cel dependent, poate că puteți fi mai fericit cu altcineva. Dacă preferați totuși să păstrați relația, faceți tot ce vă stă în puteri pentru ca ea să meargă. Nu uitați: dumneavoastră veți fi cel care va culege roadele semințelor pe care le semănați acum. Dacă vă veți iubi partenerul exact așa cum este, dacă vă puteți deschide complet inima în fața sa, veți putea cunoaște paradisul prin intermediul iubirii dumneavoastră.

Ce se poate face dacă aveți deja o pisică, dar vă doriți un câine? Puteți începe o viață nouă. Puteți rupe legăturile cu trecutul, de care oricum nu vă leagă nimic profund. Orice om se poate schimba în bine.

Un nou început poate să însemne și *iertarea* partenerului dumneavoastră, indiferent ce greșeli a comis în trecut. Puneți aceste greșeli pe seama *importanței de sine*, a lipsei de înțelegere reciprocă.

Unul dintre dumneavoastră a fost rănit și a dorit să se răzbune pe celălalt. Indiferent ce s-a petrecut în trecut, nu merită să ratați posibilitatea de a cunoaște paradisul prin intermediul unei relații de cuplu. Aveți curajul să mergeți până la capăt, sau renunțați. Renunțați la trecut și începeți fiecare nouă zi pe un nivel superior al iubirii. În acest fel, flacăra se va întări mereu, iar iubirea dumneavoastră va crește în fiecare zi.

Evident, nu trebuie să fiți orb. Urmăriți să înțelegeți care au fost momentele bune și care au fost cele rele, care au fost cauzele care au stat la baza lor.

După părerea mea, dacă doi parteneri abuzează fizic sau emoțional unul de celălalt, indiferent de circumstanțe, atunci ei nu merită să rămână împreună.

Dacă momentele rele țin însă de pierderea unei slujbe, de o zi proastă la serviciu, de un accident care nu are nimic de-a face cu relația în sine, atunci nu este nici o problemă; asemenea momente proaste pot fi depășite cu ușurință. Dacă ele se nasc însă din teamă, din lipsă de respect reciproc, din umilire sau ură, cuplul nu are nici o șansă să supraviețuiască.

Si relația cu un câine poate avea momentele ei mai bune sau mai proaste. Să spunem că ați avut o zi proastă la serviciu, sau un accident, și ajungeți acasă, unde câinele dumneavoastră latră - fericit că vă vede - și dă din coadă, așteptând să fie mângâiat. Nu aveți nici un chef să vă jucați cu el, dar câinele este prezent.

Oricum, chiar dacă vede că îl ignorați, câinele nu se va supăra pe dumneavoastră, nu o va lua la modul personal. După ce se va bucura de sosirea dumneavoastră și își va da seama că nu doriți să vă jucați cu el, câinele va pleca și se va juca singur. El nu va insista ca dumneavoastră să vă simțiți fericit dacă va vedea că nu sunteți capabil să o faceți.

De multe ori, oamenii se simt înțeleși mai bine de câinele lor decât de partenerii care doresc cu tot dinadinsul să-i facă să se simtă fericiți. Dacă nu simțiți nevoia să fiți fericit și tot ceea ce vă doriți este un moment de liniște, nu este vina nimănui, și în nici un caz a partenerului dumneavoastră. Poate că aveți o problemă și simțiți nevoia să vă liniștiți. Dar tăcerea îi face pe oameni să emită o sumedenie de presupuneri: "Ce am făcut? Precis tace din cauză că l-am supărat cu ceva!" În realitate, tăcerea dumneavoastră nu are nimic de-a face cu partenerul dumneavoastră; nu este ceva personal. Dacă veți fi lăsat în pace, tensiunea va dispărea, iar dumneavoastră veți reveni la starea dumneavoastră naturală de fericire.

Cheia trebuie să se potrivească cu broasca. Dacă unul din parteneri trece printr-un moment prost sau printr-o criză emoțională, celalalt trebuie să-l lase în pace, să fie cel care este. Relațiile caracterizate prin acest tip de respect sunt foarte diferite; ele reprezintă un mod de a fi, și pot deveni extrem de reușite.

Relația reprezintă o artă. Visul creat de două persoane este încă și mai dificil de controlat decât propriul vis. Pentru ca amândoi partenerii să fie fericiți, fiecare dintre ei are datoria să-și îndeplinească perfect rolul (jumătatea de relație). Fiecare este responsabil pentru jumătatea sa, și fiecare jumătate are propriile sale *deșeuri*. Cel puțin, *deșeurile* dumneavoastră sunt *deșeurile* dumneavoastră. Singurul chemat să facă ordine în viața dumneavoastră și să curețe aceste *deșeuri* sunteți dumneavoastră, nu și partenerul dumneavoastră.

Dacă acesta încearcă să vă curețe propriile *deșeuri*, se poate alege cu capul spart.

Nimeni nu ar trebui să-și bage nasul acolo unde nu-i fierbe oala.

Același lucru este valabil și pentru jumătatea partenerului dumneavoastră. Știind că acesta are propriile sale *deșeuri*, cel mai bine este să îl lăsați să își facă singur ordine în viață. Respectați-i viața cu tot cu deșeurile sale. Nu ați intrat în această relație pentru a-i curăța *deșeurile* sale; el/ea trebuie să aibă singur(ă) grijă de acest lucru.

Astfel, dacă partenerul dumneavoastră vă solicita ajutorul, aveți opțiunea să-i răspundeți prin *nu*.

Aceasta nu înseamnă că nu-l acceptați sau că nu-l iubiți, ci doar că nu sunteți capabil sau că nu doriți să intrați în acest joc. Spre exemplu, dacă partenerul dumneavoastră se înfurie, îi puteți spune: "Ai tot dreptul să te înfurii, dar eu nu trebuie să mă înfurii numai pentru că te-ai înfuriat tu. Nu eu sunt cel care ți-a provocat mânia". Nu trebuie să acceptați furia partenerului dumneavoastră, dar îi puteți permite să fie furios. Nu are nici un sens să vă certați; lăsați-l să se manifeste și să se vindece, fără să interveniți. La fel, îi puteți cere să nu intervină în propriul dumneavoastră proces de vindecare, atunci când este cazul.

Să spunem că sunteți bărbat și că sunteți fericit; dintr-un motiv sau altul, partenera dumneavoastră nu poate fi fericită. Are probleme personale, încearcă să își vindece propriile răni și se simte nefericită. O iubiți și deci vă simțiți dator să o sprijiniți, dar acest sprijin nu trebuie să însemne să fiți și dumneavoastră nefericit numai pentru că este ea nefericită. De altfel, acesta nu ar fi deloc un sprijin; dacă ea este nefericită și veți deveni și dumneavoastră nefericit, vă veți scufunda amândoi în depresie. Dacă dumneavoastră sunteți fericit, fericirea

dumneavoastră i-ar putea readuce - eventual - și ei fericirea.

În mod similar, dacă dumneavoastră sunteți nefericit și ea este fericită, fericirea ei poate deveni un punct de sprijin pentru dumneavoastră. Lăsați-o să fie fericită, chiar de dragul dumneavoastră. Nu încercați nici o clipă să-i răpiți fericirea. Indiferent ce s-a întâmplat la serviciu, nu veniți acasă ca să vă descărcați *otrava* asupra ei. Mai bine rămâneți tăcut și lăsați-o să înțeleagă că nu este ceva personal, că vă veți rezolva singur problema. Îi puteți chiar spune: "Continuă să fii fericită, să te joci, iar când îmi voi reveni, voi veni și eu să mă bucur de fericirea ta. Deocamdată simt nevoia să fiu singur".

Dacă ați înțeles conceptul minții rănite, veți înțelege cu ușurință motivul pentru care relațiile amoroase sunt atât de dificile. Corpul nostru emoțional este o rană vie. Dacă nu suntem conștienți de rănilor noastre sau de cele ale partenerului nostru, noi avem tendința să devenim egoiști. Rănilor ne dor, iar noi simțim nevoia să ni le protejăm, chiar și de către cei pe care îi iubim. Dacă suntem însă conștienți de ele, putem face anumite *legăminte*. Dacă știm că partenerul nostru are anumite răni și dacă îl iubim, vom urmări în mod natural să nu-i atingem aceste răni. Nu îl vom sili să își vindece cu forța rănilor, la fel cum nici el nu ne va sili pe noi să ne vindecăm propriile răni.

Asumați-vă riscul și responsabilitatea de a face un nou *legământ* cu partenerul dumneavoastră - nu un *legământ* pe care l-ați citit într-o carte, ci unul care se potrivește în cazul dumneavoastră. Dacă nu merge nici așa, schimbați-l și înlocuiți-l cu un nou *legământ*.

Folosiți-vă imaginația pentru a explora noi posibilități, pentru a crea noi *legăminte*, bazate pe respect reciproc și pe iubire. Cheia păstrării unei relații bazate pe iubire, fără a deveni vreodată plictisit, constă în comunicarea născută din respect reciproc și din prețuire. Fiți deschis; afirmați-vă nevoile. Totul depinde de încrederea pe care o aveți în sine și în partenerul dumneavoastră.

Nu împărtășiți cu partenerul dumneavoastră deșeurile din viața dumneavoastră, ci iubirea pe care i-o purtați, înțelegerea și respectul dumneavoastră.

Scopul pe care îl aveți este să fiți împreună din ce în ce mai fericiți, și el presupune o iubire din ce în ce mai mare. Trebuie să fiți bărbatul perfect sau femeia ideală, iar partenerul/partenera dumneavoastră trebuie să fie la fel, așa cum un câine este întotdeauna un câine perfect. Cine va extrage toate beneficiile dacă vă veți trata partenerul cu iubire și cu respect? Nimeni altul decât dumneavoastră.

Vindecați-vă propria jumătate și veți fi fericiți.

Dacă sunteți capabil să vă vindecați corpul emoțional, puteți spune că sunteți pregătit pentru o relație fără teamă, fără nevoi. Dar nu uitați: singura jumătate pe care o puteți vindeca este cea care vă aparține. Dacă vă aflați într-o relație și operați cu jumătatea dumneavoastră, iar partenerul dumneavoastră lucrează la rândul lui cu propria sa jumătate, progresul va fi rapid și uriaș. Fericirea derivă din iubire, iar dacă atât dumneavoastră cât și partenerul dumneavoastră deveniți canale ale iubirii, posibilitățile care vi se vor deschide în față vor fi infinite. Relația va avansa rapid și veți cunoaște în curând ziua în care veți putea rămâne alături de partenerul dumneavoastră fără vinovăție și fără rușine, fără mânie și fără tristețe. Va fi o zi minunată, căci vă veți deschide complet, gata să împărtășiți, să serviți, să dăruiti iubirea dumneavoastră.

Dacă v-ați decis să alcătuiți un cuplu, rolul dumneavoastră este numai acela de a-l iubi și de a-l servi pe cel pe care l-ați ales. Rolul partenerului dumneavoastră este același: de a vă iubi

și de a vă servi pe dumneavoastră. Cu fiecare sărut, cu fiecare atingere, veți simți amândoi că rolul fiecăruia este de a-l servi pe celălalt prin iubirea să, fără să aștepte nimic în schimb. Sexul însuși devine minunat, dar diferit de cel pe care îl știați înainte. Sexul devine o comuniune, un abandon complet, un dans, o artă, expresia supremă a frumuseții.

Faceți următorul *legământ*: "Îmi placi; ești minunat(ă) și mă faci să mă simt atât de bine. Eu voi aduce flori, tu adu muzica. Vom dansa împreună, și vom pluti pe deasupra norilor". Este frumos, este romantic, este sublim. Războiul controlului a dispărut.

Relația dumneavoastră a devenit o comuniune, un serviciu reciproc. Dar nu veți putea realiza o asemenea relație decât atunci când iubirea ce v-o purtați chiar dumneavoastră înșivă va fi suficient de puternică.

## BUCĂTĂRIA MAGICĂ

Imaginați-vă că aveți acasă o bucătărie magică, în care puteți obține pe loc orice fel de mâncăruri, din orice colț al lumii, în orice cantități. Cu o asemenea bucătărie nu mai aveți cum să vă faceți griji legate de mâncare; orice doriți apare instantaneu pe masă.

Evident, sunteți foarte generos cu mâncarea dumneavoastră, pe care o dăruiti necondiționat altor persoane, fără a aștepta nimic din partea lor. Oricine intră în casa dumneavoastră este invitat la masă, din simpla plăcere de a împărtăși aceste alimente. În acest fel, casa dumneavoastră este întotdeauna plină cu oameni care vin să mănânce în bucătăria dumneavoastră magică.

Într-o zi, cineva bate la ușă. Este o persoană de sex opus, care a adus o pizza. Ea vi se adresează: "Hei, vezi această pizza? Am să-ți dau ție această pizza dacă mă lași să-ți controlez viața, dacă accepți să faci tot ce voi spune eu. Nu o să-ți mai fie niciodată foame, căci eu voi aduce pizza în fiecare zi. Tot ce ai de făcut este să te porți frumos cu mine".

Vă puteți imagina reacția dumneavoastră? În bucătăria dumneavoastră puteți obține pe loc aceeași pizza, ba chiar una mai bună. Iar această persoană vine și vă oferă hrană, dacă acceptați să faceți tot ce spune ea. Probabil că o să râdeți și o să-i spuneți: "Nu, mulțumesc! Nu am nevoie de mâncarea ta. Am suficientă mâncare. Poți intra în casa mea și poți mânca orice dorești, iar eu nu am să-ți cer nimic în schimb. Nu voi face însă niciodată ceea ce dorești tu să fac. Nimeni nu mă poate manipula cu ceva de mâncare", Acum imaginați-vă exact opusul situației de mai sus. Au trecut câteva săptămâni de când nu ați mâncat.

Sunteți foarte flămând și nu aveți nici un ban pentru a vă cumpăra de mâncare. Aceeași persoană vine la dumneavoastră cu o pizza și vă spune: "Hei, ți-am adus de mâncare. singura condiție ca să primești această pizza este să faci ce spun eu". Pizza miroase foarte apetisant, iar foamea dumneavoastră este maximă. Vă decideți să acceptați hrana și să faceți ce spune persoana respectivă. După ce mâncați, ea vă spune: "Dacă vrei, îți mai aduc, dar va trebui să faci tot timpul ceea ce îți cer eu".

Acum aveți de mâncare, dar s-ar putea ca mâine să nu mai aveți, așa că acceptați să faceți tot ce vi se cere. Deveniți astfel un sclav din cauza mâncării, pentru că aveți nevoie de hrană. După o vreme începeți totuși să aveți îndoieli: "Ce m-aș face eu fără pizza mea? Nu aș putea trăi fără această pizza. Ce se va întâmpla dacă partenerul meu va da altuia această pizza, pizza mea?"

Imaginați-vă acum că în loc de hrană, avem de-a face cu iubirea. Să spunem că în inima dumneavoastră există foarte multă iubire. Nu numai că vă iubiți pe dumneavoastră, dar iubiți întreaga lume. O iubiți atât de mult încât nu mai aveți practic nevoie de iubirea altcuiva. O răspândiți necondiționat asupra celor din jur, fără să puneți condiții. Sunteți un milionar al iubirii, iar cineva vă bate la ușă și vă spune: "Hei, ți-am adus niște iubire. Poți avea iubirea mea, dar numai dacă vei face ceea ce îți voi spune eu".

Dacă sunteți deja plin de iubire, care va fi reacția dumneavoastră? Probabil veți râde și îi veți răspunde: "Mulțumesc, dar nu am nevoie de iubirea ta. Inima mea e plină deja de iubire, chiar mai mare și mai multă decât a ta, iar eu îmi dăruiesc iubirea necondiționat".

Dar ce se întâmplă dacă dumneavoastră tânjiți după iubire, dacă inima dumneavoastră este

complet goală, iar altcineva vine și vă spune: "Vrei puțină iubire? Uite, îți ofer eu niște iubire, dar numai dacă accepți să faci ceea ce îți spun eu"? Dacă tânjiți cu adevărat după iubire, și dacă apucați să gustați puțin din iubirea altuia, atunci veți fi dispus să faceți orice pentru acea iubire. Unii oameni sunt atât de goi încât sunt dispuși să-și vândă chiar sufletul pentru puțină atenție.

Inima omului este la fel ca bucătăria magică din metafora de la începutul acestui capitol. Dacă vă veți deschide inima, veți avea la dispoziție întreaga iubire de care aveți nevoie. Nu are nici un sens să colindați întreaga lume cerșind după iubirea altora: "Vă rog, vrea cineva să mă iubească și pe mine? Vă implor, mă simt atât de singur. Nu sunt suficient de bun pentru a fi iubit. Simt nevoia să mă iubească cineva, ca să îmi dovedesc că sunt vrednic de a fi iubit". Iubirea există deja în interiorul fiecăruia dintre noi, dar noi nu o vedem.

Nu vedeți ce dramă creează oamenii atunci când sunt convinși că nu dispun de iubire? Tânjesc atât de mult după puțină iubire încât atunci când apucă să guste puțin din iubirea altcuiva, ei devin dependenți, creându-și astfel o nevoie uriașă. Devin obsedați de iubire. Atunci se produce marea dramă: "Ce o să mă fac dacă el/ea mă va părăsi? Cum am să pot trăi fără el/ea?" Ei nu pot trăi fără furnizorul de droguri, fără doza lor zilnică. Fiind atât de înfometați, ei sunt dispuși să-i lase pe alții să le controleze viața numai pentru acea doză minusculă. Acceptă ce le spun ceilalți să facă și să nu facă, cum să se îmbrace și cum să nu se îmbrace, cum să se comporte și cum să nu se comporte, ce să creadă și ce să nu creadă. "Te voi iubi dacă o să te comporți în acest fel. Te voi iubi dacă mă vei lăsa să îți controlez viața. Te voi iubi numai dacă vei fi bun cu mine. În caz contrar, poți să-ti iei adio de la iubirea mea".

Drama oamenilor este că ei nu știu că în inima lor există o bucătărie magică. Toată această suferință a început cu mult timp în urmă, când noi ne-am închis inima și am uitat de iubirea care există în ea. La un moment dat din viața noastră, noi am început să ne temem de iubire, convinși că iubirea nu este dreaptă, că noi am iubit pe alții mai mult decât ne-au iubit ei pe noi, că iubirea rănește. Am încercat să fim buni cu alții, să îi iubim, dar am eșuat. Am avut două sau trei relații, dar ne-am ales de fiecare dată cu inima rănită, așa că ne vine greu să ne mai asumăm încă o dată riscul.

Noi ne criticăm atât de mult, încât nu este de mirare că în inima noastră nu mai există loc pentru iubirea de sine. Iar dacă nu reușim să ne iubim nici măcar pe noi înșine, cum am putea să ne împărtășim iubirea cu alții?

Atunci când intră într-o relație, oamenii devin egoiști, pentru că sunt posesivi. Lor li se pare că întreaga lume se învâрте în jurul lor. Ei sunt atât de egoiști încât și-ar dori ca persoana cu care își împart viața să simtă aceeași nevoie de iubire ca și ei.

Oamenii își doresc pe cineva "care să aibă nevoie de ei", pentru a-și justifica propria existență, pentru a avea un motiv să continue să trăiască. Ei cred că ceea ce caută este iubirea, dar în realitate ei caută pe "cineva care să aibă nevoie de ei", pe care să-l controleze și să-l manipuleze.

Războiul controlului care caracterizează relațiile dintre oameni se datorează felului în care au fost crescuți și îndoctrinați, în care au fost educați de mici să concureze unii cu ceilalți pentru controlul atenției celor din jur. Ceea ce ei numesc iubire - cineva care să aibă nevoie de mine, cineva căruia să-i pese de mine - nu este de fapt iubire, ci egoism curat. Cum ar putea să meargă o relație bazată pe egoism? Este imposibil, căci egoismul este contrariul iubirii. Ambii parteneri sunt însetați de iubire. Ei gustă o picătură din această iubire în relațiile lor sexuale, după care devin dependenți de ea, pentru că și-o doresc prea mult. Dar egoismul

naște critici, temeri, vinovăție, drame...

De aceea, mulți oameni își îndreaptă atenția către sfaturile altora. Au apărut atâtea cărți despre iubire și despre sexualitate, dar marea lor majoritate ar putea fi intitulată: "Cum să fii egoist și să îți împlinești nevoile sexuale". Intenția lor este bună, dar unde este iubirea?

Nici una din aceste cărți nu te învață cum să iubești.

De altfel, iubirea nici nu poate fi învățată. Ea există deja în genele noastre, ține de natura noastră. Singurele lucruri care pot fi învățate sunt invențiile oamenilor din această lume a iluziei. Ei caută iubirea în exterior, deși sunt scăldați în iubire. Iubirea este pretutindeni, dar ei nu au ochi pentru ea. Corpul lor emoțional a uitat frecvența iubirii.

Oamenii se tem atât de mult să iubească pentru că iubirea nu le oferă nici o siguranță. Teamă de a fi respinși îi înspăimântă de moarte. Ei preferă să pretindă că sunt ceea ce nu sunt, așteptând de la partenerii lor să-i accepte, deși sunt incapabili să se accepte chiar ei înșiși. Problema noastră nu este că suntem respinși de un partener, ci că ne respingem singuri, pentru că nu suntem suficient de buni, pentru că asta credem noi despre noi înșine.

Auto-respingerea este principala problemă. Noi nu suntem niciodată suficient de buni pentru noi înșine, și nici nu avem cum, căci totul pornește de la o înțelegere greșită a conceptului de perfecțiune.

Acesta este un concept fals. El nu este nici măcar real, dar majoritatea oamenilor continuă să creadă în el.

Considerând că sunt imperfecti, ei ajung să se respingă pe sine, iar nivelul de auto-respingere depinde numai de gradul în care au reușit adulții să le macine integritatea în copilăria lor.

După *domesticire*, nimeni nu mai poate fi suficient de bun pentru ceilalți. Oamenii nu se mai simt suficient de buni nici măcar pentru ei înșiși, căci marele *Judecător* este tot timpul prezent, reamintindu-le că nu sunt perfecți. Așa cum spuneam într-un capitol anterior, omul nu se poate ierta niciodată pentru că nu este ceea ce dorește el să fie, și de aici se nasc toate problemele. Dacă el ar renunța la această problemă falsă, ar putea avea grijă de jumătatea lui de relație, fără să se mai preocupe de cealaltă jumătate.

Dacă îi spui unei alte persoane că o iubești, iar ea îți răspunde că nu te iubește, este acesta un motiv să suferi? Faptul că altcineva te respinge nu reprezintă un motiv să te respingi și tu însuși. Chiar dacă cineva nu te iubește, te va iubi cu siguranță altcineva. Există întotdeauna altcineva care să te iubească. Și este mult mai bine să fii cu cineva care dorește să fie cu tine decât cu cineva care este nevoit să stea cu tine. ingerii-cerului.ro

Cel mai bine este să vă focalizați asupra relației supreme pe care o puteți avea: relația cu dumneavoastră înșivă. Această relație nu are nimic de-a face cu egoismul, ci cu *iubirea de sine*. Cele două concepte sunt departe de a fi sinonime. Egoismul se naște acolo unde nu există iubire. *Cine se iubește pe sine*, este capabil să își reverse iubirea și asupra altora.

Numai asemenea oameni pot intra într-o relație adevărată, căci ei nu fac acest lucru pentru că simt nevoia să fie iubiți, ci pentru că doresc să facă această opțiune. Când își aleg un partener de cuplu, ei îl privesc obiectiv și văd imediat cu cine au de-a face.

Având suficientă iubire, ei nu au nevoie de iubirea partenerului lor, și deci nu mai trebuie să

se amăgească.

Asemenea oameni sunt compleți. Iubirea emană din ei, așa că nu mai simt nevoia să vâneze iubire datorită fricii de singurătate. Cine plutește în oceanul iubirii se simte la fel de bine singur sau în compania altora. Ei sunt fericiți atunci când sunt singuri, dar găsesc la fel de amuzant să își împărtășească fericirea cu alții.

Cine iubește și dorește să stea împreună cu altcineva numai pentru a fi gelos, pentru a-l controla sau pentru a fi controlat? O asemenea relație nu are nimic plăcut sau amuzant. Dacă e vorba să fii criticat și judecat tot timpul, să te simți prost, mai bine renunți din start. Decât să suferi, mai bine să fii singur. De ce caută oamenii relații de cuplu? Pentru a trăi o dramă, pentru a se poseda reciproc, pentru a se pedepsi, pentru a fi salvați de la singurătate? Să fie acesta motivul? Evident, toate aceste motive fac parte dintre opțiunile noastre, dar ce anume căutăm de fapt?

Copiii cu vârste de 5, 6 sau 7 ani sunt atrași de alți copii, pentru că le place să se joace, le place să se amuze reciproc. Ei nu își pierd timpul cu alți copii pentru că nu doresc să se certe sau să sufere. Asta nu înseamnă că nu se poate întâmpla și așa ceva, dar certurile copiilor nu durează niciodată prea mult. Apoi ei continuă să se joace. Când se plictisesc, ei schimbă jocul pe care îl joacă, îi schimbă regulile, dar continuă să exploreze.

Dacă intrați într-o relație pentru a suferi o dramă personală, pentru a fi gelos, pentru a fi posesiv, pentru a-i controla viața partenerului, înseamnă că nu doriți plăcerea de a fi în cuplu, ci durerea, iar ceea ce veți găsi este exact ceea ce căutați. Dacă intrați într-o relație din egoism, așteptându-vă ca partenerul pe care l-ați ales să vă facă fericit, puteți fi convins că acest lucru nu se va întâmpla, iar vina nu îi va aparține partenerului dumneavoastră, ci dumneavoastră.

Atunci când intrăm într-o relație, nu neapărat de cuplu, noi facem acest lucru pentru că dorim să împărtășim anumite sentimente, să ne amuzăm, să ne simțim bine, să nu ne plictisim. Ne căutăm un partener pentru că dorim să ne jucăm, să fim fericiți și să ne bucurăm de ceea ce suntem. Nu ne alegem în nici un caz partenerul numai pentru a-l împovăra cu *deșeurile* noastre, cu gelozia, mânia și egoismul nostru, și asta în condițiile în care susținem că îl iubim. Cum poți să-i spui cuiva: "Te iubesc", numai pentru a abuza apoi de el, umilindu-l cu lipsa ta de respect? Oricât de mult ți-ai susține iubirea, este greu să te creadă cineva! Atunci când iubești cu adevărat, îi dorești întotdeauna ființei iubite tot ce este mai bun în lume. De ce să-ți verși *otrava* asupra propriilor tăi copii? De ce să abuzezi de ei numai pentru că tu ești plin de temeri și de *otravă emoțională*? De ce să-ți condamni părinții pentru propriile tale deșeuri?

Oamenii învață de mici să fie egoiști și să-și blocheze inimile. Ei tânjesc după iubire, dar nu realizează că secretul acesteia este *bucătăria magică* din inimile lor. Deschideți-vă inima! Deschideți *bucătăria magică* și nu mai colindați lumea cerșind iubire. Toată iubirea de care aveți nevoie există deja în inima dumneavoastră. Inima omului are capacitatea de a emana oricât de multă iubire, putând să acopere cu ea întreaga lume, dacă dorește. Dăruiți-vă necondiționat iubirea; fiți generos cu iubirea dumneavoastră, căci aveți în inimă *bucătăria magică*.

În acest fel, toți acei oameni care tânjesc după iubire vor dori să stea alături de dumneavoastră, pentru a se bucura de iubirea dumneavoastră.

Fericirea se naște din iubire, iar iubirea se naște chiar din inima omului. Dacă veți fi generos cu iubirea dumneavoastră, toată lumea se va grăbi să vă răspundă cu aceeași monedă. Cine



este generos nu poate fi singur. Cine este egoist va fi întotdeauna singur, fără ca altcineva decât el însuși să fie de vină.      [angely-sveta.ru](http://angely-sveta.ru)

Generozitatea deschide toate porțile; egoismul le închide.

Egoismul se naște din sărăcia inimii, din convingerea că iubirea nu este suficientă pentru toți.

Oamenii devin egoiști din convingerea greșită că mâine nu vor mai avea suficientă pizza ca să mănânce.

Cine înțelege însă că în inima lui există o *bucătărie magică* va fi întotdeauna generos, iar iubirea lui va fi necondiționată.

## MAESTRUL DIN VIS

Orice relație poate fi vindecată, orice relație poate deveni minunată, dar procesul de vindecare nu poate începe decât cu noi înșine. Este nevoie să avem curajul să ne folosim de adevăr, să fim absolut cinstiți cu noi înșine. Chiar dacă nu putem fi cinstiți cu tot restul lumii, este important să fim cinstiți măcar cu noi înșine. Chiar dacă nu putem controla tot ce se întâmplă în jurul nostru, putem face cel puțin efortul de a ne controla propriile reacții. Aceste reacții controlează visul vieții noastre, visul nostru personal.

Ele sunt cauzele fericirii sau nefericirii noastre.

Reacțiile noastre sunt cheia unei vieți împlinite sau nu. Dacă putem învăța să ne controlăm reacțiile, ne vom putea schimba obișnuințele, iar apoi întreaga viață.

Noi suntem singurii responsabili pentru consecințele faptelor, gândurilor, sentimentelor și cuvintelor noastre. Nu întotdeauna ne dăm seama ce cauze au stat la baza acestor consecințe - ce emoții, ce gânduri precise - dar este limpede că suferim sau ne bucurăm ca urmare a unor atitudini personale.

Visul personal poate fi controlat prin opțiunile pe care le facem. Noi suntem singurii în măsură să ne dăm seama dacă ne plac sau nu consecințele acestor opțiuni. Dacă ne bucurăm de ele, este limpede că putem continua să facem ce am făcut și până acum.

Totul este perfect. Dacă nu ne place însă ce se întâmplă în propria noastră viață, dacă nu ne bucurăm de visul nostru, atunci merită să încercăm să ne dăm seama care sunt cauzele care au provocat aceste consecințe. Aceasta este calea prin care visul poate fi transformat.

Viața este manifestarea visului dumneavoastră personal. Dumneavoastră puteți transforma programul visului dumneavoastră personal, puteți deveni un *maestru al viselor*. Un *maestru al viselor* face din viața sa o *capodoperă*. Controlul viselor înseamnă însă o mare provocare, căci oamenii sunt de regulă sclavii viselor lor. De vină este felul în care învățăm să visăm. Cu toate convingerile pe care le avem, potrivit cărora nu putem face nimic, este greu să scăpăm de *Visul Fricii*. Pentru a ne trezi din acest *Vis*, este necesar să începem prin a-l controla.

Așa au creat toltecii *Arta Transformării*, pentru a se elibera de vechiul *Vis* și pentru a crea un nou vis, în care totul devine posibil, inclusiv ieșirea definitivă din *Vis*. Ei împart oamenii care practică *Arta Transformării* în două categorii: *Visătorii* și *Vânătorii*.

*Visătorii* știu că visul este doar o iluzie, dar continuă să se joace în această lume a iluziei, știind că este o iluzie. *Vânătorii* sunt precum un tigru sau precum un jaguar, ei stau la pândă și își controlează fiecare acțiune și fiecare reacție.

Auto-controlul este necesar în fiecare clipă.

Este nevoie de mult timp și de mult curaj pentru a atinge măiestria în arta autocontrolului, căci este mult mai ușor să interpretăm totul la modul personal și să reacționăm așa cum o facem de regulă. Acest mod de viață ne conduce însă la numeroase greșeli, la foarte multă suferință și durere, căci reacțiile noastre nu fac altceva decât să genereze mai multă *otrăvă emoțională* și să amplifice drama noastră personală.

Dacă vă veți controla reacțiile, veți descoperi că foarte curând veți putea vedea, percepând lucrurile exact așa cum sunt. În mod normal, mintea percepe lucrurile așa cum sunt, dar din cauza felului în care am fost programați, a numeroaselor convingeri pe care le-am achiziționat în timp, noi interpretăm tot ceea ce percepem, dar mai ales ceea ce vedem.

Există o mare diferență între viziunea oamenilor prinși în magia *Visului* și arta de a vedea obiectiv realitatea, exact așa cum este ea. Diferența rezultă din felul în care reacționează corpul nostru emoțional în fața realității percepute. Spre exemplu, dacă mergeți pe stradă și un necunoscut vă spune: "Ești un prost", după care merge mai departe, dumneavoastră puteți percepe foarte diferit acest lucru. Puteți accepta imediat cuvintele necunoscutului, gândindu-vă: "Da, cred și eu că sunt foarte prost", sau vă puteți înfuria.

Vă puteți simți umilit, sau puteți pur și simplu să ignorați cuvintele acestuia.

Adevărul este că persoana respectivă era măcinată de propria sa *otravă emoțională* și v-a spus ce v-a spus numai pentru că ați fost prima persoană care i-ați ieșit în cale. De fapt, *otrava* lui nu avea nimic de-a face cu dumneavoastră. Nu era o poveste personală. Dacă puteți înțelege acest adevăr, nu reacționați în nici un fel.

Puteți foarte bine să vă gândiți: "Bietul om! Probabil că suferă foarte mult, dacă mi-a putut spune așa ceva!", dar nu luați cuvintele sale la modul personal. Acesta este doar un exemplu, dar principiul poate fi aplicat la aproape tot ceea ce se întâmplă, în fiecare moment. Noi avem un *ego* mititel, care interpretează întreaga realitate din jurul lui ca și cum l-ar afecta direct, lucru care îl conduce la reacții exagerate. Noi nu înțelegem ce se petrece cu adevărat în jurul nostru pentru că reacționăm imediat și transformăm astfel evenimentele într-o parte din visul nostru.

Reacțiile noastre se nasc din convingerile înrădăcinate adânc în subconștientul nostru. Noi am repetat de o mie de ori aceste reacții, așa că au devenit o rutină pentru noi. Ne-am condiționat astfel să reacționăm într-un anumit fel. Tocmai în asta constă provocarea: în a ne schimba reacțiile normale, rutinele zilnice, în a ne asuma riscuri și în a face alegeri diferite. În cazul în care consecințele nu sunt cele dorite, putem face noi schimbări în viața noastră, mereu și mereu, până când ajungem la rezultatul dorit.

Spuneam mai devreme că existența *Parazitului*, adică a *Judecătorului*, *Victimei* și *sistemului nostru de Convingeri*, nu reprezintă opțiunea noastră. Dacă ne dăm seama că nu am avut nici o șansă atunci când am fost infestați cu el, că nu am ales personal această cale, că totul nu este decât un vis, atunci putem regăsi ceva foarte important, ceva ce am pierdut de mult și pe care religiile îl numesc "liberul arbitru". Toate religiile afirmă că atunci când l-a creat pe om, Dumnezeu i-a dat liberul arbitru. Acest lucru este adevărat, dar *Visul* ne-a răpit acest liber arbitru și l-a păstrat pentru el, căci *Visul* controlează voința majorității oamenilor.

Există oameni care spun: "Doresc să mă schimb. Doresc cu adevărat să mă schimb. Nu există nici un motiv să fiu atât de sărac. Sunt un om inteligent. Merit o viață mai bună, merit să câștig mult mai mulți bani".

Ei știu foarte bine toate aceste lucruri, dar ce fac mai departe? Se duc și dau drumul la televizor, pierzând ore întregi în fața lui... Ce voință au acești oameni?

Atunci când conștientizăm un aspect, avem posibilitatea de a alege. Dacă ne-am păstra în permanență această stare de conștientizare, noi ne-am putea schimba rutinele, reacțiile noastre obișnuite, și chiar întreaga viață. Conștientizarea este procesul prin care ne putem

regăsi liberul arbitru. Dacă dispunem din nou de liberul arbitru, noi putem opta în fiecare moment pentru a ne reaminti cine suntem. Chiar dacă mai uităm din când în când, putem face din nou și din nou aceeași opțiune, dar numai dacă suntem conștienți.

Dacă nu suntem conștienți, nu avem posibilitatea de a opta.

A deveni conștient înseamnă a deveni responsabil pentru propria viață. Noi nu suntem responsabili pentru ceea ce se petrece în restul lumii. Nu suntem responsabili decât pentru noi înșine. Nu noi am creat lumea așa cum este; ea era deja așa atunci când ne-am născut noi. Noi nu ne-am născut cu marea misiune de a salva lumea, de a schimba societatea, ceea ce nu înseamnă că nu ne-am născut cu o mare misiune.

Adevărata misiune pe care o avem în viață este aceea de a deveni fericiți. Pentru a putea deveni fericiți, noi trebuie să ne privim în față convingerile, felul în care ne judecăm și ne victimizăm singuri, renunțând la acest mod de viață.

Trebuie să fim foarte cinstiți cu noi înșine în legătură cu fericirea noastră. Cei care spun în dreapta și în stânga: "Priviți-mă. Sunt un adevărat succes, am tot ce-mi doresc, sunt atât de fericit", dar în realitate își displac propria persoană, nu fac altceva decât să proiecteze în exterior un fals sentiment al fericirii.

Noi putem avea totul, dar mai întâi trebuie să avem curajul să ne deschidem ochii, să descoperim adevărul, să vedem lucrurile exact așa cum sunt.

Oamenii sunt atât de orbi, dar numai pentru că nu doresc să vadă. Să luăm un exemplu.

Să spunem că o tânără femeie întâlnește un bărbat, față de care simte o atracție puternică.

Hormonii ei o iau razna, iar ea simte că nu mai poate trăi fără el. Toate prietenele ei văd imediat ce fel de om este respectivul: dependent de droguri, șomer etc. Are toate însușirile care le fac pe femei să sufere atât de mult. Numai ea îl vede altfel: este frumos, înalt, puternic, fermecător. Ea își creează o imagine despre bărbatul respectiv și neagă tot ceea ce nu dorește să vadă. Se amăgește singură. În orbirea ei, ea vrea să creadă cu tot dinadinsul că relația ei cu el va merge. Prietenele ei încearcă să o avertizeze: "Bine, dar este dependent de droguri, este un bețiv, este șomer", dar ea le răspunde: "Da, dar iubirea mea îl va schimba".

Evident, părinții fetei îl detestă de la bun început pe alesul acesteia. Ei sunt îngrijorați pentru fata lor, căci își dau imediat seama încotro se îndreaptă. Îi spun: "Nu este bun pentru tine". Dar fata le răspunde: "M-am săturat să îmi spuneți voi ce să fac cu viața mea". Ea se împotrivește sfaturilor primite de la mama și de la tatăl ei și își urmează calea hormonilor, continuând să se amăgească și să își justifice alegerile: "Este viața mea și fac ce vreau cu ea".

Câteva luni mai târziu, relația ei cu bărbatul respectiv o readuce cu picioarele pe pământ. Adevărul începe să iasă la lumină, iar ea îl acuză pe bărbat pentru ceea ce a refuzat singură să vadă. Nici unul nu îl respectă pe celălalt, se abuzează reciproc, dar acum este în joc orgoliul ei. Cum s-ar putea întoarce acasă, când ar trebui să recunoască faptul că mama și tata au avut dreptate? Acest lucru le-ar da prea mare satisfacție. Oare cât timp îi va mai trebui acestei femei să-și învețe lecția? Cât de puțin se iubește pe sine?

Care este limita auto-abuzului în cazul ei?

Toate suferințele noastre apar din cauza faptului că noi nu dorim să vedem, deși lucrurile se desfășoară atât de clar în fața ochilor noștri. Atunci când cunoaștem pe cineva care poartă o mască, încercând să pară mai bun decât este în fața noastră, el nu ne poate păcăli cu lipsa lui de iubire și de respect. Dar noi nu dorim să vedem și nu dorim să auzim nimic din ceea ce este real. Așa se explică cuvintele profetului:

"Nu există orb mai mare decât cel care nu vrea să vadă. Nu există surd mai mare decât cel care nu vrea să audă, și nu există nebun mai mare decât cel care nu vrea să înțeleagă".

Oamenii sunt îngrozitor de orbi, dar plătesc un preț mare pentru orbirea lor. Dacă șiar deschide ochii și ar vedea viața așa cum este, ei ar putea evita foarte multă durere emoțională. Asta nu înseamnă că riscurile dispar cu desăvârșire. Suntem vii și deci trebuie să ne asumăm riscuri. Și chiar dacă eșuăm, ce contează?

Cui îi pasă? Nu are nici cea mai mică importanță.

Învățăm din greșeala noastră și ne continuăm drumul, fără prejudecăți.

Judecata de sine nu este necesară, la fel cum nu este necesară nici auto-acuzarea și vinovăția. Trebuie doar să ne acceptăm propriul adevăr și să ne dorim un nou început. Dacă ne putem vedea așa cum suntem, am făcut deja primul pas către acceptarea de sine, către oprirea auto-respingerii. Odată ce am ajuns să ne acceptăm așa cum suntem, lucrurile pot începe să se schimbe, dar numai din acest punct mai departe.

Orice om are prețul lui, și *Viața* respectă această valoare. Ea nu se măsoară însă în dolari sau în aur; se măsoară în iubire. Mai mult, se măsoară în *iubirea de sine*. Acesta este prețul dumneavoastră, măsura în care *vă iubiți pe sine*, iar *Viața* respectă acest preț.

Prețul celui care se iubește pe sine este foarte mare, ceea ce înseamnă că toleranța sa față de abuzurile comise asupra sa este foarte mică. Asemenea oameni se respectă pe sine.

Ei se plac așa cum sunt, iar acest lucru le sporește prețul. Dacă sunt anumite aspecte legate de sine care le displac, prețul coboară.

Uneori, auto-condamnarea este atât de puternică încât oamenii simt nevoia să se umilească numai pentru a se putea accepta. Dacă nu-ți place o persoană, nu ai decât să pleci de lângă ea. Dacă nu-ți place un grup de persoane, nu ai decât să pleci din acel grup.

Dacă nu te placi pe tine însuși nu ai însă unde să pleci.

Singura posibilitate care îți mai rămâne este să te reduci la tăcere, să te refugiezi într-un alt plan mental.

Pe unii îi ajută alcoolul. Pe alții drogurile. Unii preferă să mănânce încontinuu, numai să uite de sine. Auto-abuzarea poate lua apoi forme din ce în ce mai rele.

Există oameni care se urăsc cu adevărat. Ei sunt auto-distructivi și se omoară încetul cu încetul, căci nu au curajul să se sinucidă rapid.

Dacă veți observa pe cineva auto-distructiv, veți remarca faptul că el are tendința de a atrage oameni la fel ca el. Ce putem face dacă nu ne plăcem așa cum suntem? Unii își îneacă amarul în alcool, pentru a uita de suferință. Alcoolul este o scuză bună. Și unde este cel mai ușor să facem acest lucru? Într-un bar. Pe cine găsim acolo? Alți oameni la fel ca noi, care

Încearcă să se evite pe sine, amețindu-se. Ne îmbătăm împreună, începem să vorbim despre suferințele noastre și ne înțelegem cât se poate de bine. Începe chiar să ne placă această stare. Ne înțelegem reciproc, căci rezonăm pe aceeași frecvență. Și noi și ceilalți suntem auto-distructivi.

Ne putem chiar găsi o pereche de acest fel. Ne vom răni reciproc, dar vom crea o relație perfectă pentru *iadul* pe care îl cultivăm.

Ce se întâmplă însă dacă ne schimbăm? Să spunem că dintr-un motiv sau altul nu mai simțim nevoia să bem alcool. Ne simțim bine cu noi înșine, și chiar ne bucurăm de prezența noastră. Am renunțat la alcool, dar nu și la prietenii noștri, care continuă să bea. Ei se îmbată, devin astfel ceva mai fericiți, dar noi ne dăm seama că fericirea lor nu este reală. Ceea ce ei numesc fericire nu este decât o revoltă împotriva durerii lor emoționale. Ei sunt atât de răniți în "fericirea" lor încât ajung să se distreze rănindu-i pe alții sau pe ei înșiși.

Simțim acum că nu ne mai potrivim în acest cerc, iar amicii noștri ne resping la rândul lor, căci își dau seama că nu mai suntem la fel ca ei. "Îmi dau seama că mă respingi, căci văd că nu mai bei cu mine, nu te mai droghezi împreună cu mine". A sosit momentul să facem o alegere: putem să ne întoarcem de unde am plecat, sau putem să ne ridicăm pe un alt nivel de frecvență, întâlnind acolo oameni care se acceptă pe sine, așa cum facem noi. Pătrundem practic astfel într-o altă lume, într-o altă realitate, care are alte reguli, inclusiv pentru relații, și în care nu vom mai fi niciodată dispuși să acceptăm abuzurile altora.

## SEXUL: CEL MAI MARE DEMON DIN IAD

Dacă am scoate oamenii din creație, din univers, am constata că întreaga creație - stelele, luna, plantele, animalele, toată lumea - este perfectă așa cum este.

Viața nu are nevoie de justificări sau de judecăți; fără noi, ea ar continua să își ducă existența exact așa cum este. Dacă reintroducem oamenii în acest tablou, dar le luăm capacitatea de a judeca, am constata că aceștia sunt la fel ca restul naturii. Nimeni nu ar fi bun sau rău, cinstit sau necinstit; fiecare ar fi exact cel care este.

*Visul Planetei* ne face să ne dorim să justificăm tot ceea ce ne înconjoară, să evaluăm toate lucrurile, etichetându-le în bune sau rele, în drepte sau nedrepte, deși ele sunt exact ceea ce sunt, punct. Oamenii acumulează foarte multă cunoaștere, tot felul de convingeri, de principii morale, de reguli, învățate de la familie, de la societate, de la religie. Ei își bazează cea mai mare parte a comportamentului lor, a sentimentelor lor, pe această cunoaștere. Ei își creează singuri îngeri și demoni, iar între toți, sexul devine cel mai mare demon din *iad*. Sexul a ajuns astfel să fie considerat cel mai mare păcat al oamenilor, deși trupul lor a fost creat special pentru sex.

Omul este o ființă biologică, deci sexuală, iar lucrurile nu pot fi schimbate. Corpul este plin de înțelepciune. Inteligența lui este structurată în genele sale, în ADN-ul său. ADN-ul nu trebuie să înțeleagă sau să justifice ceva anume; el știe. Problema oamenilor nu este legată de sex, ci de felul în care își manipulează ei cunoașterea și judecățile, în condițiile în care nu există nimic de justificat. Este atât de greu pentru minte să se abandoneze, să accepte că lucrurile sunt cele care sunt. Orice om are un adevărat set de principii legate de ceea ce ar trebui să fie sexul, de ceea ce ar trebui să însemne o relație, iar aceste convingeri sunt complet distorsionate.

În *iad*, noi plătim un preț mare pentru o experiență sexuală, dar instinctul nostru este atât de puternic încât suntem dispuși să plătim acest preț. În urma experienței noastre noi rămânem cu o stare de vinovăție, de rușine. Auzim atâtea lucruri legate de sex: "Uite ce face femeia aceea! Vai! Uite-l pe bărbatul acela, cum se comportă!" Avem atâtea definiții legate de ceea ce trebuie să însemne o femeie, un bărbat, cum ar trebui să se comporte fiecare din punct de vedere sexual... Bărbații sunt considerați întotdeauna ori prea macho, ori prea efeminați, în funcție de cel care judecă. Femeile sunt considerate prea slabe sau prea grase. Avem un milion de păreri despre felul în care ar trebui să arate o femeie pentru a fi frumoasă. Ea ar trebui să își cumpere anumite haine, să afișeze o anumită imagine pentru a fi seducătoare. În caz contrar, ea ajunge să creadă că nu este bună de nimic, că nimeni nu o poate plăcea.

Oamenii au ajuns să creadă atât de multe minciuni legate de sex încât aproape nimeni nu se mai bucură deschis de sex. "Sexul este ceva animalic. Este ceva rău. Ar trebui să ne fie rușine că avem sentimente erotice".

Toate aceste reguli legate de sex se opun cu desăvârșire naturii; ele nu reprezintă decât un vis, dar noi îl credem. Adevărata noastră natură iese însă la lumină, iar noi nu ne mai potrivim cu toate aceste reguli. Atunci ne simțim vinovați: nu suntem ceea ce ar trebui să fim. Începem să ne judecăm, să ne victimizăm singuri. Ne pedepsim, iar acest lucru nu este corect. Întregul proces creează răni care se infectează apoi cu *otravă emoțională*.

Singura care joacă acest joc este mintea; corpului nu-i pasă de ceea ce crede mintea. El continuă să aibă nevoi sexuale. În anumite momente din viață, nimeni nu se poate împiedica să nu simtă atracția sexuală.

Acest lucru este absolut normal. În nici un caz nu ar trebui să reprezinte o problemă. Corpul se simte trezit din punct de vedere sexual atunci când este excitat fizic, când este atins, când este stimulat vizual, când vede o posibilitate de a face sex.

Câteva minute mai târziu, dacă impulsul încetează, corpul nu mai simte nevoia sexuală; cu mintea este însă o cu totul altă poveste...

Să spunem că sunteți o femeie căsătorită și că ați fost crescută după principiile catolice. Aveți în minte tot felul de idei despre ceea ce ar trebui să fie sexul, despre ceea ce este bine sau rău, corect sau incorect, despre ceea ce este acceptabil și ceea ce este un *păcat*.

Astfel, pentru ca sexul să fie un act corect, este nevoie să semnezi un contract; dacă nu ai semnat contractul, el devine un *păcat*. V-ați dat cuvântul să-i fiți loială partenerului dumneavoastră, dar într-o zi mergeți pe stradă și vedeți un alt bărbat.

Simțiți o atracție puternică; cel care simte atracția este corpul. Nu este nici o problemă; asta nu înseamnă că trebuie să treceți la fapte. Senzația este inevitabilă, căci îi aparține corpului dumneavoastră.

După ce cauza stimulării a trecut, corpul renunță la nevoia sa, dar mintea continuă să simtă dorința să justifice ceea ce a simțit corpul.

Mintea știe, iar aceasta este o cu totul altă problemă. Mintea știe, dumneavoastră știți, dar în fond, ce anume știți? Știți numai ceea ce credeți. Nu contează dacă este bun sau rău, corect sau incorect, drept sau nedrept. Ați fost crescută cu convingerea că este ceva rău, deci imediat apare judecata. Și astfel încep drama și conflictul.

Mai târziu, vă gândiți la bărbatul respectiv, și gândurile dumneavoastră sunt suficiente pentru a vă trezi din nou hormonii. Din cauza puternicei memorii a minții, este ca și cum ați vedea din nou bărbatul în fața dumneavoastră, iar corpul va reacționa la fel.

Dacă mintea ar lăsa corpul în pace, acesta ar uita cu desăvârșire de bărbatul respectiv, ca și cum nu l-ar fi văzut niciodată. Dar mintea își amintește, și întrucât știți că acest lucru este greșit, începeți să vă judecați singură. Mintea afirmă că nu este bine ce faceți și încearcă să reprime ceea ce simte ea însăși. Se întâmplă însă un fenomen ciudat. Cu cât încerci să-ți reprimi mai tare mintea, cu atât mai abilit se gândește aceasta la obiectul ei. După o vreme, eroina noastră se întâlnește din nou cu bărbatul respectiv, și deși situația diferă, corpul ei reacționează cu mult mai multă putere. feny-angyalai.hu

Dacă ar fi renunțat de la bun început la judecata ei, poate că a doua oară ea nu ar fi avut nici o reacție. Dar acum ea vede bărbatul, simte o puternică nevoie sexuală, după care are tendința să se judece: "Doamne, ce fac? Sunt îngrozitoare!" Se simte vinovată, deci trebuie să fie pedepsită. Starea ei proastă se amplifică, și totul a pornit de la un balon de săpun, căci în fond nu s-a întâmplat nimic: totul s-a petrecut în interiorul minții ei. Poate că bărbatul respectiv nici nu a observat că ea există. Femeia începe să își imagineze tot felul de scenarii, să facă presupuneri, și tot gândindu-se la el, ajunge să îl dorească din ce în ce mai tare. Face cunoștință cu el, îi vorbește, este o relație frumoasă, dar ea devine obsedată, căci se teme.



Apoi cei doi fac dragoste, experiență care este simultan extraordinară și cumplită. Acum femeia simte cu adevărat nevoia să fie pedepsită. "Ce femeie își lasă dorința sexuală să fie mai puternică decât principiile ei morale?" Minte începe să joace acum tot felul de jocuri. Deși o doare inima, ea poate nega sentimentele care o animă, sau poate încerca să-și justifice acțiunile pentru a evita durerea emoțională.

"Eh, probabil că și soțul meu face același lucru".

Atracția devine și mai puternică, dar de data aceasta nu se mai datorează corpului, ci minții, care joacă un anumit joc. Teamă devine o obsesie, și continuă să se auto-alimenteze. Ori de câte ori femeia va face dragoste cu bărbatul, ea va trăi o experiență extraordinară, dar nu neapărat fiindcă el este extraordinar, ci mai degrabă pentru că toată acea tensiune, toată acea teamă va fi eliberată. Pentru a re trăi experiența, mintea joacă un joc nou, punând intensitatea experienței pe seama bărbatului, dar acest lucru nu este adevărat.

Drama continuă să crească astfel, dar totul nu este altceva decât un simplu joc mental. Ea nu are la bază nici un fel de realitate, și în nici un caz iubire, căci acest tip de relații sunt foarte distructive. Ele sunt inclusiv auto-distructive, căci femeia își face singură rău, iar ceea ce o doare cel mai tare este zona convingerilor sale. Nu contează dacă acestea sunt corecte sau greșite; cert este că ea își încalcă propriile principii. Într-un fel, același lucru ni-l dorim și noi, dar de pe poziția *luptătorului spiritual*, nu a *victimei*.

Din păcate, eroina noastră se va folosi de această experiență pentru a pătrunde încă și mai adânc în interiorul *iadului*, nu pentru a ieși din acesta.

Minte și corpul au nevoi complet diferite, dar mintea deține controlul asupra corpului fizic. Pe de altă parte, corpul are o serie de nevoi care nu pot fi evitate; de pildă, el trebuie hrănit cu alimente și apă, are nevoie de un adăpost, de somn, de sex. Toate aceste nevoi sunt perfect normale și sunt ușor de satisfăcut. Necazul este că mintea și le asumă, făcând din ele "nevoile mele".

Noi creăm tot felul de imagini în mintea noastră, iar mintea simte nevoia să-și asume responsabilitatea pentru tot ce se petrece. Ea crede că ea este cea care are nevoie de hrană, de apă, de adăpost, de haine, de sex. Realitatea este însă cu totul alta: mintea nu are acest tip de nevoi fizice. Ea nu are nevoie de hrană, de oxigen, de apă sau de sex. Cum ne putem da seama de acest lucru? Atunci când mintea spune: "Vreau mâncare", noi mâncăm; la un anumit moment, corpul se satură, dar mintea continuă să creadă că are nevoie de mâncare. În acest fel, noi continuăm să mâncăm în exces, fără a ne satisface vreodată mintea, pentru simplul motiv că nevoia nu este reală.

Un alt exemplu se referă la nevoia de a ne acoperi corpul. Da, corpul are nevoie să fie acoperit pentru că afară este prea frig sau pentru că soarele arde mai tare, dar acestea sunt nevoi ale corpului, ușor de satisfăcut. Când mintea își asumă această nevoie, oricâte haine ne-am pune pe noi, tot nu suntem satisfăcuți. Câte femei nu deschid dulapul care este plin până la refuz cu haine, după care spun: "Nu am ce să port!"?

Minte simte nevoia să își schimbe mașina, să plece din nou în vacanță, să își ia o nouă casă pentru prieteni... Toate nevoile care nu pot fi niciodată plenar satisfăcute sunt mentale, nu sunt reale. Același lucru se petrece și cu sexul. Când nevoia este pur mentală, ea nu poate fi satisfăcută, căci alături de nevoie mai există și întreaga noastră cunoaștere, toate prejudecățile și principiile noastre, adeseori contradictorii și imposibil de satisfăcut. Așa se explică de ce sexul devine o experiență atât de dificilă. În realitate, mintea nu are nevoie de sex. Ea are nevoie de iubire, nu de sex. De fapt, sufletul, și nu mintea, este cel care are

nevoie de iubire, căci mintea poate supraviețui și numai cu teamă. Frica este și ea un tip de energie care hrănește mintea; nu este neapărat cea mai satisfăcătoare hrană, dar merge.

Noi trebuie să-i redăm corpului libertatea în fața tiraniei minții. Dacă nevoia de hrană sau de sex dispare din mintea noastră, totul devine incredibil de ușor.

Primul pas constă în a împărți nevoile în două categorii: nevoile corpului și nevoile minții.

Mintea confundă nevoile corpului cu propriile sale nevoi, pentru că ea simte nevoia să înțeleagă: *cine sunt eu?* Noi trăim în această lume a iluziei și nu știm cine suntem. Mintea este cea care creează toate aceste întrebări. "*Cine sunt eu?*" devine cel mai mare mister, și orice răspuns pare să o satisfacă suficient de mult pentru a se simți în siguranță.

Mintea spune: "Eu sunt corpul. Eu sunt ceea ce văd. Eu sunt ceea ce gândesc. Eu sunt ceea ce simt. Eu sunt rănit(ă). Eu sângerez".

Afinitatea dintre minte și corp este atât de strânsă încât mintea crede că ea este corpul. Dacă trupul are o anumită nevoie, mintea este cea care spune: "Eu am această nevoie". Mintea își asumă personal toate nevoile corpului, căci ea încearcă să înțeleagă "*Cine sunt eu?*". De aceea, este absolut normal ca ea să înceapă la un moment dat să dobândească controlul asupra corpului. Iar omul continuă să trăiască astfel până când în viața lui se petrece ceva care îl cutremură și îl face să vadă că nu este ceea ce credea el că este.

Omul începe să devină conștient atunci când începe să vadă ceea ce nu este, când mintea lui începe să realizeze că nu este tot una cu corpul. Ea ajunge să se întrebe: "Atunci, cine sunt eu? Sunt eu tot una cu mâna? Dacă îmi tai mâna, eu continui să exist. Înseamnă că nu sunt una cu mâna". În acest fel, negând tot ceea ce nu poate fi, omul rămâne singur în fața adevăratei sale ființe, a adevăratei sale identități, și descoperă cine este. Acest proces de descoperire a propriei identități este un proces de lungă durată, în decursul căruia omul trebuie să renunțe la *visul lui personal*, la toate atașamentele care îl făceau să se simtă în siguranță, până când ajunge să înțeleagă cine este cu adevărat.

El descoperă astfel că nu este cine credea că este, pentru simplul motiv că nu el a fost cel care și-a ales singur convingerile. Acestea i-au fost inoculate. Mai mult, ele existau deja la vremea când s-a născut el. El mai descoperă că nu este tot una cu trupul său, căci poate funcționa și fără corp. El începe să observe treptat că nu este tot una nici măcar cu *visul său*, deci cu mintea. La un moment dat, când ajunge la un nivel de profunzime suficient de adânc, el descoperă că nu este nici măcar una cu sufletul lui. Atunci, el descoperă ceva absolut incredibil. El descoperă că este o forță - o forță care îi permite corpului să trăiască și minții să Viseze.

Fără acest *eu superior*, fără această forță, corpul ar cădea la pământ. Fără ea, visul s-ar dizolva instantaneu. Noi suntem una cu această forță, care este *Viața* însăși. Dacă priviți în ochii unei persoane apropiate, veți putea vedea conștiința de sine, această manifestare a *Vieții*, strălucind în ochii săi. *Viața* nu este corpul, nu este mintea, nu este nici măcar sufletul.

Ea este o forță, care îi permite nou-născutului să devină treptat un copil, apoi un adolescent, apoi un adult care se reproduce, după care îmbătrânește. Când *Viața* părăsește corpul, acesta se descompune și se transformă din nou în țărâna din care a provenit.

Noi suntem una cu *Viața* care circulă prin corpul nostru, prin mintea noastră, prin sufletul nostru. [all-the-world-downloads.org](http://all-the-world-downloads.org)

Această realitate nu poate fi descoperită cu ajutorul intelectului sau al logicii, dar poate fi trăită direct, și atunci descoperim că noi suntem una cu forța care face florile să se deschidă și să se închidă, care face ca pasărea colibri să zboare din floare în floare.

Descoperim că suntem în fiecare copac, în fiecare animal, în fiecare plantă și în fiecare piatră. Noi suntem forța care pune în mișcare vântul și care respiră prin intermediul corpului nostru. Întregul univers este o ființă vie, pusă în mișcare de această forță, iar noi suntem una cu ea. Noi suntem *Viața*.

## ZEIȚA VÂNĂTORII

În mitologia greacă există o poveste legată de Artemis, zeița vânătorii. Artemis era zeița supremă a vânătorii, căci ea știa să vâneze fără nici un efort.

Ea își putea împlini foarte ușor nevoile și trăia într-o armonie perfectă cu pădurea. Toate vietățile din pădure o iubeau pe Artemis, și considerau că a fi vânat de ea este o adevărată onoare. Artemis nu părea să vâneze vreodată. Tot ceea ce își dorea venea direct la ea. Așa se explică de ce era cea mai bună în arta vânătorii, dar pe de altă parte ea însăși era o pradă foarte dificilă. Forma ei animală era aceea a unei căprioare magice, aproape imposibil de vânat.

Artemis trăia într-o armonie perfectă cu pădurea, până când într-o zi regele i-a dat o poruncă lui Hercule, fiul lui Zeus, aflat în căutarea propriei sale transcendențe. Porunca era ca Hercule să vâneze căprioara magică a Artemisei. Hercule nu a refuzat, căci el era fiul neînvins până atunci al lui Zeus. El s-a dus așadar în pădure să vâneze căprioara. Aceasta l-a văzut pe Hercule, dar nu s-a temut de el. Ea l-a lăsat pe Hercule să se apropie de ea, dar când acesta a încercat să o captureze, a fugit. Singura șansă a lui Hercule de a prinde căprioara era să devină un vânător mai bun decât Artemis.

El l-a chemat în ajutor pe Hermes, mesagerul zeilor, cea mai rapidă ființă din univers, și l-a rugat să îi împrumute aripile sale. Acum Hercule era la fel de rapid ca și Hermes, și în curând prada cea valoroasă se afla în mâinile sale. Vă puteți imagina reacția Artemisei. Fusese vânată de Hercule, și evident că dorea să se răzbune. Dorea să-l vâneze la rândul ei pe Hercule, și a făcut tot ce i-a stat în puteri să-l captureze, dar între timp, Hercule devenise el însuși cea mai dificilă pradă între toate. Hercule era perfect liber, și oricât de mult a încercat, Artemis nu a reușit să-l captureze.

Artemis nu avea nevoie de Hercule. Ea a simțit o nevoie puternică de a-l avea. Dar totul nu era decât o iluzie. Ea a crezut că s-a îndrăgostit de Hercule și l-a dorit pentru ea. Singurul gând care i-a mai rămas în minte a fost acela de a pune mâna pe Hercule, iar pe măsură ce acest gând se transforma într-o obsesie, ea și-a pierdut fericirea. Artemis a început să se schimbe. Nu mai era în armonie cu pădurea, căci acum vâna pentru plăcerea de a prinde prada. Artemis și-a încălcat propriile reguli și a devenit un prădător.

Animalele au început să se teamă de ea; întreaga pădure o respingea, dar Artemisei nu-i păsa. Ea nu mai vedea adevărul, căci nu se mai gândea la altceva decât la Hercule.

Hercule avea multe sarcini de îndeplinit, dar câteodată se mai ducea în pădure să o viziteze pe Artemis. De fiecare dată când făcea acest lucru, Artemis făcea tot ce-i stătea în puteri pentru a-l captura. Atunci când era împreună cu Hercule ea era extrem de fericită, dar știa că el urma să plece, așa că a devenit geloasă și posesivă. Atunci când Hercule pleca de lângă ea, suferea și plângea. Îl ura pe Hercule, dar îl și iubea totodată.

Hercule nici nu bănuia ce se petrecea în mintea Artemisei; el nu și-a dat seama că ea îl vâna. Mintea lui nu putea să accepte că și el ar putea fi o pradă.

Hercule o iubea și o respecta pe Artemis, dar nu acest lucru îl dorea ea. Artemis dorea să-l controleze, să îl vâneze așa cum face un prădător. Evident, toată lumea din pădure a observat diferența, mai puțin ea.

Ea a rămas convinsă că este zeița supremă a vânătorii.

Nu și-a dat seama că a căzut. Nu a realizat că pădurea s-a transformat dintr-un *paradis* într-un *iad*, căci odată cu ea au căzut și ceilalți vânători; au devenit cu toții prădători.

Într-o zi, Hermes și-a asumat forma unui animal, și tocmai când Artemis era pe punctul de a-l distruge, el a redevenit zeu, iar ea și-a redescoperit înțelepciunea pierdută. Hermes i-a dat astfel de înțeleș că a căzut.

După ce și-a recăpătat conștiința de sine, Artemis s-a dus la Hercule să-și ceară iertare. Cauza căderii ei fusese *importanța de sine*. În timp ce vorbea cu Hercule, ea și-a dat seama că nu-l ofensase niciodată, căci el nu știa ce se petrecea în mintea ei. Apoi, Artemis a privit în jur și a văzut ce făcuse din pădurea ei dragă. Și-a cerut iertare de la fiecare floare și de la fiecare animal, și a redescoperit astfel iubirea.

Si astfel, Artemis a redevenit zeița supremă a vânătorii.

V-am spus această poveste pentru a scoate în evidență faptul că noi toți suntem vânători, dar simultan suntem și o pradă. Ce anume vânam? Noi vânam tot ceea ce ne poate satisface nevoile. Atunci când mintea se identifică cu trupul, aceste nevoi sunt foarte iluzorii și de cele mai multe ori ele nu pot fi îndeplinite. Atunci când vânam nevoile ireale ale minții, noi devenim prădători, căci vânam ceva ce nu avem cu adevărat nevoie.

Oamenii vânează iubirea. Ei simt nevoia să facă acest lucru deoarece sunt convinși că iubirea le lipsește. Nedându-și seama că iubirea există în inima lor, ei o vânează la alte persoane, deși acestea sunt la fel ca ei, inconștiente de iubirea din inima lor. Nimeni nu se iubește pe sine, deci cum ar putea ei să iubească pe altcineva? Oamenii își creează astfel o nevoie foarte mare, care nu este reală, și continuă să o vâneze, dar în locuri greșite, căci nici ceilalți oameni nu au iubirea pe care o caută ei.

Când a devenit conștientă de căderea ei, Artemis a redevenit cea care fusese, căci ceea ce căuta ea se afla deja în interiorul ei. Același lucru este valabil pentru noi toți, căci noi suntem precum Artemis după cădere și înainte de mântuire. Noi vânam iubire.

Vânam dreptate și fericire. Îl vânam pe Dumnezeu, dar Dumnezeu se află în interiorul nostru.

Povestea vânătorii căprioarei magice ne învață că noi trebuie să practicăm vânătoarea în interiorul nostru. Aceasta este esența poveștii. Dacă vă veți aminti de povestea Artemisei, veți descoperi iubirea dinlăuntrul dumneavoastră. Oamenii care se vânează reciproc pentru iubire nu vor fi niciodată satisfăcuți; ei nu vor găsi niciodată iubirea de care au nevoie alături de alți oameni. Cea care simte această nevoie este mintea, dar nimeni nu poate împlini nevoia minții, căci iubirea nu este acolo. Ea nu este niciodată acolo.

Iubirea pe care o căutăm cu toții se află în interiorul nostru, dar este o pradă greu de cucerit.

Este atât de dificil să vânezi în interiorul tău pentru a scoate la lumină iubirea care există acolo. Pentru aceasta, trebuie să fii foarte rapid, la fel de rapid ca și Hermes, căci dacă nu te concentrezi perfect, totul te poate distrage de la scopul tău. Tot ceea ce îți captează atenția te împiedică să îți atingi scopul: să vânezi prada, adică iubirea din interiorul tău. Cine reușește să o captureze își dă însă seama că iubirea din interiorul lui crește din ce în ce mai puternică, împlinindu-i toate nevoile. El descoperă astfel fericirea.

De regulă, oamenii intră într-o relație în calitate de vânători. Ei caută ceea ce cred ei că au nevoie, sperând că vor găsi toate acele lucruri la cealaltă persoană, dar descoperă inevitabil că ceea ce caută ei nu se află acolo. Cei care intră într-o relație fără această nevoie trăiesc însă cu totul altceva.

Cum poți vâna în interiorul tău? Pentru a captura iubirea din interior, este necesar să te abandonezi ție însuși, deopotrivă în calitate de vânător și de pradă.

Atât vânătorul cât și prada se află în interiorul minții.

Cine este unul și cine este celălalt? La oamenii obișnuiți, vânătorul este *Parazitul*. *Parazitul* știe totul despre dumneavoastră și se hrănește cu emoțiile născute din teamă. La fel ca și în natură, *Parazitul* se hrănește cu *gunoaie*. El adoră teama și drama, se hrănește cu mânia, gelozia, invidia, toate acele emoții care ne fac să suferim. *Parazitul* este cel care dorește răzbunare, iar plăcerea lui cea mai mare este să dețină întotdeauna controlul.

Auto-abuzarea - adică *Parazitul* - îi vânează pe oameni 24 de ore din 24; ea se află veșnic în urmărirea lor. Oamenii cad ușor pradă acestui vânător feroce, mult prea ușor chiar. Cel care abuzează de noi este propriul nostru *Parazit*. El este mai mult decât un vânător; este un prădător care ne mănâncă de vii.

Prada - corpul nostru emoțional - este acea parte din ființa noastră care suferă tot timpul. Este totodată acea parte care dorește să fie mântuită.

În mitologia greacă există și povestea lui Prometeu, care a fost înălțuit pe o stâncă. În timpul zilei, un vultur venea și îi mânca ficatul, care se refăcea însă în timpul nopții. A doua zi vulturul venea din nou și continua să-i mănânce măruntaiele. Ce înseamnă această parabolă? Atunci când Prometeu era trezit, el avea un corp fizic și unul emoțional. Vulturul este *Parazitul* care se hrănește cu măruntaiele noastre.

În timpul nopții, Prometeu nu se mai identifică cu corpul emoțional, care putea astfel să se refacă (proces care se întâmplă și în realitate). La trezire, corpul său interior devenea iarăși hrană pentru vultur, lucru care s-a repetat până când Prometeu a fost salvat de Hercule. În povestea de față, Hercule joacă rolul lui Christos, al lui Buddha sau al lui Moise, adică al *Mântuitorului* care rupe lanțul suferinței și îi redă omului starea de libertate.

Pentru a vâna în interior trebuie să începem prin a vâna toate reacțiile pe care le avem. În acest fel putem începe să ne schimbăm fiecare obișnuință, pe rând. Este o luptă de eliberare din sclavia *Visului* care ne controlează viața. Este un război între noi și prădătorul dinlăuntrul nostru, *Adevărul* fiind undeva la mijloc. Toate tradițiile occidentale, din Canada și până în Argentina, vorbesc de *luptători*, căci *luptătorul* este un vânător care se vânează pe sine însuși. Lupta este cumplită, căci este dusă împotriva *Parazitului*.

Simplul fapt că ești un *luptător* nu înseamnă automat că vei câștiga războiul, dar cel puțin te revoltă împotriva sclaviei și nu mai accepți ca *Parazitul* să te mănânce de viu.

A deveni un *luptător* este primul pas. Când Hercule a plecat în pădure în căutarea Artemisei, el nu a știut ce să facă pentru a o captura. Când a ajuns însă la Hermes, maestrul suprem, el a învățat cum poate deveni un vânător mai bun. Pentru a o putea vâna pe Artemis, el trebuia să devină un vânător mai bun decât ea. Pentru a te vâna pe tine însuși, trebuie să devii un vânător mai bun decât *Parazitul*. Acesta din urmă lucrează 24 de ore din 24; de aceea, va trebui să lucrăm și noi tot atâta timp, dacă dorim să devenim mai buni decât el. *Parazitul* are un avantaj: ne cunoaște foarte bine. Noi nu avem cum să ne ascundem de el.

Așa se explică de ce *Parazitul* este prada cel mai dificil de capturat. El reprezintă acea parte din ființa noastră care încearcă să ne justifice comportamentul în fața altor persoane, dar atunci când suntem singuri, devine cel mai cumplit *judcător*. El nu știe să facă altceva decât să judece, să condamne și să ne facă să ne simțim vinovați.

Într-o relație obișnuită din *iad*, *Parazitul* partenerului nostru se aliază cu propriul nostru *Parazit* împotriva *eurilor* noastre reale. În acest fel, noi nu mai trebuie să luptăm numai cu propriul nostru *Parazit*, ci și cu cel al partenerului nostru, care concurează cu cel personal pentru a ne face viața un calvar. Noi nu putem face nimic împotriva acestui lucru decât dacă devenim conștienți de mecanismul prin care acționează el. De pildă, putem manifesta mai multă compasiune pentru partenerul nostru, ajutându-l să se lupte cu propriul *Parazit*. Ne putem bucura ori de câte ori el (sau ea) reușește să mai facă un pas către eliberare. Putem înțelege că atunci când se înfurie, când se întristează sau când devine gelos, noi nu avem de-a face cu cel/cea care ne iubește, ci cu *Parazitul* său.

De îndată ce înțelegem că *Parazitul* există, noi îi putem da partenerului nostru spațiul necesar pentru a se lupta cu el. De vreme ce noi nu suntem responsabili decât pentru o jumătate din relația noastră, îi putem permite celuilalt să își trăiască visul personal așa cum consideră necesar. În acest fel, va fi mai ușor pentru noi să nu interpretăm la modul personal ceea ce face partenerul nostru. Această atitudine va schimba complet relația noastră, căci într-adevăr, nimic din ceea ce face partenerul nostru nu are conotații personale. El/ea trebuie să își curețe propriile deșeuri.

Dacă nu vom interpreta la modul personal acest proces, va fi mult mai ușor să construim o relație frumoasă cu altcineva.

## CUM PUTEM PRIVI PRIN OCHII IUBIRII

Dacă ne privim cu atenție corpul, vom descoperi că el este alcătuit din miliarde de ființe vii care depind de noi. Fiecare celulă din corpul nostru este o ființă vie care depinde de noi. Noi suntem cei responsabili pentru toate aceste ființe. Pentru toate celulele noastre, noi suntem Dumnezeu. Le putem asigura nevoile, le putem iubi, sau dimpotrivă, le putem face foarte mult rău.

Celulele din corpul nostru ne sunt în totalitate loiale; ele lucrează pentru noi, în armonie. Am putea spune chiar că ele se roagă către noi. Noi suntem Dumnezeul lor. Acesta este adevărul curat. Ce putem face însă, pornind de la această cunoaștere?

În povestea din capitolul anterior, Artemis se afla la început într-o armonie perfectă cu pădurea.

După ce a căzut, ea și-a pierdut respectul pentru pădure. Când și-a redobândit conștiința de sine, Artemis s-a dus la fiecare floare și i-a spus: "Îmi pare rău; de acum înainte voi avea din nou grijă de tine".

Iar relația dintre ea și pădure a redevenit o relație de iubire perfectă.

Metaforic vorbind, pădurea este corpul nostru, iar dacă ne dăm seama de acest adevăr, ne putem adresa corpului și îi putem spune: "Îmi pare rău; de acum înainte voi avea din nou grijă de tine". Relația dintre noi și corpul nostru, dintre noi și fiecare celulă a noastră, depinde în întregime de noi, și poate deveni cea mai frumoasă relație din lume. Corpul nostru și toate acele celule vii își joacă perfect rolul în jumătatea lor de relație, la fel cum o face câinele sau un alt animal. Cealaltă jumătate a relației este mintea noastră.

Corpul are grijă de jumătatea sa, dar mintea abuzează de corp, chinându-l în fel și chip.

Priviți felul în care vă tratați pisica sau câinele.

Dacă v-ați trata corpul în același fel, ați putea trăi o relație plină de iubire cu el. Corpul abia așteaptă să primească iubirea minții dumneavoastră, dar mintea spune: "Nu, nu îmi place această parte a corpului meu. Of, ce formă îngrozitoare are nasul meu, ce urechi clăpăuge am... Corpul meu este prea gras. Picioarele mele sunt prea scurte". Mintea își imaginează tot felul de lucruri urâte despre corp.

Corpul nostru este perfect așa cum este, dar noi avem tot felul de păreri preconcepute despre ceea ce este bine și ceea ce este rău, despre ceea ce este frumos și ceea ce este urât. Toate acestea nu sunt altceva decât simple concepte mentale, dar noi credem în ele, și de aici apar toate problemele.

Pornind de la o imagine exterioară a perfecțiunii, noi am dori ca și corpul nostru să arate exact la fel, să se comporte într-un anumit fel. Ne respingem astfel corpul, deși acesta este cel mai bun aliat al nostru, singurul care ne este cu desăvârșire loial. Deși uneori el nu poate face ceea ce îi cerem, din cauza propriilor limite, noi continuăm să tragem de el până când cedează.

Priviți ce faceți cu propriul dumneavoastră corp.



Dacă dumneavoastră vă respingeți propriul corp, la ce vă puteți aștepta din partea altor persoane? Dacă vă puteți accepta propriul corp, veți putea accepta aproape pe oricine, aproape orice situație. Acest aspect devine foarte important atunci când este vorba de arta de a cultiva o relație. Relația cu sine se reflectă imediat în relația cu ceilalți. Dacă vă respingeți propriul corp, atunci când vă veți împărtăși iubirea cu partenerul dumneavoastră veți deveni sfios. Vă veți gândi: "Of, ce corp am! Cum mă poate iubi, când am un asemenea corp?" Pornind de la auto-respingere, ajungeți rapid la presupunerea că și celălalt vă respinge, din același motiv. La fel și invers: când respingeți pe altcineva, îl respingeți de regulă pentru același motiv pentru care vă respingeți pe dumneavoastră înșivă.

Pentru a crea o relație paradisiacă, este necesar să vă acceptați corpul exact așa cum este. Mai mult decât atât, este necesar să vă iubiți corpul și să-i permiteți să se simtă liber, liber să dăruiască, liber să primească, fără să se simtă sfios, căci "sfiala" nu este altceva decât teamă.

Gândiți-vă la felul în care vă priviți câinele.

Indiferent cum arată acesta, îl priviți cu ochii iubirii și vi se pare frumos. Unii oameni intră într-un adevărat extaz privind frumusețea animalului lor, căci nu este o frumusețe pe care să o poată poseda. De altfel, frumusețea nu este decât un concept pe care l-am învățat.

Credeți că o broască poate fi urâtă? Nu, broasca este frumoasă. Orice animal este minunat, la fel ca tot ceea ce există. Dar noi ne gândim: „O, ce urâtenie!” pentru că cineva ne-a învățat cândva *ce anume este urât și ce este frumos*, la fel cum am fost învățați *ce este bine și ce este rău*.

Nu are nici o importanță dacă suntem frumoși sau urâți, înalți sau scunzi, grași sau slabi. Dacă ești foarte frumos, mergi pe stradă și cineva îți spune: „O, ești frumos!”, îi poți răspunde: "Mulțumesc, știu", după care îți poți continua drumul. Nu are nici o importanță pentru tine. Foarte important devine acest lucru numai atunci când nu crezi că ești frumos, dar cineva îți spune totuși că ești. Atunci îi vei răspunde probabil: "Chiar sunt?" Opinia lui poate face o impresie puternică asupra ta, iar atunci îi vei putea cădea pradă cu ușurință.

Oamenii sunt convinși că au nevoie să audă asemenea lucruri, căci nu cred că sunt frumoși. Vă mai aduceți aminte de povestea *Bucătăriei Magice*?

Dacă ai la dispoziție toată mâncarea din lume și cineva îți cere să-l lași să-ți controleze viața pentru ceva de mâncare, îi răspunzi: "Nu, mulțumesc". Dacă vrei să fii frumos și nu crezi că ești deja, iar cineva vine și îți spune: "Îți voi spune tot timpul cât de frumos ești, dacă mă lași să-ți controlez viața", vei fi tentat să-i răspunzi: "Da, te rog, spunemi numai că sunt frumos".

Mulți oameni sunt dispuși să se vândă astfel (mai ales femeile), convinși fiind că au nevoie de aceasta părere.

În realitate, importante nu sunt părerile altora, ci propriile noastre părerii. Noi suntem frumoși indiferent ce ne spune mintea. Aceasta este realitatea. Nu trebuie să facem ceva pentru a deveni frumoși, căci dispunem deja de toată frumusețea din lume. Nu trebuie în nici un caz să devenim obligați cuiva pentru a fi frumoși.

Cei din jur sunt liberi să vadă orice doresc. Dacă ești conștient de propria ta frumusețe și o accepți, nu îți mai pasă de părerea celor din jur, indiferent cum te vad aceștia, frumos sau urât.

Mulți oameni cresc de mici convinși că nu sunt atrăgători și invidiază frumusețea altor persoane.

Pentru a-și justifica invidia, ei ajung să își spună: "Eu nu doresc să fiu frumos". Unii chiar se tem să fie frumoși. Această teamă se poate naște din mai multe surse, nu neapărat identice pentru toată lumea, dar de multe ori din teama de propria putere. Femeile frumoase au putere asupra bărbaților, dar nu numai asupra lor, ci de multe ori chiar și asupra femeilor.

Alte femei, care nu sunt la fel de frumoase, le pot invidia pentru puterea pe care o au asupra bărbaților.

Astfel, dacă te îmbraci într-un anumit fel și ești conștientă că toți bărbații vor fi înnebuniți, ce vor spune celelalte femei despre tine? "E o femeie ușoară". Unele femei se tem de judecata semenelor lor. Și totul se petrece numai în interiorul minții, nefiind altceva decât o convingere falsă, care deschide o nouă rană pe corpul lor emoțional. Și toate aceste răni trebuie acoperite apoi cu minciuni și cu negații.

Invidia este o altă convingere care poate fi eliminată cu ușurință prin intermediul conștientizării.

Oricine poate învăța să suporte invidia celor din jur, dacă devine conștient(ă) că orice om este frumos în felul lui. Singura diferență între frumusețea unei persoane și frumusețea alteia constă în concepția pe care o au oamenii despre frumusețe.

Frumusețea nu este altceva decât o concepție, o convingere, dar multe femei cred în ea și își bazează întreaga putere pe acea frumusețe. Timpul trece, ele îmbătrânesc, apar alte femei, mai tinere și mai frumoase. Pentru a încerca să-și păstreze puterea - la baza căreia sunt convinse că stă frumusețea lor - femeile sunt dispuse să treacă la operații de chirurgie plastică. Oamenii sunt răniți până și de propria lor vârstă. "Vai, frumusețea mea se duce. Cum mă va mai iubi bărbatul meu dacă nu mă va mai considera atrăgătoare? Acum precis se va uita după altele, care sunt mai atrăgătoare decât mine!"

Femeile încearcă să se opună vârstei, convinse că dacă cineva este bătrân, el nu mai poate fi și frumos.

Aceasta convingere este complet greșită. Așa cum orice bebeluș este considerat frumos, orice persoană în vârstă este la fel de frumoasă. Din păcate, emoțiile ne întunecă privirea, iar noi nu mai reușim să facem distincția între ceea ce este frumos și ceea ce nu este.

Noi emitem tot felul de păreri care ne limitează fericirea, împingându-ne către autorespingere, dar și către respingerea celor din jur. Și astfel se naște drama, capcana în care cădem singuri și din care nu mai reușim să ieșim.

Bătrânețea este la fel de frumoasă ca și tinerețea.

Omul crește, se transformă dintr-un copil într-un adolescent, apoi într-un adult. Întregul proces este frumos. La fel este și bătrânețea. În viața unui om, există anumiți ani în care el se poate reproduce activ.

În timpul acelor ani este normal să încercăm să fim mai atrăgători din punct de vedere sexual, căci însăși natura ne împinge către această direcție. După ce perioada respectivă a trecut, nu mai trebuie să fim atrăgători din punct de vedere sexual, dar asta nu înseamnă că

Noi suntem întotdeauna ceea ce credem că suntem. Nu există altă soluție decât să fim ceea ce suntem. Orice om are dreptul să se simtă frumos și să se bucure de această senzație. Orice om are dreptul să-și onoreze corpul și să îl accepte așa cum este. Noi nu avem nevoie de iubirea nimănui. Iubirea se naște în interiorul nostru. Ea trăiește în interiorul nostru și există întotdeauna acolo, dar noi nu o mai simțim din cauza peretelui de ceață care ne învăluie mintea. Noi nu putem percepe cu adevărat frumusețea din afara noastră decât atunci când simțim frumusețea care există în interiorul nostru.

Din păcate, noi avem tot felul de păreri despre ceea ce este frumos și ceea ce este urât. Dacă nu suntem satisfăcuți de felul în care arătăm, una din posibilități constă în a ne schimba sistemul de convingeri, și în acest fel viața noastră se poate schimba. Sună ușor, dar nu este deloc astfel. Cine controlează convingerile, controlează *visul*. Când visătorul ajunge să își controleze perfect *visul*, acesta poate deveni o *capodoperă*.

Puteți începe prin a practica o tehnică de *puja* pentru corpul dumneavoastră, în fiecare zi. În India, oamenii realizează tehnici de *puja*, sau ritualuri, pentru diferiți zei sau pentru diferite zeițe. Ei se închină în fața unui idol, așează ghirlande de flori la gâtul acestuia și își hrănesc idolul cu iubirea lor, căci pentru ei, aceste statui îl reprezintă pe Dumnezeu. La fel, îi puteți oferi și dumneavoastră în fiecare zi - în mod devoțional, iubirea dumneavoastră, corpului dumneavoastră. Ori de câte ori faceți baie sau duș, tratați-vă corpul cu toată iubirea, cu tot respectul pe care îl merită, cu recunoștință. Atunci când mâncați, luați o înghițitură, închideți ochii și mestecați-o încet, bucurându-vă de savoirea ei. Gândiți-vă că hrana este o ofrandă adusă propriului dumneavoastră corp, templul viu în interiorul căruia trăiește Dumnezeu.

Practicați în fiecare zi aceasta tehnică și veți ajunge să simțiți cum iubirea pe care i-o purtați corpului dumneavoastră devine din ce în ce mai puternică, astfel încât nu veți mai putea să îl respingeți niciodată.

Imaginați-vă cum o să vă simțiți în ziua când vă veți adora propriul corp. Atunci când vă veți accepta complet corpul fizic, vă veți simți atât de bine și veți fi atât de fericit... Când veți intra într-o relație cu cineva, limita auto-abuzului va fi aproape de zero.

Aceasta este *iubirea de sine*. Ea nu are nimic de-a face cu *importanța de sine*, căci îi veți trata atunci și pe ceilalți cu aceeași iubire, cu același respect și cu aceeași recunoștință. Vă puteți imagina perfecțiunea unei asemenea relații? Asta înseamnă să-l cinstești pe Dumnezeu în interiorul tău și în interiorul celor din jur.

Atunci când îți faci un țel din a crea relația perfectă între tine și corpul tău, înveți practic ce înseamnă relația perfectă cu cei din jur, inclusiv cu mama, cu prietenii, cu iubitul sau cu iubita ta, cu copiii, cu câinele. Când între tine și corpul tău există o relație perfectă, poți spune că jumătatea ta din orice fel de relație exterioară este perfect acoperită. Nu mai depinzi atunci de succesul unei relații exterioare.

Atunci când faci *puja* cu propriul tău corp, când știi cum să-ți exprimi devoțiunea față de acesta, vei atinge corpul iubitului sau iubitei tale cu aceeași devoțiune, cu aceeași iubire, cu același respect, cu aceeași recunoștință. Invers, atunci când iubitul sau iubita îți atinge corpul, acesta se deschide complet: fără teamă și fără să simtă vreo nevoie, el este plin de iubire.

Imaginați-vă câte posibilități deschide acest gen de iubire. Ea nu are nevoie nici măcar de atingere.

Simpla privire în ochii celuilalt este suficientă pentru a împlini nevoile minții și ale sufletului. Corpul este deja satisfăcut, căci el conține toată iubirea dumneavoastră. Atunci nu veți mai fi niciodată singur, căci veți fi împlinit de propria dumneavoastră iubire.

Oriunde vă veți întoarce privirea, veți întâlni iubirea - nu numai din partea oamenilor. Vedeți un copac și simțiți cum iubirea acestuia vă înconjoară.

Vedeți cerul, iar acesta vă va umple mintea cu iubirea sa. Îl vedeți pe Dumnezeu pretutindeni. El devine o realitate vie, nu mai este o simpla teorie. Dumnezeu este pretutindeni. *Viața* este pretutindeni.

Tot ce există a fost creat de *Iubire*, de *Viață*.

Chiar și teama este o reflexie a iubirii, dar ea există numai în minte, iar în cazul oamenilor, chiar controlează această minte. Noi interpretăm tot ceea ce vedem în funcție de ceea ce există în mintea noastră.

Dacă aceasta este umplută cu teamă, noi vom analiza ceea ce percepem prin filtrul fricii. Dacă suntem furioși, vom percepe totul prin ochelarii mâniei.

Emoțiile noastre acționează ca un filtru prin care vedem lumea exterioară.

Am putea spune că ochii sunt o expresie a sentimentelor noastre. Noi percepem *Visul exterior* în funcție de ceea ce vedem cu ochii. Când suntem furioși, vedem lumea exterioară prin ochii mâniei.

Dacă o privim prin ochii geloziei, reacțiile noastre vor fi diferite. Dacă o privim prin ochii mâniei, tot ceea ce vedem ne deranjează. Dacă o privim prin ochii tristeții, ne vine să plângem pentru că plouă, pentru că e prea mult zgomot, pentru orice motiv. Ploaia este ploaie. Nu avem cum să o judecăm sau cum să o interpretăm, dar noi privim ploaia prin ochii tristeții, adică în funcție de starea corpului nostru emoțional. Atunci când suntem triști, tot ceea ce vedem ni se pare trist.

Dacă privim lumea prin ochii iubirii, vom vedea iubirea oriunde vom privi. Copacii ni se vor părea confecționați din iubire. Apa la fel. Atunci când privim lumea prin ochii iubirii, noi ne putem conecta voința la voința altui visător, iar visul nostru va deveni unul singur. Atunci când percepem lumea prin ochii iubirii, noi devenim una cu păsările, cu natura, cu oamenii, cu tot ceea ce ne înconjoară. În acest fel, putem privi lumea prin ochii unui vultur sau ne putem transforma în orice formă de viață. Noi putem deveni una cu vulturul prin intermediul iubirii noastre și îi putem împrumuta aripile, sau putem deveni una cu ploaia, ori cu norii. Pentru a face acest lucru, este necesar mai întâi să ne golim mintea de teamă și să o percepem prin ochii iubirii. Trebuie să ne dezvoltăm voința până când devine suficient de puternică pentru a se conecta la o altă voință, devenind una cu ea. În acest fel putem să căpătăm aripi pentru a zbura. Sau putem deveni una cu vântul, zburând ici și colo, ori alungând norii pentru ca soarele să răsară. Aceasta este puterea *Iubirii*.

Atunci când toate nevoile minții și trupului nostru sunt împlinite, noi vedem lumea prin ochii iubirii. Îl vedem atunci pe Dumnezeu pretutindeni. De pildă, îl putem vedea pe El dincolo de *Parazitul* oamenilor din jurul nostru. În interiorul oricărui om se află *Pământul Făgăduinței* pe care Moise l-a promis poporului său.

*Pământul Făgăduinței* este o zonă din mintea umană, dar nu poate fi perceput decât de

către acea minte care a devenit fertilă pentru iubire, căci numai acolo poate trăi Dumnezeu. Mentea omului obișnuit este și ea un pământ fertil, dar pentru *Parazitul* care crește din semințele invidiei, mâniei, geloziei și fricii.

În tradiția creștină se vorbește de trompeta arhanghelului Gabriel, care suna momentul *Mântuirii*, când toată lumea se ridică din morminte pentru a trăi viața eternă. Acest mormânt este al *Parazitului*, iar *Mântuirea* este revenirea la *Viață*, căci nu sunt vii decât aceia ai căror ochi pot vedea *Viața*, care este sinonimă cu *Iubirea*.

Pot exista relații care corespund perfect visului *Paradisului*. Noi ne putem crea propriul *Paradis*, dar trebuie să începem întotdeauna cu noi înșine. Mai exact, trebuie să începem prin a ne accepta în întregime corpul. Trebuie să vânam apoi *Parazitul*, până când acesta capitulează. În acest fel, mintea va ajunge să iubească trupul și nu ne va mai sabota iubirea. Totul depinde numai de noi, nu de altcineva. Înainte de toate acestea însă, trebuie să învățăm cum să ne vindecăm corpul emoțional.

## VINDECAREA CORPULUI EMOȚIONAL

Vă propun să revenim puțin la imaginea cu boala de piele și cu rănilor care s-au infectat. Dacă apelăm la un doctor, acesta se va folosi de bisturiu pentru a deschide rănilor, pe care le va curăța, va pune un remediu pe ele și le va păstra curate până când se vor vindeca și nu ne vor mai dura.

Pentru vindecarea corpului emoțional trebuie să facem același lucru. Trebuie să deschidem mai întâi rănilor și să le curățăm, să punem pe ele un remediu și să le păstrăm curate până când se vindecă de la sine.

Dar cum putem deschide aceste răni? Vom folosi drept bisturiu *adevărul*. Cu 2.000 de ani în urmă, unul dintre cei mai mari Maeștri ai umanității ne-a spus: "Și veți cunoaște *Adevărul*, iar *Adevărul* vă va face liberi".

*Adevărul* este precum un bisturiu, căci deschiderea rănilor și descoperirea tuturor minciunilor este un proces foarte dureros. Rănilor corpului nostru emoțional sunt acoperite de sistemul nostru de negare, de sistemul de minciuni pe care l-am creat pentru a ne proteja aceste răni. Dacă ne vom privi rănilor prin ochii *adevărului*, ele vor sfârși prin a se vindeca.

Putem începe prin a practica *adevărul* cu noi înșine. Atunci când ești sincer cu tine însuși, începi să vezi lucrurile așa cum sunt, nu așa cum ai vrea să fie. Să luăm unul din exemplele cele mai încărcate din punct de vedere emoțional: violul.

Să spunem că sunteți femeie și că cineva v-a violat cu zece ani în urmă. În clipa de față, acest lucru nu mai este adevărat. El a fost doar un vis, în care cineva a abuzat de dumneavoastră prin violență.

Nu a fost ceva ce v-ați dorit, deci nu a fost ceva personal. Dintr-un motiv sau altul, a fost ceva care vi s-a întâmplat și care li se poate întâmpla și altora.

Ce sens are să vă auto-condamnați din acest motiv, refuzându-vă plăcerea sexualității pentru tot restul vieții dumneavoastră? Cu siguranță, nu violatorul v-a condamnat la această sentință. Dumneavoastră sunteți singura care vă condamnați, considerându-vă vinovată, o victimă, dar câți ani trebuie să suportați pedeapsa de a nu vă bucura de una din cele mai mari satisfacții din viață? De multe ori, violul distruge bucuria sexuală pentru tot restul vieții. Unde este dreptatea în acest caz? Nu dumneavoastră ați fost cea care a violat pe altcineva, deci ce rost are să suferiți pentru tot restul vieții pentru o faptă pe care nu ați comis-o dumneavoastră? Nu sunteți vinovată cu nimic pentru faptul că ați fost violată, dar *Judecătorul* din mintea dumneavoastră vă poate face să trăiți acoperită de rușine pentru foarte mulți ani de acum înainte.

Evident, această nedreptate va crea o rană emoțională dintre cele mai adânci și o cantitate uriașă de *otrăvă*, care va necesita ani lungi de terapie pentru a se vindeca. *Adevărul* este că deși ați fost violată, nu este deloc necesar să suferiți încontinuu pentru această experiență. Este alegerea dumneavoastră.

Acesta este așadar primul pas: folosirea *adevărului* ca un bisturiu. Puteți constata astfel că nedreptatea care a creat rana emoțională nu mai este de actualitate. Acum, în acest

moment, ea nu mai este adevărată. Puteți descoperi că ceea ce credeți că v-a rănit atât de profund nu a fost niciodată adevărat. Chiar dacă a fost adevărat cândva, asta nu înseamnă că mai este adevărat și acum, în clipa prezentă. Folosindu-vă de *adevăr*, puteți deschide rana și puteți privi nedreptatea dintr-o perspectivă diferită. În lumea în care trăim, *adevărul* este relativ. El se schimbă tot timpul, căci noi trăim într-o lume a iluziilor. Ceea ce este adevărat acum nu trebuie să rămână neapărat astfel și mai târziu. O vreme este posibil să nu mai fie adevărat, pentru ca mai apoi să devină din nou adevărat. De altfel, în lumea *iadului*, adevărul nu este de multe ori decât un alt concept, o altă minciună care poate fi folosită împotriva noastră.

Sistemul nostru de negare este atât de puternic încât totul devine foarte complicat. Adevărurile sunt amestecate cu minciuni, iar minciunile cu adevăruri.

Dacă veți descoperi puțin câte puțin *adevărul* de straturile succesive care îl acoperă, la fel ca foile de ceapă, este posibil ca în final să vă dați seama că toată lumea, inclusiv dumneavoastră, minte tot timpul.

Aproape tot ceea ce există în această lume a iluziei este o minciună. Din acest motiv, eu le solicit adeptilor mei să urmeze trei reguli pentru stabilirea adevărului. Prima regulă este următoarea: *nu mă credeți pe mine*. Nu trebuie să mă credeți neapărat pe mine; important este să vă gândiți și să faceți alegerile pe care le considerați necesare. Puteți crede în cuvintele mele, dar numai dacă acestea au un sens pentru dumneavoastră și numai dacă vă oferă o anumită satisfacție. Dacă vi se pare că vă conduc către trezirea conștiinței de sine, puteți face alegerea de a crede în ele. Eu sunt responsabil pentru ceea ce afirm, dar nu și pentru ceea ce înțelegeți dumneavoastră din cuvintele mele. Eu și dumneavoastră trăim în vise complet diferite. Chiar dacă ceea ce afirm eu este perfect adevărat pentru mine, acest lucru nu este neapărat valabil și pentru dumneavoastră. Prima regulă este extrem de ușoară: *nu mă credeți pe mine*.

A doua regulă este ceva mai dificilă: *nu vă credeți nici pe dumneavoastră înșivă*. Nu credeți toate minciunile pe care vi le spuneți singur, toate acele minciuni pentru care nu ați optat personal, ci pe care ați fost programat să le credeți. Nu credeți atunci când mintea vă spune că nu sunteți suficient de bun, că nu sunteți suficient de puternic, că nu sunteți suficient de inteligent. Nu credeți în propriile dumneavoastră limite. Nu credeți nici o clipă că nu meritați iubire sau fericire. Nu credeți că vă lipsește frumusețea. Nu credeți că sunteți predestinat suferinței. Nu credeți în propria dumneavoastră *dramă existențială*.

Nu credeți în *Judecătorul* sau în *Victima* din mintea dumneavoastră. Nu credeți vocea interioară care vă spune că sunteți un prost, care vă împinge către sinucidere. Nu credeți în toate aceste lucruri, căci nu sunt adevărate. Mai bine deschideți-vă urechile, deschideți-vă inima și ascultați. Ascultați glasul inimii care vă împinge către fericire și faceți această alegere. Apoi respectați-o. Nu credeți însă în tot ce afirmă mintea dumneavoastră, căci 80% din convingerile pe care le aveți sunt minciuni care v-au fost inoculate, sunt neadevăruri. Cea de-a doua regulă este așadar ceva mai dificilă: *nu vă credeți nici pe dumneavoastră înșivă*.

A treia regulă este următoarea: *nu credeți pe nimeni*. Nu-i credeți nici pe alți oameni, căci și ei mint tot timpul. Atunci când rănilor dumneavoastră emoționale vor dispărea complet, când nu veți mai simți nevoia să-i credeți pe oameni numai pentru a fi acceptat, atunci veți vedea totul cu mult mai multă claritate. Veți vedea că albul este alb iar negrul este negru, și nu veți mai face confuzii între ele. Ceea ce este corect acum poate să nu mai fie peste câteva clipe. Ceea ce nu este corect acum poate să devină corect peste câteva clipe. ingerii-cerului.ro

Lucrurile se schimbă atât de rapid, dar noi nu putem observa schimbarea decât dacă suntem suficient de atenți. Nu-i credeți pe alții, căci ei se vor folosi de inconștiența dumneavoastră pentru a vă manipula. Nu-i credeți pe cei care susțin că au venit din Pleiade ca să salveze această lume. Nu este nevoie să vină cineva din afară ca să salveze această lume. Lumea nu are nevoie de extraterestri ca să fie salvată. Lumea în care trăim este o ființă vie și este mai inteligentă decât noi toți la un loc. Dacă suntem dispuși să credem că lumea în care trăim trebuie salvată, foarte rapid va apărea cineva care ne va spune: „O cometă se îndreaptă către Pământ. Dacă te sinucizi acum, vei putea urca pe cometă și vei ajunge în *rai*!” Nu credeți în toate aceste prostii.

Individul este singurul care își poate crea propriul vis despre *paradis*. Nimeni altcineva nu îl poate crea pentru el. *Bunul-simț* este singurul ghid care ne poate conduce către fericire, căci aceasta nu poate fi decât propria noastră creație. Cea de-a treia regulă este deci la fel de dificilă ca și a doua, căci noi avem tendința de a-i crede pe ceilalți. Ei bine, *nu-i credeți!*

*Nu mă credeți pe mine, nu vă credeți pe dumneavoastră, nu-i credeți nici pe ceilalți.* Prin acest mecanism simplu, tot ceea ce este neadevărat va dispărea precum fumul în această lume a iluziei. Tot ceea ce există este așa cum este. Adevărul nu trebuie justificat sau explicat. El nu are nevoie să fie apărat.

Doar minciunile simt nevoia să fie justificate și apărate. Pentru a apăra o minciună omul trebuie să creeze o a doua minciună, apoi o a treia, care să o justifice pe a doua, și așa mai departe. El își creează astfel un întreg eșafodaj de minciuni, care se destramă atunci când una din ele iese la iveală. Nici chiar în această privință nu trebuie să vă simțiți vinovat. Așa stau lucrurile în lumea noastră...

Marea majoritate a minciunilor în care credem dispar pur și simplu dacă încetăm să mai credem în ele.

Ceea ce nu este adevărat nu poate supraviețui scepticismului; numai *adevărul* poate supraviețui scepticismului. Ceea ce este adevărat rămâne adevărat, indiferent dacă este crezut sau nu. De pildă, corpul nostru este alcătuit din atomi. Nu are importanță dacă suntem de acord sau nu: corpul rămâne oricum alcătuit din atomi. Universul în care trăim este alcătuit din stele.

Acestea sunt adevăruri, indiferent dacă le credem sau nu.

Numai ceea ce este adevărat supraviețuiește, iar acest lucru include și propriile noastre păreri despre sine.

Așa cum spuneam mai devreme, pe vremea când eram copii noi nu am avut posibilitatea să alegem ceea ce trebuie și ceea ce nu trebuie să credem. Acum, lucrurile s-au schimbat. Am crescut și avem posibilitatea să alegem. Putem să credem sau să nu credem. Chiar dacă ceva nu este adevărat, noi putem crede în el pentru simplul motiv că dorim să credem acest lucru. Putem așadar să alegem cum dorim să ne trăim viața. Dacă suntem suficient de cinstiți cu noi înșine, vom înțelege rapid că noi suntem perfect liberi să alegem.

Atunci când optăm pentru a privi prin ochii *adevărului*, noi putem scoate la lumină o parte din minciunile în care trăim și putem deschide rănilor provocate de ele. Aceste răni sunt însă *otrăvite*.

După ce am deschis rănilor, este necesar să le curățăm de toată această *otrăvă*. Cum putem face acest lucru? Același mare Maestru care a trăit cu 2.000 de ani în urmă ne-a oferit



soluția: *Iertarea*. Nu există nici o altă cale de a curăța rănille emoționale de *otrava* lor decât *iertarea*.

Este necesar să-l iertați pe cel care v-a rănit, oricât de gravă vi s-ar părea această greșeală în mintea dumneavoastră. Iertați-l chiar dacă nu merită să fie iertat, nu de dragul lui, ci de dragul dumneavoastră, căci nu meritați să suferiți de fiecare dată când vă aduceți aminte ce s-a întâmplat. Indiferent ce v-au făcut alții, iertați-i, dacă nu doriți să vă simțiți rău tot timpul. *Iertarea* este remediul care poate vindeca mintea. Iertați-i pe ceilalți din compasiune pentru propria dumneavoastră ființă. *Iertarea* este un act de *iubire de sine*.

Să luăm exemplul unei femei divorțate. Să spunem că ea a fost căsătorită timp de zece ani, iar după o ceartă îngrozitoare cu soțul ei, a divorțat. Ea își urăște acum fostul soț. Simpla pomenire a numelui lui este suficientă pentru a simți o durere în stomac și a-i veni să verse. *Otrava emoțională* este atât de puternică încât ea nu o mai poate suporta. Are nevoie de ajutor, așa că se duce la un terapeut și îi spune: "Sufăr atât de mult. Sunt plină de furie, de gelozie, de invidie. Ce a făcut el este de neiertat. Îl urăsc".

Terapeutul o privește și îi spune: "Trebuie să îți eliberezi emoțiile, să îți exprimi mânia. Ia o pernă, bate-o, mușcă-o, trănțește-o, și eliberează-ți astfel furia". Femeia face cum i s-a spus și se descarcă. Se pare că terapia funcționează. Ea îi plătește terapeutului 100 de dolari și îi spune: "Mulțumesc. Mă simt mult mai bine acum", după care pleacă cu un zâmbet mare pe față.

Nici nu a ieșit bine din biroul terapeutului și cu cine credeți că se întâlnește nas în nas? Cu fostul ei soț! Instantaneu, mânia o orbește, ba este chiar mai rea ca înainte. Femeia se simte nevoită să alerge din nou la terapeut și să-i mai dea 100 de dolari pentru o nouă ședință de eliberare a tensiunilor. Acest gen de eliberare a emoțiilor nu reprezintă decât o soluție temporară. Ea poate elibera o parte din *otravă* și vă poate face să vă simțiți mai bine pentru o vreme, dar nu vindecă rana.

Singura cale prin care rănille emoționale pot fi vindecate este iertarea. Femeia trebuie să-și ierte fostul soț pentru abuzul pe care l-a comis asupra ei. Nu se poate vorbi de iertare decât atunci când te întâlnești cu cel care ți-a făcut cândva rău și nu simți nimic față de el. Chiar dacă auzi numele lui, nu ai nici o reacție emoțională. Numai atunci când îți atingi rana, iar aceasta nu mai doare deloc, poți spune că ai iertat persoana în cauză. Evident, o cicatrice tot va mai rămâne, sub forma amintirii a ceea ce s-a întâmplat, dar după ce rana s-a vindecat, durerea provocată de ea dispare.

Mulți vor spune: "Ușor de zis, greu de făcut! Personal, am încercat, dar nu am reușit!" Sunt atâtea motive, atâtea justificări pentru care nu putem ierta.

Adevărul este însă cu totul altul. Noi nu putem ierta pentru că așa am fost învățați: să nu iertăm, pentru că am practicat îndelung arta de a nu ierta, pentru că am ajuns la o adevărată măiestrie în această artă.

Pe vremea când eram copii mici, *iertarea* era pentru noi instinctuală. Înainte de a ne îmbolnăvi și noi, la fel ca toți ceilalți, era atât de ușor și de natural să iertăm. Supărarea ne trecea aproape instantaneu.

Dacă priviți doi copii care se joacă împreună, apoi se ceartă și se iau la bătaie, veți vedea că ei încep să plângă și aleargă imediat la mamele lor: "M-a bătut!"

Una din mame se duce la cealaltă și începe să se certe cu ea, fără să observe că cei doi

copii se joacă deja împreună, ca și cum nimic nu s-ar fi întâmplat. În schimb, cele două mame se vor urî de acum înainte pentru tot restul vieții.

Noi nu trebuie să învățăm *arta de a ierta*, căci ne-am născut cu ea în sânge. Ce s-a întâmplat însă?

Noi am învățat treptat comportamentul opus, l-am practicat, iar acum a devenit foarte greu pentru noi să iertăm. Mai mult, totul s-a transformat într-un război al orgoliilor. De ce? Deoarece *importanța de sine* crește atunci când refuzi să ierți. Sună atât de ferm să spui: "Orice ar face, nu îl voi ierta niciodată. Ceea ce a făcut este de neiertat".

Adevărata problema este orgoliul. Datorită orgoliului nostru, a onoarei pătate, noi punem gaz pe foc și ne reamintim continuu că nu putem ierta. Dar cine suferă din aceasta cauză și cine acumulează din ce în ce mai mult *otravă emoțională*? Noi suntem cei care suferim din cauza faptelor celor din jurul nostru, chiar dacă acestea nu au nimic de-a face cu noi.

De asemenea, noi învățăm să suferim numai pentru a-i pedepsi pe cei care au abuzat de noi. Ne comportăm ca niște copii mici, plini de toane, care solicită atenția celor din jur. Suntem capabili să ne rănim singuri, numai pentru a putea spune: "Uite ce am făcut din cauza ta!". Nebunia devine din ce în ce mai mare, dar în loc să-i cerem iertare lui Dumnezeu, preferăm să așteptăm ca Dumnezeu să vină la noi și să-și ceară iertare mai întâi. De multe ori nici nu mai știm de ce suntem atât de supărați pe părinți, prieteni sau pe partenerul nostru de viață. Suntem supărați, dar dacă cealaltă persoană ne cere iertare, tot amarul nostru iese la iveală, și noi izbucnim: „O, nu, tu iartă-mă pe mine!”

Renunțați la orgoliu și la toane. Nu mai sunteți copil mic. Nu aveți nevoie de ele. Renunțați la *importanta de sine* și cereți-vă iertare. Iertați-i la rândul dumneavoastră pe ceilalți și veți vedea cum în viața dumneavoastră vor începe să se petreacă miracole.

Începeți prin a face o listă cu toți cei cărora ar trebui să le cereți iertare. Apoi faceți acest lucru.

Chiar dacă nu aveți posibilitatea să o faceți direct, cereți-le iertare în rugăciunile și în visele dumneavoastră. În al doilea rând, faceți o listă cu toți cei care v-au rănit, cu toți oamenii pe care nu i-ați putut ierta până acum. Începeți cu părinții, cu frații și surorile, cu copiii, soțul sau soția, prietenii, amantii, și continuați cu câinele, pisica, guvernul, și chiar Dumnezeu.

Iertați-i pe ceilalți pornind de la ideea că orice v-au făcut, nu au avut nimic personal cu dumneavoastră. Orice om își visează propriul vis.

Cuvintele și acțiunile care v-au rănit nu erau decât o reacție la demonii din mintea persoanei respective. Ea trăiește în *iad*, iar dumneavoastră nu sunteți decât un personaj secundar în visul ei. Nimic din ceea ce face altcineva nu vi se datorează. Atunci când veți ajunge să înțelegeți acest lucru, că nimic nu trebuie luat la modul personal, compasiunea care urmează înțelegerii vă va conduce în mod natural către iertare.

Începeți practica iertării. Chiar dacă la început vi se va părea dificil, ea va deveni mai devreme sau mai târziu o obișnuință. Singura cale prin care puteți descoperi arta iertării este încercarea. Practicați-o cât mai des cu putință, și în cele din urmă vă veți putea ierta pe dumneavoastră înșivă. Va veni cu siguranță momentul în care veți simți nevoia să vă iertați pe sine, pentru toate acele răni și pentru toată *otrava* pe care le-ați creat în timpul visului dumneavoastră.

*Iertarea de sine* conduce la *acceptarea de sine*, iar apoi la *iubirea de sine*. Acesta este actul suprem de iertare: *iertarea de sine*.

Creați un act de putere și iertați-vă pentru tot ceea ce ați făcut de-a lungul întregii dumneavoastră vieți. În cazul în care credeți în viețile anterioare, iertați-vă și pentru tot ce ați făcut în ele.

Conceptul de *karmă* nu este adevărat decât pentru că noi credem că el este adevărat. Convingerile noastre referitoare la bine și la rău ne fac să ne rușinăm de ceea ce considerăm noi că este rău. Ajungem astfel să ne considerăm vinovați, să credem că merităm să fim pedepsiți, și chiar să o facem. Avem convingerea că ceea ce am făcut este atât de urât încât nu poate fi curățat decât prin penitență. "Facă-se voia ta". Tot ceea ce credem se adevărește pentru noi. Ne creăm astfel propria *karmă* și trebuie să plătim pentru ea.

Aceasta este puterea omului. Arderea *karmei* este un proces foarte simplu. Dacă veți înceta să mai credeți în ea, *karma* va dispărea. Nu este nevoie să suferiți, nu trebuie să plătiți nimic; s-a terminat. Dacă vă puteți ierta pe sine, *karma* dispare instantaneu. Începând din acest moment puteți începe o viață nouă. Mai mult, viața devine ușoară, căci iertarea este singura cale prin care pot fi curățate rănilor emoționale. Nu există nici un alt remediu care să le vindece.

După ce ne-am curățat rănilor este necesar să folosim un remediu puternic pentru a accelera procesul de vindecare, și acest remediu ne-a fost furnizat de la același mare Maestru: el este *iubirea*.

*Iubirea* este remediul care accelerează procesul de vindecare. Nu există nici un alt remediu decât *iubirea necondiționată*. Nu este vorba de: *te iubesc dacă, mă iubesc dacă...* Acest tip de iubire nu are nevoie de justificări sau explicații. Iubiți pur și simplu. Iubiți-vă pe sine, iubiți-vă aproapele, iubiți-vă inclusiv dușmanii. Acest proces este foarte simplu, dar nui putem iubi pe alții până când nu începem prin a ne iubi pe sine. De aceea, procesul începe inevitabil cu iubirea de sine.

Există milioane de feluri în care ne putem exprima fericirea, dar nu există decât un singur fel prin care putem fi cu adevărat fericiți, iar acesta este *iubirea*. Nu există nici o altă cale. Nu poți fi fericit dacă nu te iubești pe tine însuși. Aceasta este realitatea.

Dacă nu te iubești pe tine însuși, nu ai nici o șansă să fii fericit. Nu poți împărtăși cu alții ceea ce îți lipsește.

Dacă nu te iubești pe tine însuși, nu ai cum să iubești pe altcineva. Poți în schimb să simți nevoia de a fi iubit, și dacă descoperi pe altcineva care are la rândul lui nevoie de tine, se creează o relație pe care oamenii o numesc "iubire". În realitate, nu este vorba de *iubire*. Este doar o formă de posesivitate, de egoism, de control lipsit de respect. Nu vă mințiți singur: aceasta nu este iubire.

Iubirea pe care o emanați este singura cale prin care puteți fi fericit. Începeți prin a vă iubi pe sine, necondiționat. Abandonați-vă în fața acestei iubiri. Nu vă mai opuneți *vieții*. Nu vă mai respingeți singur.

Renunțați la toată această vinovăție, la toate aceste acuzații, acceptați-vă așa cum sunteți. În acest fel, îi veți putea accepta mai ușor și pe ceilalți așa cum sunt.

Aveți tot dreptul de a iubi, de a zâmbi, de a fi fericit, de a vă împărtăși iubirea și de a nu vă teme să o primiți.

Acesta este procesul de vindecare. Este alcătuit din trei puncte simple: *adevăru*, *iertarea* și *iubirea de sine*. Dacă ar respecta aceste trei puncte, întreaga lume ar cunoaște vindecarea și nu ar mai fi un spital de nebuni.

Aceste trei remedii pentru vindecarea minții ne-au fost date de Iisus Christos, dar el nu a fost singurul care ne-a învățat cum ne putem vindeca.

Buddha a făcut același lucru; Krishna la fel. Toți marii maeștri au ajuns la aceleași concluzii și ne-au predat aceleași lecții. În întreaga lume, din Mexic până în Japonia, din Peru până în Egipt sau în Grecia, au existat oameni care s-au vindecat. Ei și-au dat seama că boala se află în mintea omului și au aplicat aceste trei remedii: *adevăru*, *iertarea* și *iubirea*, pentru a se vindeca. Orice om care consideră că starea lui mentală obișnuită este o boală trebuie să știe că există un remediu pentru ea. El nu trebuie să mai sufere inutil.

Dacă este conștient că mintea lui este bolnavă, că trupul lui emoțional este rănit, el a început deja procesul de auto-vindecare.

Imaginați-vă că toți oamenii ar începe să fie sinceri cu ei înșiși, să se ierte reciproc și să iubească pe toată lumea. Dacă toți oamenii ar iubi în acest fel, egoismul ar dispărea de pe Pământ. Oamenii ar fi deschiși să dăruiască și să primească, și nu s-ar mai judeca reciproc. Bârfele ar înceta cu desăvârșire, iar *otrava emoțională* s-ar dizolva instantaneu.

*Visul planetar* s-ar schimba complet. Pur și simplu am trăi pe o altă planetă, care nu ne-ar mai aminti prin nimic de Pământul de dinainte. Această lume diferită a fost numită de Iisus "*Împărăția lui Dumnezeu pe pământ*"; Buddha i-a spus "*Nirvana*", iar Moise "*Tărâmul Făgăduinței*". Este un loc în care putem trăi cu toții în iubire, pentru că toată lumea s-ar concentra asupra iubirii. Oamenii ar alege în mod conștient un alt mod de viață: viața în iubire.

Dar oricum i-am spune *noului Vis*, acesta ar rămâne tot un *vis*, la fel de real sau de fals ca și *visul iadului*. Dar cel puțin puteți alege visul în care preferați să trăiți. Aveți acum la dispoziție uneltele prin care vă puteți vindeca. Întrebarea este: ce veți face cu ele?

## DUMNEZEUL DIN NOI

În realitate, noi suntem forța care se joacă cu mintea noastră și care se folosește de corp ca de o jucărie preferată pentru a se amuza. Acesta este motivul pentru care ne aflăm aici: de a ne juca și de a ne amuza. Noi avem prin naștere dreptul de a fi fericiți, de a ne bucura de viață. Nu ne-am născut ca să suferim. Oricine dorește să sufere este liber să o facă, dar nimeni nu este nevoit să sufere.

Atunci de ce suferim? Pentru că întreaga lume suferă, iar noi ajungem să credem că suferința este ceva normal. Ne creăm apoi un sistem de convingeri pentru a susține acest "adevăr". Religiiile ne spun că ne-am născut pentru a suferi, că viața nu este altceva decât o vale a plângerii. Suferiți acum, aveți răbdare, iar în viața de apoi vă veți primi răsplata. Sună frumos, dar este complet fals.

Noi alegem suferința pentru că așa am învățat.

Dacă vom continua să facem aceeași alegere, vom continua să suferim. *Visul planetar* poartă în el povestea umanității, evoluția oamenilor, iar suferința este rezultatul acestei evoluții. Oamenii suferă pentru că *știu*. Noi *știm* ceea ce *credem*, cunoaștem o grămadă de minciuni, și pentru că nu le putem împlini, suferim.

Nu este adevărat că vom ajunge în *iad* sau în *rai* după moarte. Noi trăim deja în *iad* sau în *rai*, chiar acum. *Iadul* și *raiul* nu există decât în interiorul minții.

Dacă suferim în prezent, vom continua să suferim și după moarte, căci mintea nu moare odată cu creierul.

Visul continuă, iar dacă ceea ce visăm era un coșmar, noi vom continua să-l visăm și după moartea creierului. Singura diferență între moarte și somn constă în faptul că atunci când dormim, noi ne putem trezi, din cauză că avem un creier. După moarte nu ne mai putem trezi, căci nu mai avem un creier, dar visul nu va înceta pentru asta.

*Iadul* sau *raiul* sunt aici și acum. Nu trebuie să așteptați să muriți ca să le cunoașteți. Dacă vă veți asuma responsabilitatea pentru propria dumneavoastră viață, pentru propriile acțiuni, vă veți putea modela viitorul așa cum veți dori și veți putea trăi în *rai* chiar în timpul acestei vieți.

Visul mării majorități a oamenilor de pe această planetă este în mod evident un *iad colectiv*. Aceasta nu înseamnă că este ceva greșit sau rău, ori că cineva poartă răspunderea pentru acest lucru. Ne putem învinovăți noi părinții? Nu. Atunci când ne-au crescut, ei au făcut ce au știut mai bine. Același lucru l-au făcut și părinții lor: ce au știut mai bine.

Dacă veți avea copii, veți proceda probabil la fel, căci nu veți ști ce altceva să faceți. Sunteți vinovat pentru acest lucru?

Nu. A deveni conștient nu înseamnă să condamni pe altcineva sau să te simți vinovat pentru ceea ce ai făcut. De ce am fi vinovați pentru o boală mentală care este atât de contagioasă?

În realitate, tot ceea ce există este perfect. Noi suntem perfecți exact așa cum suntem.

Acesta este *adevărul* curat. Fiecare dintre noi este un maestru.

Chiar dacă nu manifestăm altceva decât gelozie și furie, cel puțin gelozia și furia noastre sunt perfecte.

Chiar dacă în viața noastră se derulează o dramă îngrozitoare, aceasta este perfectă, este frumoasă. Dacă ne ducem la un film dramatic, precum *Pe aripile vântului*, suntem impresionați și plângem, dar nu putem spune că filmul nu a avut o mare frumusețe.

Cine spune că *iadul* nu este frumos? *Iadul* ne poate inspira. Chiar și *iadul* este perfect, căci nu există nimic altceva decât perfecțiunea. Chiar dacă *visul* nostru este un *iad*, acesta este perfect, și la fel suntem și noi.

Cunoașterea este cea care ne face să credem că nu suntem perfecți. Cunoașterea nu înseamnă altceva decât o descriere a *Visului*. Visul nu este real, deci nici cunoașterea nu poate fi reală. Orice tip de cunoaștere am avea, aceasta nu este reală decât dintr-o anumită perspectivă a percepției. Dacă schimbăm unghiul de percepție, cunoașterea se schimbă. De aceea, dacă pornim numai de la cunoașterea noastră, noi nu avem cum să ne descoperim pe sine, iar acesta este scopul oricărui om, indiferent dacă își dă seama sau nu: să se cunoască pe sine, să fie el însuși, să își trăiască propria sa viață, nu viața *Parazitului* - viața pentru care a fost programat.

Cunoașterea nu ne poate conduce la descoperirea de sine; numai înțelepciunea poate face acest lucru.

Există o mare diferență între *cunoaștere* și *înțelepciune*. Noi folosim cunoașterea pentru a comunica unii cu ceilalți, pentru a cădea de acord asupra lucrurilor pe care le percepem. Cunoașterea este singurul instrument pe care îl avem la dispoziție pentru a comunica, întrucât oamenii nu mai știu să comunice de la suflet la suflet. De aceea, este foarte important felul în care ne folosim de cunoașterea noastră, căci noi avem tendința să devenim sclavii ei și să ne pierdem astfel libertatea.

Înțelepciunea nu are nimic de-a face cu cunoașterea; ea reprezintă în schimb premisa libertății interioare. Omul înțelept este liber să își folosească mintea și să își controleze viața așa cum dorește. O minte sănătoasă nu este afectată de *Parazit*; ea este la fel de liberă cum era înainte de *domesticire*. Prin vindecarea minții și eliberarea de *Vis*, omul nu își redescoperă inocența de dinainte, ci devine un *înțelept*.

El redevine la fel ca un copil, dar cu o mare diferență: copilul este încă inocent, și de aceea poate cădea cu ușurință în capcana suferinței și a nefericirii. Cel care își transcende *Visul* este un *înțelept*; el nu mai poate cădea, căci acum el cunoaște, deține cunoașterea supremă, inclusiv pe cea a *Visului*.

Pentru a deveni un *înțelept* nu este nevoie să acumulați cunoaștere. Orice om poate deveni un înțelept, absolut oricine. După atingerea înțelepciunii, viața devine mult mai simplă, căci omul devine cel care este cu adevărat. Este foarte greu să fii altcineva decât tu însuși, să încerci să te convingi pe tine și pe cei din jur că ești altcineva decât ești. Impostura presupune o cheltuială enormă de energie. A fi cel care ești cu adevărat nu presupune nici un efort.

*Înțeleptul* nu se mai folosește de toate imaginile pe care și le-a creat de-a lungul timpului; el nu mai pretinde că este altcineva decât este în realitate. El se acceptă pe sine așa cum este, iar acceptarea de sine se traduce inclusiv prin acceptarea celor din jur așa cum sunt. Cel

*Înțelept* nu mai încearcă să-i schimbe pe ceilalți sau să le impună punctul lui de vedere. El respectă convingerile lor, așa cum sunt ele. Își acceptă corpul, cu toate instinctele lui. Nu este nimic rău în a avea un trup animalic. Toți oamenii sunt simultan și animale, iar animalele au instincte. Din cauza inteligenței lor, oamenii învață să își reprime instinctele; ei nu mai ascultă de vocea inimii lor. De aceea, ei se opun corpului și îi reprimă nevoile, negând chiar că ele ar exista. Acest mod de viață este departe de a fi *înțelept*.

*Înțeleptul* își respectă corpul fizic, la fel cum își respectă mintea și sufletul. Viața lui este controlată de inimă, nu de minte. El nu își mai pune singur piedici, nu își mai refuză singur *fericirea* sau *iubirea*. Nu se mai simte vinovat de nimic, nu mai emite judecăți stupide despre sine sau despre cei din jur. Începând din clipa atingerii stării de înțelepciune, toate convingerile care conduc la nefericire, la luptă, care fac viața să fie atât de dificilă, dispar pur și simplu.

Renunțați la toate acele idei care vă fac să credeți că sunteți cine nu sunteți și fiți cel care sunteți cu adevărat. Abandonați-vă naturii dumneavoastră, și nu veți mai cunoaște suferința. Când omul se abandonează adevăratului său *eu*, el se abandonează în fața *Vieții*, în fața lui Dumnezeu. După abandonarea *egoului*, lupta dispare, dispare și rezistența, deci și suferința.

*Înțeleptul* merge întotdeauna pe calea cea mai simplă, aceea de a fi el însuși. Suferința nu înseamnă altceva decât opunere a unei rezistențe în fața lui Dumnezeu. Cu cât veți opune mai multa rezistență, cu atât mai mult veți suferi. Este cât se poate de simplu.

Imaginați-vă că v-ați trezit brusc de sub magia *Visului* și că v-ați vindecat complet. Nu mai aveți nici un fel de răni, deci nici *otravă emoțională*.

Imaginați-vă libertatea pe care o puteți experimenta.

Oriunde v-ați duce, totul v-ar face să vă simțiți fericit.

De ce? Pentru că o ființă umană sănătoasă nu se teme să-și exprime *iubirea*. Nu v-ar mai fi atunci teamă *să trăiți, să iubiți*. Imaginați-vă ce fel de viață ați putea avea, cum i-ați trata pe cei dragi dacă nu ați mai avea toate aceste răni infectate cu toată această *otravă emoțională*.

Toate școlile misterelor care au existat vreodată au numit acest proces: *trezire*. Este ca și cum te-ai trezi într-o bună zi și ai constata că nu mai ai nici un fel de răni emoționale. Când rănilor de pe corpul emoțional dispar, limitările din mintea noastră dispar și ele, iar noi începem să vedem totul așa cum este, nu în funcție de un sistem de convingeri sau altul.

Când își deschide în sfârșit ochii și constată că toate rănilor emoționale i-au dispărut, omul devine un sceptic, dar nu în sensul amplificării *importantei de sine*; el nu le spune celorlalți cât de inteligent este el, și nu își bate joc de minciunile lor. Pur și simplu, pentru el *Visul* își pierde relevanța. El înțelege că *Visul* nu este adevărat. Când își deschide ochii și se trezește, totul devine evident pentru el.

Prin trezire, omul trece de frontiera dincolo de care nu mai există întoarcere și nu mai poate vedea lumea în același fel. El continuă să viseze, căci visul nu poate fi evitat (întrucât este principala funcție a minții), dar cel puțin știe că visează. Pornind de la această cunoaștere, el se poate bucura de vis, sau poate suferi. Totul depinde numai de el.

Trezirea poate fi asemănată cu participarea la o petrecere la care participă mii de persoane, în care toată lumea este beată, cu excepția ta. Tu ești singura persoană trează de la petrecere. Marea majoritate a oamenilor văd lumea prin prisma propriilor răni emoționale,

prin filtrul *otrăvii* care le înveninează mintea. Ei nu își dau seama că trăiesc într-un *vis al iadului*, la fel cum un pește nu este conștient de faptul că trăiește în apă.

Atunci când se trezește și constată că este singura persoană trează de la petrecere, înțeleptul se umple de compasiune pentru cei beți din jurul său, căci știe că și el obișnuia să se îmbete înainte. El nu îi judecă pe oamenii care continuă să trăiască în *iad*, căci și el a trăit acolo și știe ce înseamnă acest lucru.

După *trezire*, inima devine o expresie a *Spiritului*, a *Iubirii*, a *Vieții*. *Trezirea* este sinonimă cu conștientizarea faptului că tu ești *Viața*. Atunci când devii conștient de acest lucru, totul devine posibil pentru tine. Miracolele se petrec tot timpul în viața ta, căci ele sunt realizate de inimă. Inima se află într-o comuniune directă cu sufletul omului, iar atunci când inima vorbește, chiar dacă mintea se opune, ceva se schimbă; o inimă poate trezi o altă inimă, iar *iubirea adevărată* devine astfel posibilă.

În India există o legendă despre Dumnezeu, Brahma, care spune că acesta se simțea foarte singur.

Nimic în afara lui Brahma nu mai exista, așa că acesta era foarte plictisit. Brahma s-a decis să joace un joc, dar nu avea cu cine. De aceea, el a creat o zeiță frumoasă, Maya, pentru a avea cu cine să se joace.

Când Brahma i-a spus pentru ce a creat-o, Maya i-a răspuns: "Bine, îți propun un joc minunat, dar va trebui să faci ce îți spun eu". Brahma a fost de acord, și urmând instrucțiunile Mayei, a creat întregul univers: soarele și stelele, luna și planetele. Apoi a creat viața pe pământ: animalele, oceanele, atmosfera, totul.

Atunci, Maya i-a spus: "Ce frumoasă este această lume a iluziei pe care ai creat-o. Acum aș dori să creezi o specie de animal care să fie suficient de inteligent încât să poată aprecia creația ta". Și astfel, Brahma l-a creat pe om. După ce și-a terminat creația, el a întrebat-o pe Maya când va începe jocul.

"O să-l începem chiar acum", i-a răspuns ea, după care l-a luat pe Brahma și l-a tăiat în mii de bucățele minuscule. A așezat apoi câte o asemenea bucățică din Brahma în trupul fiecărui om și a spus: "Acum, jocul poate începe! Am să te fac să uiți cine ești, iar tu vei încerca să te redescoperi pe sine!". Și astfel, Maya a creat *Visul*, iar Brahma continuă să încerce până astăzi să-și amintească cine este. Brahma se află în interiorul nostru, iar Maya este cea care ne împiedică să ne aducem aminte de acest lucru.

Când se trezește din *Vis*, omul redevine Brahma și își dă seama că este divin. El se uită însă la ceilalți, se recunoaște în ei pe sine și spune: "Bine, eu m-am trezit, dar ce se întâmplă cu ceilalți?". Acum el cunoaște trucul Mayei și le poate spune *adevărul* celor din jur, în speranța că și aceștia se vor trezi. Doi oameni treji la o petrecere se pot distra mult mai bine decât unul singur. Dacă mai apare unul, este și mai bine.

Începeți așadar cu dumneavoastră. Ceilalți vor începe apoi și ei să se schimbe, până când toți participanții la petrecere se vor trezi.

Învățăturile din India, cele ale toltecilor, ale creștinilor, ale grecilor, ale tuturor culturilor din întreaga lume, s-au născut din același adevăr. Toate vorbesc despre scânteia divină care există înlăuntrul omului și despre necesitatea revelării lui Dumnezeu în sine. Toate vorbesc despre deschiderea completă a inimii și despre revelarea înțelepciunii. Vă puteți imagina cum ar arăta această lume dacă toți oamenii și-ar deschide inimile și ar descoperi iubirea din



ele?

Orice om poate face acest lucru, mergând pe propria sa cale. Nu trebuie să urmați o cale bătătorită, ci să vă descoperiți pe dumneavoastră înșivă, să vă exprimați pe sine în propria dumneavoastră manieră. De aceea, viața este o artă. Cuvântul *toltec* înseamnă "*artist al spiritului*". Toltecii sunt cei care se exprimă cu inima, care manifestă iubirea necondiționată.

Dumneavoastră sunteți viu din cauza puterii lui Dumnezeu, care este puterea *Vieții*. Dumneavoastră sunteți acea forță care este *Viața* însăși, dar din cauza rațiunii și a minții, ați uitat cine sunteți cu adevărat.

Este mai ușor să arunci întreaga responsabilitate asupra altcuiva, cum ar fi de pildă Dumnezeu, și să spui: "Dumnezeu este responsabil pentru tot ceea ce există. El mă va mântui". Nu. Dumnezeu a venit și v-a spus - adresându-se Dumnezeului din interiorul dumneavoastră - să vă treziți, să faceți alegerea dreaptă, să aveți curajul să vă depășiți temerile și să le transformați, să nu vă mai temeți de *iubire*. Teamă de *iubire* este una din cele mai mari temeri ale oamenilor. De ce? Deoarece în *Visul Planetei*, o inimă rănită înseamnă întotdeauna: "Bietul de mine".

Poate că unii dintre dumneavoastră se întreabă: "Bine, dacă noi suntem într-adevăr Dumnezeu sau *Viața*, atunci de ce nu știm acest lucru?" Pentru că așa am fost programați. Noi suntem învățați de mici: "Tu ești un om. Acestea sunt limitările tale". După care ne limităm propriile posibilități în funcție de temerile noastre. Noi suntem ceea ce credem că suntem.

Oamenii sunt niște magicieni foarte puternici. Atunci când crezi ceva, te identifici cu ceea ce crezi și devii acel lucru. Acest act de magie este foarte puternic, și el devine posibil tocmai pentru că suntem Dumnezeu, *Viața*, *Intenția*. Noi avem puterea să fim ceea ce suntem, dar nu mintea rațională este cea care controlează aceasta putere, ci convingerile noastre.

Totul se rezumă la convingeri. Existența noastră, viața noastră sunt guvernate de ceea ce credem.

*Sistemul de convingeri* pe care ni l-am creat este precum o cutiuță în care ne-am așezat singuri și din care nu mai putem scăpa pentru că nu credem că putem scăpa. Aceasta este situația în care ne aflăm.

Oamenii își creează singuri propriile limitări. Ei sunt singurii care afirmă ce este și ce nu este posibil. Apoi, aceste limitări devin pentru ei realitatea, pentru că ei cred în ele.

Profețiile toltecilor afirmă că urmează să apară o lume nouă, o umanitate nouă, în care oamenii își vor asuma responsabilitatea pentru convingerile lor, pentru viețile lor. A sosit timpul ca fiecare dintre dumneavoastră să devină propriul său guru. Nu trebuie să vă spună altcineva care este *Voința lui Dumnezeu*.

A sosit timpul în care puteți sta față în față cu Dumnezeu, fără nici un intermediar. L-ați căutat pe Dumnezeu și l-ați descoperit în interiorul dumneavoastră. Acum, Dumnezeu nu mai este exterior omului. engelen-hemel.nl

Când descoperă că puterea numită *Viață* se află în interiorul lui, omul își acceptă propria divinitate, dar rămâne smerit, căci el vede aceeași divinitate și în cei din jur.

Dumnezeu poate fi foarte ușor înțeles, căci totul este o manifestare a sa. Mai devreme sau

mai târziu, corpul va muri, mintea se va dizolva, dar dumneavoastră nu veți dispărea. Dumneavoastră sunteți nemuritor, ați existat dintotdeauna, de miliarde de ani, sub diferite manifestări, căci dumneavoastră sunteți *Viața*, iar *Viața* nu poate muri. Dumneavoastră dați *viață* copacilor, fluturilor, peștilor, aerului, lunii și soarelui. Oriunde v-ați duce sunteți deja acolo, așteptându-vă să sosiți.

Corpul dumneavoastră este un templu viu, în care trăiește Dumnezeu. La fel și mintea dumneavoastră.

Dumnezeu trăiește în interiorul dumneavoastră sub forma *Vieții*. Dovada cea mai bună este faptul că trăiți - este *Viața* dumneavoastră. Chiar dacă în mintea dumneavoastră există încă *deșeuri* și *otrăvă emoțională*, Dumnezeu este și el prezent aici.

Nu aveți nimic de făcut pentru a ajunge la Dumnezeu, pentru a trăi iluminarea, pentru a vă trezi. Nu există nimeni care vă poate conduce până la Dumnezeu. Cine afirmă contrariul este un mincinos, căci dumneavoastră vă aflați deja acolo.

Nu există decât o singură ființă vie, și indiferent dacă doriți sau nu, dacă opuneți rezistență sau nu, dumneavoastră sunteți deja alături de Dumnezeu, fără nici un efort.

Singurul lucru pe care îl puteți face totuși este să vă bucurați de propria dumneavoastră *viață*, să vă vindecați corpul emoțional, astfel încât să vă puteți reface *viața*, pentru a împărtăși deschis iubirea dinlăuntrul dumneavoastră.

Chiar dacă v-ar iubi întreaga lume, iubirea altora nu vă va face niciodată fericit. Singurul lucru care vă poate face fericit este *iubirea* dinlăuntrul dumneavoastră. Aceasta este singura modalitate de iubire care contează, nu cea care vine din afara ființei dumneavoastră. Iubirea dumneavoastră pentru ceilalți este jumătatea care vă aparține; cealaltă jumătate poate fi un copac, un câine sau un nor. Dumneavoastră sunteți o jumătate; cealaltă jumătate este ceea ce percepeți. *Visătorul* este o jumătate, *visul* este cealaltă jumătate.

Sunteți deja liber să iubiți. Dacă preferați să intrați într-o relație, iar partenerul dumneavoastră joacă același joc, relația va deveni perfectă! Ea va ieși complet din sfera *iadului*, iar iubirea fiecăruia dintre voi va fi atât de mare încât nu veți avea practic nevoie de iubirea celuilalt. Sunteți totuși de acord - prin propria voastră voință - să rămâneți împreună și să realizați ceva frumos. Veți crea atunci împreună *visul raiului*.

Dacă v-ați învins deja teama și auto-respingerea, întoarceți-vă acum la *iubirea de sine*. Aveți în interiorul dumneavoastră puterea de a transforma *iadul* în *rai*, teama în iubire, suferința în fericire. Le puteți dăruia iubirea și lumina dumneavoastră tuturor, la fel ca și soarele, acum și de-a pururi, necondiționat.

Atunci când iubește fără condiții, omul devine una cu Dumnezeu și cu spiritul *Vieții* care curge prin el.

*Viața* lui devine expresia frumuseții spiritului. *Viața* nu este altceva decât un *vis*, iar dacă știți să creați o *viață din iubire*, *visul* poate deveni o *capodoperă*.

## RUGĂCIUNI

Dacă aveți câteva momente la dispoziție, închideți ochii, deschideți-vă inima și simțiți toată iubirea care emană din ea.

Aș dori să vă alăturați mie într-o rugăciune specială prin care putem experimenta comuniunea cu Creatorul nostru.

Focalizați-vă atenția asupra plămânilor, ca și cum nu ar mai exista altceva decât aceștia. Simțiți plăcerea pe care o resimte corpul atunci când aceștia se dilată pentru a împlini cea mai mare dintre nevoile umane, inspirația.

Inspirați profund și conștientizați cum aerul vă umple plămânii. Imaginați-vă că inspirați iubire.

Remarcați legătura care există între aer și plămâni, care este o legătură de iubire. Umpleți-vă plămânii cu aer până când corpul simte singur nevoia să elimine aerul. Apoi expirați, și urmăriți să simțiți aceeași plăcere. Ori de câte ori împlinim o nevoie a organismului nostru, acesta ne oferă în schimb plăcere. Dacă o conștientizăm, respirația ne poate oferi plăcere. Simpla respirație este suficientă pentru a ne face fericiți, pentru a ne bucura de viață. Simplul fapt că suntem în viață este de ajuns. Simțiți plăcerea de a fi vii, plăcerea pe care o oferă sentimentul iubirii...

### RUGĂCIUNE PENTRU TREZIREA SPIRITUALĂ

Astăzi, Părinte al universului, te rugăm să ne deschizi inimile și ochii pentru a ne putea bucura de întreaga ta creație și pentru a trăi într-o comuniune eternă de iubire cu tine. Ajută-ne să te vedem pe tine în tot ceea ce percepem cu ochii, cu urechile, cu inima noastră, cu toate simțurile noastre. Ajută-ne să percepem prin ochii iubirii, astfel încât să te descoperim pe tine oriunde ne-am duce și să te vedem pe tine în întreaga ta creație. Ajută-ne să te vedem pe tine în fiecare celulă a corpului nostru, în fiecare emoție a minții noastre, în fiecare vis, în fiecare floare, în fiecare persoană care ne iese în cale. Tu nu te poți ascunde de noi, căci tu te afli pretutindeni, iar noi suntem una cu tine. Ajută-ne să devenim conștienți de acest adevăr.

Ajută-ne să devenim conștienți de puterea noastră de a crea un vis al raiului în care totul să devină posibil. Ajută-ne să ne folosim de imaginația noastră pentru a ne controla visul vieții, propria noastră creație, astfel încât să trăim fără teamă, fără mânie, fără gelozie, fără invidie. Dăruiește-ne o lumină călăuzitoare și îngăduie ca ziua de astăzi să fie ziua în care căutarea noastră să ia sfârșit, în care să descoperim pentru totdeauna iubirea și fericirea.

Îngăduie ca astăzi să se petreacă ceva extraordinar, care să ne schimbe pentru totdeauna viața. Îngăduie ca tot ceea ce facem și tot ceea ce spunem să fie expresia frumuseții din inima noastră, să izvorască numai din iubire.

Ajută-ne să fim la fel ca tine, să iubim la fel cum iubești tu, să împărtășim la fel cum o faci tu, să creăm din viața noastră o capodoperă de frumusețe și iubire, la fel cum este întreaga ta creație. Începând de azi, ajută-ne să ne amplificăm gradat puterea iubirii, astfel încât să putem crea o capodoperă artistică din propria noastră viață. Astăzi, Părinte al universului, îți oferim întreaga noastră recunoștință și iubire pentru faptul că ne-ai dat viață. Amin.

## RUGĂCIUNE PENTRU IUBIREA DE SINE

Astăzi, Părinte al universului, te rugăm să ne ajuți să ne acceptăm exact așa cum suntem, fără să ne mai judecăm. Ajută-ne să ne acceptăm mintea așa cum este, cu toate emoțiile sale, cu toate speranțele și visele noastre, cu personalitatea ei, cu felul nostru unic de a fi. Ajută-ne să ne acceptăm corpul așa cum este, cu toată frumusețea și perfecțiunea lui. Îngăduie ca iubirea noastră de sine să devină atât de puternică încât să nu ne mai respingem niciodată, încât să nu mai punem niciodată piedici în calea propriei noastre fericiri, a libertății și iubirii noastre.

De acum înainte, îngăduie ca fiecare acțiune a noastră, fiecare reacție, fiecare gând și fiecare emoție pe care le manifestăm să fie bazate numai pe iubire.

Ajută-ne, Tată, să ne amplificăm iubirea de sine până când întregul vis în care trăim se va transforma, până când teama și suferința vor deveni iubire și fericire.

Îngăduie ca iubirea de sine să devină atât de puternică încât să dizolve toate minciunile în care am fost programați să trăim, care ne spun că nu suntem suficient de buni, de puternici, de inteligenți, că nu putem reuși. Îngăduie ca iubirea noastră de sine să devină atât de puternică încât să nu mai fim nevoiți să ne trăim viața în funcție de părerile celorlalți.

Îngăduie-ne să avem o încredere atât de mare în sine încât să facem singuri alegerile pe care le preferăm.

Iubirea de sine va alunga teama în fața responsabilităților pe care le avem față de propria noastră viață sau a problemelor care pot apărea pe drum. Orice am dori să realizăm, îngăduie să o facem prin puterea iubirii de sine.

Începând de astăzi, ajută-ne să ne iubim pe noi înșine suficient de mult pentru a nu mai permite nici un fel de circumstanțe care să ni se împotrivească.

Ajută-ne să ne trăim viața așa cum suntem, fără să mai pretindem că suntem altcineva, numai pentru a fi acceptați de către cei din jur. Nu mai avem nevoie ca altcineva să ne accepte sau să ne spună cât de buni suntem, căci știm acum cine suntem cu adevărat.

Îngăduie să ne bucurăm - prin puterea iubirii de sine - de ceea ce vedem atunci când ne reflectăm în oglindă. Îngăduie ca zâmbetul să nu mai părasească niciodată expresia feței noastre, amplificându-i astfel frumusețea interioară și exterioară. Ajută-ne să simțim o iubire de sine atât de intensă încât să ne bucurăm întotdeauna de propria noastră prezență.

Ajută-ne să ne iubim pe sine fără a ne mai judeca, căci judecata nu atrage după ea decât vinovăție și auto-acuzare, dorința de a ne auto-pedepsi, care ne fac să pierdem perspectiva iubirii tale. Amplifică voința noastră de a ne ierta pe sine, chiar în acest moment. Purifică mințile noastre de otrava emoțională și de auto-acuzații, astfel încât să putem trăi într-o pace interioară și într-o iubire perfecte.

Îngăduie ca iubirea noastră de sine să fie puterea care să ne schimbe viața, transformându-o dintr-un iad într-un rai. Ajută-ne să ne transformăm prin intermediul acestei puteri fiecare relație pe care o avem, începând cu relația cu noi înșine. Ajută-ne să ne eliberăm de conflictele cu cei din jur, să fim fericiți să ne împărțim timpul cu cei dragi și să-i iertăm pentru orice nedreptate pe care ar comite-o față de noi. Ajută-ne să ne iubim pe noi înșine atât de mult încât să-i putem ierta pe toți cei care au greșit vreodată față de noi.

Dă-ne curajul să ne iubim necondiționat prietenii și familia, astfel încât relațiile noastre cu ei să devină absolut pozitive și pline de iubire. Ajută-ne să creăm noi canale de comunicare în relațiile noastre, să scăpăm din războiul controlului, în care nu pot exista învingători sau învinși. Ajută-ne să lucrăm împreună, ca o echipă, într-un joc al iubirii, fericirii și armoniei.

Fie ca prin grația ta, relația noastră cu familia și cu prietenii noștri să aibă la bază respectul și bucuria, astfel încât să nu mai simțim nevoia să le spunem cum trebuie să gândească și cum trebuie să se comporte. Fie ca prin grația ta, relațiile noastre amoroase să devină sublime, astfel încât orice clipă pe care o petrecem alături de partenerul nostru/partenera noastră să devină o clipă de fericire.

Ajută-ne să îi acceptăm pe cei din jur exact așa cum sunt, fără să îi mai judecăm, căci atunci când îi respingem pe alții, noi ne respingem de fapt pe noi înșine. Iar atunci când ne respingem pe noi înșine, noi te respingem de fapt pe tine.

Ziua de astăzi reprezintă un nou început. Ajută-ne să ne începem din nou viața, punând la temelia ei puterea iubirii de sine. Ajută-ne să ne bucurăm de viață, de relațiile noastre, să explorăm viața, să ne asumăm riscuri, să fim vii și să nu mai trăim cu teama de a iubi. Îngăduie să ne deschidem inimile față de iubire, care este dreptul nostru prin naștere. Ajută-ne să devenim Maeștri ai Recunoștinței, ai Generozității și ai Iubirii, astfel încât să ne putem bucura de întreaga ta creație, acum și de-a pururi. Amin.

## DON MIGUEL RUIZ

Don Miguel Ruiz este un maestru al tradiției toltece a misterelor. Timp de mai bine de un deceniu, el a lucrat cu adepții săi, împărtășindu-le străvechea înțelepciune toltecă și ghidându-i astfel către obținerea stării de libertate personală. Astăzi, el continuă să predea acest amestec unic de înțelepciune străveche și de cunoaștere modernă prin conferințe, seminarii și călătorii către locurile sacre ale lumii.

Don Miguel Ruiz s-a născut într-o familie de vindecători și a fost crescut într-o regiune rurală din Mexic de către o mamă *curandera* (vindecătoare) și de către un bunic *nagual* (șaman). Pe când era copil, familia sa a crezut că Miguel va continua moștenirea veche de secole, ducând mai departe tradiția esoterică a vindecării și a cunoașterii toltece. Furat însă de viața modernă, Miguel a urmat universitatea de medicină și a devenit chirurg.

O experiență de moarte clinică i-a schimbat însă viața. Într-o noapte de la începutul anilor '70 el a adormit la volan și s-a trezit exact când mașina sa intra într-un zid. Deși s-a grăbit să-și scoată cei doi prieteni din mașină, Miguel își amintește că nu se afla în corpul fizic când a făcut acest lucru.

Uluit de experiență, el a început o serie de practici intense de cunoaștere de sine. S-a devotat în întregime practicii înțelepciunii străvechi, a studiat alături de mama sa și și-a completat ucenicia alături de un puternic șaman din deșertul mexican. Bunicul său, care între timp murise, a continuat să-l învețe în visurile sale.

În tradiția toltecă, *nagualul* este cel care îl ghidează pe ucenic către eliberare. Don Miguel Ruiz este un *nagual* din linia *Cavalerilor Vulturului*, dedicându-și astăzi întreaga viață pentru a răspândi mai departe cunoașterea referitoare la străvechea tradiție toltecă.

Trăiește în San Diego, California.

***More than 7000 pages in Czech and 18000 pages in other languages  
and 3000 pictures about Cosmic people you can find on the internet:***

[www.universe-people.com](http://www.universe-people.com)

[www.cosmic-people.com](http://www.cosmic-people.com)

[www.angels-light.org](http://www.angels-light.org)

[www.angels-heaven.org](http://www.angels-heaven.org)  
[www.ashtar-sheran.org](http://www.ashtar-sheran.org)  
[www.200-countries-download.org](http://www.200-countries-download.org)  
[www.all-the-world-downloads.org](http://www.all-the-world-downloads.org)  
[www.we-arent-slaves.org](http://www.we-arent-slaves.org)  
  
[www.universe-people.cz](http://www.universe-people.cz)  
[www.andele-nebe.cz](http://www.andele-nebe.cz)  
[www.andelenebe.cz](http://www.andelenebe.cz)  
[www.vesmirni-lide.cz](http://www.vesmirni-lide.cz)  
[www.vesmirnilide.cz](http://www.vesmirnilide.cz)  
[www.andele-svetla.cz](http://www.andele-svetla.cz)  
[www.andelesvetla.cz](http://www.andelesvetla.cz)  
[www.anjeli-neba.sk](http://www.anjeli-neba.sk)  
[www.anjeli-svetla.sk](http://www.anjeli-svetla.sk)  
[www.stahuje-200-zemi.cz](http://www.stahuje-200-zemi.cz)  
[www.stahuje-cely-svet.cz](http://www.stahuje-cely-svet.cz)  
[www.nejsme-otroci.cz](http://www.nejsme-otroci.cz)  
  
[www.himmels-engel.de](http://www.himmels-engel.de)  
[www.angeles-luz.es](http://www.angeles-luz.es)  
[www.angely-sveta.ru](http://www.angely-sveta.ru)  
[www.anges-lumiere.eu](http://www.anges-lumiere.eu)  
[www.angelo-luce.it](http://www.angelo-luce.it)

[www.anioly-nieba.pl](http://www.anioly-nieba.pl)  
[www.feny-angyalai.hu](http://www.feny-angyalai.hu)  
[www.andjeli-neba.com.hr](http://www.andjeli-neba.com.hr)  
[www.anjos-ceu.eu](http://www.anjos-ceu.eu)  
[www.angeli-raja.eu](http://www.angeli-raja.eu)  
[www.engelen-hemel.nl](http://www.engelen-hemel.nl)  
[www.ingerii-cerului.ro](http://www.ingerii-cerului.ro)  
[www.cennetin-melekleri.web.tr](http://www.cennetin-melekleri.web.tr)  
[www.himmelens-anglar.se](http://www.himmelens-anglar.se)