

LAWRENCE CRANE

IUBEȘTE-TE
PE TINE ÎNSUȚI

*și lasă-i pe ceilalți
să facă ce vrei tu*

Din seria învățăturilor lui Lester Levenson

Lasă-i pe ceilalți să facă ce vrei tu

Atunci când ești plin de iubire, ceilalți oameni îți ies în întâmpinare. Ei îți oferă ce îți dorești, chiar dacă nu înțeleg întotdeauna de ce fac acest lucru. Cert este că simt ceva special față de tine și doresc să te ajute să obții ceea ce vrei. Forța care îi determină să se comporte astfel este iubirea. Dacă vei citi această carte, vei învăța cum să îi lași pe ceilalți oameni să facă ce vrei tu. Vei învăța că dacă emani iubire, devenind una cu ea, întreaga lume îți iese în întâmpinare, ajutându-te să îți îndeplinești dorințele.

Această carte îi este dedicată lui

Lester Levenson

lester Levenson este creatorul Tehnicii Eliminării. S-a născut în Elizabeth, New Jersey, și a fost un om obișnuit, la fel ca mine și ca tine. sau ea toți ceilalți oameni de pe această planetă, până când a descoperit secretele pe care le vei afla în această carte.

De formație. Lester a fost fizician și inginer. A citit foarte mult în viața lui și a acumulat enorm de multă cunoaștere lumească. Din păcate, aceasta nu l-a ajutat să obțină ceea ce își dorea de la viață. La fel ca toți oamenii, și Lester își dorea mai presus de orice altceva să fie fericit. în acest scop., a încercat tot ce i-a stat în puteri, dar de fiecare dată a sfârșit prin a fi la fel de nefericit, așa că s-a văzut nevoit să își reia căutările.

Așa cum vei afla citind această carte, această stare de lucruri s-a schimbat atunci când Lester a făcut o descoperire simplă, dar care i-a transformat în profunzime viața. El a descoperit secretul fericirii desăvârșite. după care și-a petrecut tot restul vieții împărtășindu-le altor oameni descoperirea sa. Exact acest lucru îmi propun să îl fac și eu în această carte: să îți împărtășesc secretul lui Lester.

lester a fost un om bun, plin de încredere și de generozitate. Oamenii îi cultivau prezența numai pentru a fi aproape de el. Mulți dintre ei intuiau că știe ceva ce ar trebui să afle și ei, și își doreau să afle secretul bunătății care emana în mod natural din el.

Prin aplicarea descoperirii lui Lester. mii de oameni au reușit să își schimbe viața în bine și să descopere fericirea.

în numele tău și al tuturor celor care s-au transformat datorită învățăturilor sale, îi dedicăm această carte lui Lester Levenson.

CUPRINS

<u>IUIHȘTE-TE PE TINE ÎNSUȚI.....</u>	<u>9</u>
CAPITOLUL 1	
<u>MAI AI DOUA SĂPTĂMÂNI DE TRĂIT.....</u>	<u>2 (</u>
CAPITOLUL 2	
<u>SĂRITURA DE LA ETAJUL 10.....</u>	<u>25</u>
CAPITOLUL 3	
<u>APROAPE NIMENI NU ȘTIE ACES T LUCRU.....</u>	<u>29</u>
CAPITOLUL 4	
CE TREBUIE SĂ FACf CA SĂ TE BUCURI DE IUBIRE....	43
CAPITOLUL 5	
CEL MAI IMPORTANT LUCRU PE CARE ÎL POTI FACE....	47
CAPITOLUL 6	
<u>PRIVEȘTE CUM VIAȚA TA ÎNTRĂ ÎNTR.-O SPIRALĂ</u> <u>ASCENDENTĂ.....</u>	<u>51</u>
CAPITOLUL 7	
<u>EGOUL OPUNE REZISTENȚĂ.....</u>	<u>55</u>
CAPITOLUL 8	
<u>NU AI ALTCEVA DE FĂCUT DECÂT SĂ TRECI LA FAPTE...</u>	<u>61</u>
CAPITOLUL 9	

<u>REAȚIA FACE TOATĂ DIFERENȚA</u>	<u>73</u>
CAPITOLUL 10	
<u>TREI ACȚIUNI REVOLUȚIONARE.....</u>	<u>S5</u>
CAPITOLUL 1 \	
<u>PUTEREA TA ESTE MAI MARE DECÂT CREZI TU</u>	<u>95</u>
CAPITOLUL 12	
<u>ACUMULAREA DE PUTERE</u>	<u>103</u>
CAPITOLUL 13	
<u>EXERSEAZĂ PE COPIII TĂI.....</u>	<u>109</u>
CAPITOLUL 14	
EXERCIȚII PEN TRU PRACTICAREA	
IUBIRII DE SINE.....	115
CAPITOLUL 15	
<u>GÂNDURI DESPRE IUBIRE.....</u>	<u>16 i</u>
CAPITOLUL 16	
<u>INTRĂ ÎN CONTACT CU IUBIREA TA.....</u>	<u>177</u>
CAPITOLUL 17	
ACUM ȘTII CE AI DE FĂCUT.....	!89
<u>LESTER ÎN CUVINTELE SALE</u>	<u>195</u>
CUVÂNT DE ÎNCHEIERE	
SEMNAT DE LESTER LEVENSON.....	199

FUBEȘTE-TE PE TINE ÎNSUȚI

Nu există lucruri imposibile.

Lester Levenson ne-a demonstrat tuturor că nu există lucruri imposibile. Absolut nimic nu este imposibil.

Tu ce îți dorești să ai? Poți avea tot ceea ce îți dorești și chiar mai mult dacă vei învăța să te iubești pe tine însuți. Ce îți dorești să faci? Poți face tot ceea ce îți dorești și chiar mai mult dacă vei învăța să te iubești pe tine însuți. Ce îți dorești să devii? Poți deveni tot ceea ce îți dorești și chiar mai mult dacă vei învăța *sa* te iubești pe tine însuți,

lubeșie-le pe tine însuți și nimic nu va mai fi imposibil pentru tine.

Dacă vei înțelege ce este iubirea, vei avea la dispoziție cel mai puternic instrument, care îți va permite să te bucuri de tot ceea ce îți dorești de la viață. Iubirea este răspunsul la orice întrebare. Ea vindecă, transformă, rezolvă problemele și poate repara orice. Iubirea înseamnă putere și tărie de caracter.

Iubirea este soluția la toate problemele. Dacă vei, învăța să te iubești pe tine însuți, întreaga lume îți va aparține, căci vei trăi pe cel mai înalt nivel al energiei. Vet cunoaște astfel cea mai sublimă emoție.

%

Dacă vei învăța să te iubești pe tine însuți, vei putea avea orice îți dorești de la viață, inclusiv lucrurile care la ora actuală ți se par imposibil de obținut. întreaga lume îți va ieși în întâmpinare, făcând ceea ce îți dorești. Oamenii, te vor ajuta. Bani îți vor bate la ușă. Sănătatea te va bate pe umăr. Succesul îți va ieși în cale. însoții de fericire. Atunci când te iubești pe tine însuți, totul funcționează perfect în viața ta.

•d

înainte am fost distribuitor de produse. Intr-o zi om primit un telefon și am aflat ca eram pe punctul de a pierde o afacere în milioane de un milion de dolari. M-am dus imediat în camera mea și am început sa proiectez iubire asupra situației respective și asupra cumpărătorului potențial care dorea să renunțe la afacere. Mi-am proiectat iubirea asupra tuturor celor implicați. A doua zi dimineața, cumpărătorul m-a sunat și mi-a spus că s-a răzgândit. Mi-a făcut o comandă în valoare de trei milioane de dolari, care mi-a asigurat un profit de un milion de dolari. De atunci, am continuat să proiectez iubire asupra tuturor domeniilor din viața mea. Am reușit astfel să îmi vindec m astm de care sufeream de mai bine de 20 de ani. Relațiile mele cu femeile au devenit pur și simplu fantastice. Mi-am dublat și chiar mi-am triplat investițiile, fapt care mi-a permis să mă pensionezez devreme și să călătoresc prin întreaga lume, lucru cu care mă ocup la ora actuală. într-adevăr, aplicarea iubirii este cea mai uimitoare tehnică din câte exista. Mie unul mi-a schimbat viața.

- iim Whitm&n, călător prin lume

Școala nu te învață nimic despre iubire,

La fel ca majoritatea oamenilor, și tu ai fost la școală foarte mulți ani la rând. Unii oameni își petrec o mare parte din viață mergând la școală. Nimeni nu urmează însă vreodată un curs despre iubire, nici chiar cei care obțin mai multe doctorate, pentru simplul motiv că școlile nu oferă astfel de cursuri. Ele nu definesc iubirea și nu predau cel mai important lucru în viață: ce trebuie să faci ca să fii plin de iubire. Sistemul de învățământ nu spune nimic despre faptul că nu poți (și fericit decât dacă iubești).

Dacă vei citi această carte, vei afla ce este iubirea și cum te poți bucura de ea.

Iubirea este un concept în cea mai mare parte neînțeles. Aproape nimeni nu știe ce este ea cu adevărat. Oamenii cred că știu ce este iubirea, dar este suficient să arunci o privire în viața lor ca să îți dai seama că ei confundă acest concept cu altceva. De fapt, chiar cu opusul lui. Ei se întreabă ce pot să facă ceilalți pentru ei. Chiar dacă le oferă altora iubirea lor, ei se așteaptă să primească ceva în schimbul acesteia. Dacă nu primesc nimic la schimb, nu mai sunt dispuși să își ofere iubirea.

Lester Levenson a studiat ce este iubirea. El a descoperii astfel nu doar adevărata semnificație a acesteia, ci și unde poate fi găsită ea, dar mai ales cum poate fi ea aplicată în viața sa. În aceste rânduri doresc să îți împărtășesc ce am aflat de la Lester., folosind chiar cuvintele pe care le-am auzit de la el. Vei afla astfel ce este iubirea reală, cea care îți poate aduce tot ce îți dorește inima ta.

Oamenii înțeleg pe dos acest concept

Cei mai mulți oameni nu numai că nu practică iubirea, dar practică chiar opusul acesteia, o stare pe care Lester o numea ne-iubi re. În acest fel* ei își fac singuri rău și îi rănesc pe cei din jurul lor.

Cea mai mare parte a umanității își petrece întreaga viață în starea de ne-iubi re. Nu este nevoie să aducem foarte multe argumente pentru a demonstra acest lucru. Este suficient să deschidem televizorul pentru a ne convinge. Aproape toate emisiunile, dar mai ales cele de știri, vorbesc despre starea de ne-iubire.

Majoritatea oamenilor de pe această planetă înclină către ne~iubire. Lor le displace cutare situație, antipatizează cutare persoană, se opun unui grup în favoarea altuia. Pe scurt, își trăiesc viața simțindu-se amenințați de ceilalți oameni. De fapt, ei se simt amenințați de forțe imaginare, căci nu înțeleg ce reprezintă acestea. Tot ce știu ei este că le resping. Practic, ei trăiesc într-o stare de respingere și de ură, într-un grad mai mare sau mai mic. Lumea în care trăim nu este guvernată de bunătate. Nu trebuie să privim prea departe ca să constatăm acest lucru.

Marea majoritate a oamenilor sunt defensivi: „Trebuie să mă protejez ca să nu fiu rănit, ca ceilalți să nu îmi ia ceea ce îmi aparține, furând u-mi astfel propria viață/" Din cauza acestei perspective asupra vieții, ei trăiesc tot timpul într-o stare de opoziție: „Mă opun lui X pentru că face cutare sau cutare lucru." „Mă opun acestui grup pentru că are convingeri contrare convingerilor mele.⁴¹

Acest gen de comportament este lipsit de iubire. Acest mod de a gândi este lipsit de iubire. Aceste tipare ale acțiunii sunt lipsite de iubire.

Acum șapte ani eram șef la o pizzerie. Câștigam 30.000 de dolari pe an și puteam mânca oricâtă pizza doream (slava cerului, era o pizza bună!). După ce am învățat această tehnică, am început să o aplic extrem de serios, iar viața mea s-a schimbat într-o manieră incredibilă. La ora actuală dețin propria mea afacere, mă bucur de abundență, iar valoarea proprietăților mele depășește câteva milioane de dolari. Dar cel mai important lucru dintre toate sunt mai fericit decât am fost vreodată în viață.

- Steven Winn, l'osva

Răspunsul la toate problemele este iubirea.

Răspunsul este să îți proiectezi iubirea asupra tuturor oamenilor și asupra tuturor situațiilor.

Majoritatea oamenilor procedează exact pe dos. Ei cred că respingerea și ura îi protejează. Din păcate, se înșeală grav. Gândurile, sentimentele și acțiunile lipsite de iubire atrag în viața lor toate nenorocirile de care au parte, slăbindu-i și făcându-i vulnerabili.

Putini oameni din această lume înțeleg această realitate. De aceea, ei trăiesc o viață care îi face să se simtă mizerabil, adică exact opusul celei pe care și-o doresc. În fiecare moment, ei își fac singuri rău, condamându-se la o viață trăită în suferință și durere, pentru simplul motiv că sunt incapabili să iubească. Ce nu înțeleg ei este că ne-iubirea îi privează de puterea personală și atrage în viața lor pericole extreme și o mare nefericire.

Descoperă singur ce este iubirea reală.

Iubirea nu trebuie să se opună cuiva sau unei situații. Ha nu are nevoie să fie protejată de nimeni și de nimic. Omul plin de iubire dispune de cea mai puternică forță din Univers. Negativitatea în orice formă nu îl mai poate atinge. De aceea, a iubi echivalează practic cu a fi puternic.

Iubirea este răspunsul. Ba începe întotdeauna cu iubirea de sine.

Cartea de față te învață ce este iubirea reală și ce trebuie să faci ca să te bucuri de ea. Ea îți cere însă să practici ce ai învățat. Toi secretul fericirii consta în practică. De fapt, nimeni nu poate înțelege cu adevărat ce este iubirea reală dacă nu o practică.

Practicarea iubirii este cel mai simplu lucru din lume. Cu adevărat dificilă nu este decât practicarea ne-iubirii. Este suficient să privești fețele oamenilor din jur pentru a te convinge de acest lucru. Practicarea ne-iubirii îi face pe oameni să se simtă mizerabili și să se îmbolnăvească. Ea îi privează de fericirea și de abundența pe care le-ar merita.

Răspunsul este iubirea,

Dovedește-ți singur acest lucru. Descoperă pe pielea ta ce este iubirea reală. Află unde o poți găsi și cât de puternică este ea. Descoperă singur în ce fel îți poate schimba iubirea viața și cum îți poate oferi ea fericire în toate domeniile acesteia.

Toți oamenii își doresc iubire și fericire. În încercarea de a găsi aceste comori, ei caută în cele mai nepotrivite locuri și de cele mai multe ori mor frustrați și disperați. Lucrurile se pot petrece însă și altfel. Tu te poți bucura de tot ceea ce îți dorești, de întreaga iubire și fericire din Univers, și de toate roadele acestora. Ia chiar acum decizia să practici iubirea.

începe chiar cu tine însuși. Vei învăța ce trebuie să faci cil ind această carte.

Alunei când te iubești pe tine însuși, tu al totul de câștigat. Secretul este aplicarea iubirii.

Dacă înțelegi ce este iubirea, tu dispui de cea mai puternică forță din Univers. Descoperă acest lucru și dovedește-ți singur acest adevăr.

Iubește*fe pe tine însuși și privește ce se întâmplă *m* viața la. Răspunsul este iubirea.

Iubirea este cei mai bun lucru pe care l-am făcut vreodată și cel mai frumos dar pe care mi l-am oferit in viața mea. Scopul meu suprem este. să învăț să mă iubesc necondiționat.

-NYK, Virgin ia

Notă specială din partea autorului:

Multe lucruri bune sunt pe punctul de a se petrece în viața ta

Dacă vei începe să aplici învățăturile din această carte, multe lucruri pozitive vor începe să se petreacă de la sine în viața ta. Noi le numim „câștiguri”⁴¹ și este bine să fii conștient de ele. Mai mult decât atât, așteaptă-te ca astfel de schimbări pozitive să apară în viața ta de îndată ce vei începe să aplici învățăturile din această carte. Cum s-ar spune, așteaptă-te (a câștiguri neașteptate!

Pe măsură ce vei avansa cu lectura, vei găsi numeroase exemple de lucruri bune care ți s-au întâmplat unor oameni de toate vârstele și din întreaga lume în urma aplicării învățăturilor din această carte. Nu am putut cita însă decât o mică parte din toate schimbările pozitive pe care ni le-au transmis adepții acestor învățături.

Notează și tu câștigurile tale. La sfârșitul acestei cărți vei găsi mai multe pagini goale, special introduse pentru a nota pe ele toate lucrurile bune care ți s-au întâmplat de când ai început să aplici învățăturile referitoare la iubire.

Notarea în scris a câștigurilor atrage noi câștiguri. Este ca și cum i-ai povesti Universului toate lucrurile bune care ți s-au întâmplat, manifestându-ți astfel recunoștința și deschizându-te în fața unor noi câștiguri.

lot ceea ce este pozitiv atrage alic lucruri pozitive. Pe măsură ce vei învăța despre iubire, dar mai ales pe măsură ce vei pune în practică aceste învățături* tu vei începe să atragi în viața ta tot mai multe lucruri pozitive.

La început, mintea îți va spune că acestea sunt simple coincidențe. Egoul tău va dori să îți minimalizeze câștigurile, să le invalideze. Ceea ce noi numim câștig este orice lucru pozitiv care se întâmplă în viața ta. Remarcă faptul că am folosit cuvântul „orice”. Practic, orice lucru pozitiv care se întâmplă în viața ta reprezintă din punctul nostru de vedere un câștig.

Sună puțin întortocheat, dar doresc să insist asupra acestui lucru, căci așa cum spuneam, lucrurile pozitive atrag noi și noi lucruri pozitive. De aceea, notează în scris toate lucrurile bune care se întâmplă în viața ta și vei constata astfel că vei avea din ce în ce mai multe lucruri de scris.

Consideră că orice lucru pozitiv din viața ta reprezintă un câștig și notează-i în scris. Proiectează-ți iubirea asupra fiecărui câștig, oricât de mărunț ți s-ar părea la prima vedere, în realitate, un câștig nu este niciodată mărunț. De aceea, devino conștient de aceste câștiguri și notează-le, în acest fel, ele se vor multiplica la infinit.

ÎNCOTRO TE ÎNDREPTI?

Am luat o decizie. Orice îndoială a dispărut din mintea mea. Am luat o decizie, iar acest lucru a fost cel mai ușor lucru din lume. Nu mai am ezitări. Mă îndrept direct către scopul pe care mi l-am propus. Am câpătat astfel o nouă încredere în sine.

HZ, Michigan

Cine decide direcția în care mergi? Tu singur? Nu cumva mergi în respectiva direcție fără să știi de ce? Ai auzit povestea celui care s-a legat de un mănunchi uriaș de baloane cu heliu? Din păcate, el a calculat greșit: baloanele l-au dus mult mai departe decât își propusese el și nimeni nu l-a mai văzut vreodată...

Tu ce poți spune despre viața ta? Poți spune că în spatele oricărei acțiuni a ta se ascunde o intenție conștientă? În caz contrar, ai putea sfârși la fel. Ca omul cu baloanele din parabola noastră... Marinarii sunt foarte grijulii atunci când își fixează cursul, întrucât doresc să ajungă la destinație, nu în altă parte. La fel ar trebui să procedezi și tu.

Slăbi-lește-ți o intenție pentru tot ceea ce faci. O intenție reprezintă un obiectiv în miniatură. Ea te ajută să ajungi acolo unde îți propui, nu în altă parte.

Care este intenția ta legată de această carte? Care este destinația la care dorești să ajungi? Ce anume dorești să afli citind această carte?

Îngăduie-mi să îți împărtășesc intențiile mele. Intențiile mele legate de tine sunt următoarele:

Ca tu să descoperi, ce este iubirea reală.

Ca tu să afli cum poate fi aplicată aceasta.

- ♦ Ca tu să înveți cum îți poți împlini toate dorințele și cum poți obține toate lucrurile la care ai visat vreodată prin aplicarea iubirii.
- ♦ Ca tu să afli instrumentele care îți pot permite să îți amplifici capacitatea de a iubi.
- ♦ Ca tu să înveți să te iubești pe tine însuși și să te bucuri de uimitoarele câștiguri pe care te generează aceasta iubire de sine.

Acum este rândul tău. Fă o pauză și notează în scris câștigurile pe care speri să le obții citind această carte. Exprimă-ți cele mai nebunești vise. căci atunci când înveți să aplici iubirea nimic nu este imposibil.

^
 îți doresc să te bucuri de o călătorie fascinantă până la destinația pe care ți-ai propus-o.

CAPITOLUL 1

MAI AI DOUĂ SĂPTĂMÂNI DE TRĂIT

de Lai'ty Crane

La fel ca și tine, Lester Levcnson nu își dorea altceva decât să fie fericit.

El a căutat fericirea în aceleași direcții, ca și majoritatea oamenilor moderni. A mers la școală și a muncit din greu, După cum obișnuia să spună el însuși: „La fel ca toți oamenii, am încercat și eu să îmi croiesc un drum prin viață luptând u-mă din greu/' Lester căuta iubirea, dar se aștepta sa o primească de la ceilalți oameni și de la circumstanțele exterioare ale vieții. „Această atitudine m-a făcut să mă izbesc atât de dur cu capul de zidul de cărămidă al vieții, a povestit el mai târziu, încât aproape că mi-am strivii creierul.*'

Lester a suferit de ulcer, migrene, icter, pietre la rinichi, și a avut două atacuri de cord. Al doilea a fost unul masiv, aproape punându-i capăt vieții la vârsta de numai 42 de ani. La vremea aceea medicii nu cunoșteau tratamentele „<miraculoase“^v de astăzi. Nu se faceau încă operații pe cord deschis și nu existau medicamentele și echipamentele care le permit la ora actuală medicilor să salveze atâtea vieți. Pese urt, Lester nu părea să mai aibă mult de trăit.

Când a ieșit din spital, medicul său i-a spus:

~ Lester, îmi pare rău, dar nu mai ai decât două săptămâni de trăit, cel mult trei. Nu mai putem face nimic pentru tine.

După care I-a trimis acasă, ca să moară în patul lui.

„Eram la capătul funiei*, spunea Lester.

Medicii mi-au spus să nu mai fac niciun pas dacă nu sunt absolut obligat, căci oricând mișcare m-ar fi putut ucide. Acest lucru mi s-a părut oribil, căci am fost un om activ toată viața mea.

Am fost copleșit atunci de o frică teribilă. Practic, puteam muri în orice moment. După ce am trăit timp de câteva zile cu această teamă cumplită, mi-am dat dintr-odată seama că sunt încă în viață, deci mai există o speranță. Atât timp cât nu am murit încă, poate că mai puteam face ceva. Dar ce anume? Dată fiind conjunctura, am început să îmi pun marile întrebări ale vieții: 'Cine sunt eu? Ce este această lume? În ce relație mă aflu cu ea? Ce aștept eu de la ea?'^T

Am înțeles cu această ocazie că ceea ce îmi doream cel mai mult era să fiu fericit. De aceea, m-am întrebat: „Ce este fericirea?’ Reflectând, am înțeles că lucrul cel mai apropiat de fericire este iubirea. De vreme ce nu mă simțeam fericit, însemna că nu mă bucuram nici de iubire. Acest lucru m-a cutremurat. Am realizat imediat că motivul pentru care nu m-am bucurat până atunci de fericire era că îmi dorisem ca ceilalți oameni să mă iubească. Eram convins că nu puteam fi fericit decât dacă aș fi fost iubit. Din cauza acestei așteptări, fericirea mea era incertă și efemeră, motiv pentru care m-am simțit multă vreme mizerabil, iar în cele din urmă m-am îmbolnăvit.

Am continuat să îmi fac astfel retrospectiva vieții. Cu această ocazie, mi-am dat seama că singurele momente în care am. fost cu adevărat fericit au fost cele în care eu am fost cel care emana iubire, nu cele în care m-am bucurat de iubirea

altora. Am realizat astfel că fericirea este consecința iubirii pe care o emanăm. Cu alte cuvinte, dacă îmi puteam amplifica iubirea, îmi puteam amplifica simultan și starea de fericire/¹

Lester și-a continuat procesul reflexiv și a înțeles că cea mai bună modalitate de a-și amplifica iubirea consta în renunțarea la ne-iubire. *VA* s-a întrebat: „Dacă aș putea scăpa de toate sentimentele mele de ne-iubire, m-aș simți mai bine?” Și-a recapitulat din nou viața și și-a adus aminte de diferite incidente din trecut. Ori de câte ori și-a amintit de un incident negativ, în care a manifestat o stare de spirit opusă iubirii față de cineva, și-a schimbat starea respectivă și a proiectat o stare de iubire asupra persoanei în cauză.

Au trecut astfel mai multe luni, iar Lester a continuat să trăiască.

Ce-i drept, nu prea dormea și mânca foarte puțin. A continuat însă să iucreze cu el însuși. Pe măsură ce iubirea îi impregna din ce în ce mai mult conștiința, corpul său a început să se vindece. Mai mult decât atât, starea de nefericire pe care o simțise întreaga sa viață a dispărut ca prin farmec, iar Lester a descoperit că se simte tot timpul fericit. Nu numai că a reușit să se vindece singur, dar de atunci nu s-a mai dus niciodată la medic, pentru tot restul vieții sale.

Realizarea faptului că fericirea, starea de sănătate, bogăția și pacea interioară sunt determinate de capacitatea omului de a iubi a fost marea revelație a lui Lester Levenson și darul lui pentru noi toți. Lester și-a petrecut restul vieții ajutându-i și pe alți oameni să descopere secretul care i-a fost revelat. Deși medicii îi mai dăduseră două sau trei săptămâni de viață, Lester a mai trăit încă 42 de ani. Înainte de a muri, m-a rugat pe mine să îi continui opera.

CAPITOLUL 2

SĂRITURA DE LA ETAJUL 10

Numele meu este Larry Crane. Viața mea a ajuns la un moment de criză majoră într-o seară de vineri, când m-am aplecat peste terasa apartamentului meu din Manhattan situat la etajul 10, gândindu-mă să sar.

Dar să încep cu începutul...

M-am născut în Bronx, într-o familie săracă. Am fost multă vreme convins că toți oamenii bogați trăiesc la etajele superioare, în timp ce oamenii săraci trăiesc la subsol. Familia mea locuia într-un subsol. Încă de când eram copil am avut foarte multe slujbe. Eram foarte agresiv, munceam din greu și am reușit astfel să urmez Școala de Afaceri Leonard Stern din cadrul Universității din New York.

După absolvire, tata mi-a spus că dacă aș putea obține un salariu de 100 de dolari pe săptămână, această realizare ar fi fantastică. Observasem deja că unii dintre colegii care au absolvit odată cu mine se angajaseră și o duceau foarte bine. Mi-am spus: „Sunt la fel de deștept ca și ei. Pot face și eu ce fac ei.“ Au urmat astfel mai mulți ani în care am continuat să îmi croiesc drum prin viață și în lumea afacerilor în maniera cea mai agresivă cu putință. Tiparul pe care îl urmăream era: „Dă-te din calea mea. Oricum voi lua ceea ce îmi doresc.

Dacă nu te vei da din calea mea, te voi doborî, iar apoi voi lua oricum ceea ce îmi doresc “ În acest fel, am reușit să ajung în vârful ierarhiei.

Mi-am început activitatea în domeniul publicității. După câțiva ani în care am avut un mare succes, mi-am înființat propria mea companie de vânzări prin poștă. Am reușit astfel să vând pachete record de programe de televiziune, mai mari decât oricine altcineva. În scurt timp, compania mea a devenit una de mare succes și am început să obțin milioane de dolari. Am divorțat de prima mea soție și m-am însurat cu o femeie mai tânără și extrem de frumoasă. În plus, mi-am cumpărat un duplex fabulos cu zece camere în Manhattan. Aveam în proprietate limuzine și avioane, iar afacerile mele s-au extins în întreaga lume. Milioanele din contul meu bancar s-au acumulat, dar cu toate acestea, eram omul cel mai nefericit din lume! Nu puteam să înțeleg de ce..,

La un moment dat, revista *Time* a scris un articol despre mine. Câteva zile mai târziu, șoferul limuzinei mele m-a adus acasă. Portarul clădirii m-a salutat cu respect: „Domnule Crane, ce onoare să vă avem în clădirea noastră. Îngăduiți-mi să vă conduc la apartamentul dumneavoastră/* Era vineri seara, în jurul orei 9:00. Îmi amintesc că am ieșit din lift, iar când am intrat în casă m-am simțit atât de mizerabil și de nefericit încât am ieșit pe terasa și m-am gândit timp de două ore dacă să sar sau nu.

Din fericire, m-am decis să nu sar.

Aceasta a fost a doua zi în ierarhia celor mai importante zile din viața mea» întrucât a reprezentat un moment de cotitură pentru mine.

În acea seară am început să îmi fac retrospectiva vieții, la fel cum a procedat Lester. M-am întrebat: „Ce caut eu pe această planetă? Ce înseamnă această viață?”* Cu aceasta ocazie, mi-am dat seama că nu știam ce caut aici. Tot ce știam era să fac bani. Eram focalizat exclusiv asupra acestui lucru. Culmea era că nici măcar nu-mi permiteam să cheltuiesc sau să mă bucur de acești bani atât cât aș fi putut. Mă simțeam din ce în ce mai confuz.

În acea seară am luat decizia de a găsi un răspuns. La urma urmelor, nu aveam nici cel mai mic motiv să fiu nefericit. Eram multimilionar, aveam o soție frumoasă și copii. Afacerea mea era extrem de prosperă și se întindea în întreaga lume. Mă bucuram de atenția mass-mediei. Pe scurt, aveam toate atributele pe care lumea le echivalează cu succesul. Și cu toate acestea, mă simțeam mizerabil... Trebuia să găsesc neapărat răspunsuri.

Nu consumam droguri sau alcool. Astfel de lucruri nu mă atrăgeau. Nu eram receptiv nici față de psihoterapie. Nu eram deschis față de Meditația Transcendentală sau față de yoga. De fapt, eram un om destul de închis. Cu toate acestea, îmi doream un răspuns. Am participat la câteva seminare New Age, dar acestea nu mi-au oferit răspunsul pe care mi-l doream. Pe scurt, am rămas la fel de nefericit.

Am Încercat multe lucruri, dar în zadar. Nu mai îmi doream nimic altceva decât să scap de această stare de suferință continuă. Introspecția m-a ajutat să înțeleg că eram o persoană mânioasă, că îmi era frică și că aveam un comportament distructiv și nu tocmai inteligent. Nu știam însă cum aș fi putut corecta toate aceste lucruri. Nimeni nu m-a învățat vreodată cum să fac asta, deși am urmat atâtea cursuri la viața mea. De aceea, am devenit din ce în ce mai frustrat.

Într-o zi, în biroul meu a intrat comis voiajor. Aveam pe pereții biroului mai multe citate interesante legate de spiritualitate și autodisciplină, pe care le-am pus special pentru a declanșa conversații cu oamenii pe teme care mă interesau. Comis voiajorul a văzut și el aceste citate și mi-a vorbit despre o tehnică pe care o cunoștea, numită „Tehnica de fiii minaret”. Mi-a plăcut cum sună. Așa că m-am decis să urmez și eu cursul respectiv, chiar în acel weekend. Așa l-am cunoscut pe Lester Levenson.

***Ziua în care l-am cunoscut pe tester a fost cea mai importantă zi
din viața mea!***

CAPITOLUL 3

APROAPE NIMENI NU ȘTIE ACEST LUCRU

Dacă dorești să te iubești cu adevărat pe tine însuși și să emani iubire, trebuie să înțelegi mai întâi de toate ce este iubirea.

Marea majoritate a oamenilor cred că știu ce este iubirea, dar în realitate foarte puțini dintre ei știu. Cei mai mulți își iau informațiile legate de iubire din filme, din versurile cântecelor cele mai populare și din alic astfel de surse. Foarte mulți oameni confundă iubirea cu relațiile romantice, sau chiar cu entuziasmul,

Foarte mulți oameni privesc iubirea ta pe o afacere. Ei gândesc în termenii: „Dacă vei face ce aștept eu de la tine, te voi iubi. În caz contrar, nu vreau să am nimic de-a face cu tine/¹ Dacă nu crezi, verifică acest lucru în propria ta experiență de viață. Majoritatea oamenilor se supără atunci când cei dragi nu fac ce vor ei să facă. Așa se explică de ce există atât de multe divorțuri.

Iubirea adevărată nu are nimic de-a face cu ceea ce cred oamenii despre ea.

Să vedem ce înseamnă această iubire, căci înțelegerea acestui concept ne ajută să manifestăm cu adevărat iubirea, în paginile care vor urma. Lester Levenson ne spune în cuvintele sale cum înțelege el iubirea,

Ideea de iubire este foarte greșii înțeleasă în lumea modernă. Există mii de cântece, poezii și filme care ridică în slăvi iubirea, dar aproape nimeni nu înțelege ce este aceasta. Spre exemplu, filmele prezintă oameni care se luptă pentru a câștiga iubirea partenerilor lor. Ele descriu iubirea umană, care este egoistă și nu are nimic de-a face cu iubirea divină, care este complet altruistă și necondiționată. Iubirea reală se adresează întregului Univers, nu doar unei persoane de care te simți atras. Cu alte cuvinte, ea integrează toți oamenii din lume, nu doar un singur individ. Iubirea reală (divină) este sinonimă cu acceptarea necondiționată a tuturor ființelor din Univers.

Marea majoritate a oamenilor confundă iubirea cu aprobarea egoului lor. Aceasta nu este însă o iubire reală: de aceea, ea nu oferă o satisfacție pe termen lung. În consecință, oamenii care și-o doresc au nevoie în permanență de dovezi de iubire, iar atunci când nu le primesc se simt frustrați.

Cea mai bună definiție a iubirii este dăruirea fără așteptarea de a primi ceva în schimb. Iubirea este sinonimă cu dăruirea lipsită de orice fel de atașament.

Iubirea înseamnă dăruire

Atunci când iubești, dăruiești, nu faci altceva, Această dăruire este liberă și necondiționată. Ea poate presupune dăruirea de lucruri, dar este mult mai înălțătoare când se referă la întreaga atitudine. Această atitudine este similară cu dorința ca celălalt să aibă toate lucrurile de care are nevoie. Cel mai bun exemplu de iubire este mama care sacrifică orice de dragul copilului ei, uitând de multe ori chiar de ea însăși.

Majoritatea oamenilor care dăruiesc nu o fac cu iubire. În sinea lor (sau deschis), ei își doresc ca gestul lor să le fie recunoscut: „Priviți-mă! fac o faptă bună!“, „Cine știe? Poate îmi va apărea numele în ziare!“, sau ceva de genul acesta. Acest gen de „iubire“⁴ nu conduce decât la neplăceri. Mai devreme sau mai târziu, ceilalți oameni ajung să te secătuiască, pentru că aștepti întotdeauna ceva în schimb de la ei. Tu încerci să te înalți prin gestul tău, dar ceilalți te vor trage în jos.

Iubirea este o atitudine permanentă.

Altfel spus, ea reprezintă o atitudine care nu se schimbă niciodată. De aceea, ea nici nu necesită neapărat o acțiune pentru a se exprima. Iubirea de care vorbim noi este universală și se aplică tuturor. De pildă, ea se aplică în egală măsură străinilor și familiei, celor care ți se opun și celor care sunt de acord cu tine.

Deși este definită ca o atitudine permanentă, iubirea evoluează și crește. De aceea, ea ar trebui cultivată. La început, practică iubirea asupra familiei tale. Propune-ți să îi iubești din ce în ce mai mult pe membrii acesteia, dar așa cum sunt în realitate, nu așa cum ți-ai dori să fie. Acest lucru nu este atât de ușor cum pare la prima vedere, mai ales în cazul copiilor. Privește-i pe ceilalți membri ai familiei tale, inclusiv pe copii, ca pe niște indivizi unici, compleți și desăvârșiți, sau și mai bine ca pe niște copii ai lui Dumnezeu. Chiar dacă la început ți se pare dificil, continuă să încerci până când reușești. În continuare, aplică aceeași atitudine față de prieteni, apoi față de străinii care îți ies în cale și în cele din urmă față de toate ființele.

Oamenii au nevoie de companie și confundă această nevoie cu iubirea. Posesivitatea și cramponarea egotică, disperată, de altcineva, nu au nimic de-a face cu iubirea reală. Dimpotrivă, ele reprezintă chiar opusul acesteia. Oamenii caută „iubirea” nu pentru a o împărtăși, ci pentru a obține o satisfacție personală, respectiv pentru a-și îndeplini o nevoie a egoului lor. Iubirea reală (cea de care vorbim noi) nu așteaptă nimic de la ceilalți. Ea nu așteaptă decât să fie dăruită, și cu cât este dăruită mai mult, cu atât mai fericită se simte.

Acceptarea este o altă definiție perfectă a iubirii. Atunci când iubești pe cineva, îl accepți așa cum este, nu încerci să îl schimbi. Cu alte cuvinte, îi respecti unicitatea și individualitatea expresiei, lăsându-l să facă ce vrea el, nu impunându-i să facă ce vrei tu.

Iubirea înseamnă eliberarea celor dragi. Nu numai că nu le mai cert nimic acestora, dar îi iubești tocmai pentru că sunt așa cum sunt.

Atunci când iubirea este reală, tu te simți una cu celălalt (empatizezi cu el). De aceea, îl tratezi așa cum ți-ai dori să fii tratat tu.

Iubirea nu este o emoție la fel ca celelalte. Emoțiile înseamnă o energie aflată în mișcare. Ele sunt intense, active și tulburătoare. Iubirea este o stare de spirit și conferă o pace interioară fără egal. De aceea, nu putem pune un semn de egalitate între iubire și emoție.

Iubirea înseamnă Putere.

Intr-adevăr, ea reprezintă o putere imensă, **în** exemplu ideal în această direcție este Mahatma Oandhi. Deși lupta pentru eliberarea Indiei de sub dominația britanică, el le-a spus în permanență indienilor: „Britanicii sunt frații noștri. Noi îi iubim pe britanici.” Calea sa a fost calea non-rezistenței față de guvernarea britanică. De aceea, și-a învățat adepții să nu manifeste altceva decât iubire față de opresorii lor. Atunci când îți iubești dușmanii, nu mai ai practic dușmani.

Iubirea față de dușmani reprezintă apogeul acestei slări de spirit. Ea îi face neputincioși pe dușmani, care devin incapabili să îți mai facă rău. Atunci când iubești cu adevărat, nimeni nu îți mai poate face rău.

Iubirea nu poate fi aplicata doar unei persoane și alteia nu. Adevărata iubire nu poate fi activată sau inactivată la comandă. Atunci când iubești sincer, este imposibil să iubești pe cineva și să detești **pe** altcineva. Dacă simți că iubești pe cineva mai mult decât pe altcineva, înseamnă că primești ceva în schimbul iubirii tale, deci nu putem vorbi de iubirea reală, în sensul pe care îl dăm noi acestui concept. Aceasta este iubirea umană, nu cea divină. Ura ta față de o singură persoană arată măsura incapacității tale de a iubi alte persoane. Altfel spus, iubirea ta nu poate fi mai mare decât ura pe care o manifesti față de cineva.

Atunci când iubești pe cineva pentru că se poartă frumos cu tine, tu manifesti o iubire umană, nu cea de care vorbim noi. Dacă persoana respectivă s-ar purta urât cu tine, este evident că ai urî-o. Adevărata iubire este necondiționată. Ea îi iubește în egală măsură inclusiv pe cei care i se opun. Exemplul lui Gandhi ne arată cât de eficientă este această iubire și cum trebuie aplicată ea.

Iată cum trebuie să îți măsori iubirea.

>

Dacă dorești să aștii unde te situezi pe scara ierarhică a iubirii, iată cum trebuie să procedezi. Propune-ți să li iubești în mod egal pe toți oamenii. Capacitatea ta de a face acest lucru reprezintă cea mai bună măsură a iubirii tale reale, respectiv a nivelului pe care ai ajuns pe calea iubirii. Pentru a-ți testa această capacitate, gândește-te la dușmanii

tăi. Dacă ți se pare încă prematur, gândește-te la străinii care îți ies în cale. Examinează-ri atitudinea față de ei.

Propune-ți ca scop adoptarea unei atitudini egale de iubire față de toată lumea. Repetă-ți în permanență: „Tu ești una cu mine. Eu sunt una cu tine/' Gândește-te că acești străini reprezintă marea ta familie. Orice femeie ar putea fi mama ta. Orice bărbat ar putea fi tatăl tău. Orice copil ar putea fi copilul tău. Mu vei putea ajunge la această atitudine decât prin înțelegere. De altfel aceasta este semnificația reală a cuvântului iubire. Numai în acest fel îți vei putea menține iubirea față de toți oamenii. Numai așa vei înceta să le mai faci rău altora. Doreșie-le întotdeauna oamenilor să își îndeplinească propriile dorințe; nu aștepta de la ci să facă ce vrei tu.

Propuneai întotdeauna să iubești, nu să fii iubit. Iubirea reală nu poate fi posedată. Ea poate fi experimentată, dar numai ca o reacție la propria ta iubire. Așteptarea egotică de a fi iubit poate conduce la o stare de fericire temporară, dar pe termen lung
balonul se sparge. În schimb, atunci când emani iubire, este imposibil să nu fii iubit la rândul tău.

Iubirea este cel mai ușor lucru din lume, dar mai întâi de toate trebuie să o descoperi. Realitatea este că ai nevoie de un mare efort ca să nu iubești. Atunci când iubești, tu te simți una cu ceilalți. De aceea, te simți împăcat și toate lucrurile îți vin în întâmpinare în modul cel mai armonios.

Confuzia se datorează ideii pe care și-o face egoul în legătură cu iubirea. Această perspectivă

este foarte prevalentă în societatea modernă. Ea consideră că atunci când dăruiești ceva, ai de pierdut sau rămâi cu mai puțin. În realitate, atunci când iubești cu adevărat nu percepi dăruirea ca pe un sacrificiu personal sau ca pe o renunțare la interesele tale. În favoarea intereselor altor persoane. Este imposibil să îți faci rău atunci când iubești. Majoritatea oamenilor cred contrariul, dar se înșală grav.

Iubirea este cea mai puternică forță din lume.

Este imposibil să fii rănit atunci când iubești cu adevărat. Acest lucru pur și simplu nu se poate întâmpla. Atunci când iubești, te simți automat bine, ba chiar exaltat și fericit. De fapt, nicio altă emoție nu se poate compara cu această stare de bine. Atunci când iubești în permanență și pe toată lumea, trăiești automat o stare generală de bunăstare, ca și cum totul ar fi în regulă, ca și cum toți oamenii ar fi minunați așa cum sunt. Aceasta este perspectiva asupra lumii atunci când iubești. Dimpotrivă, atunci când urăști, întreaga lume îți apare într-o lumină hidoasă, distorsionată și agresivă. De aceea, nimic nu este mai sublim decât să înveți acest mic secret al iubirii.

Atunci când înțelegi conceptul de iubire și se dezvăluie puterea din spatele acestuia, care este mai mare decât cea a unei bombe cu hidrogen. Iubirea este cea mai puternică forță din Univers.

Desigur, ea nu are nimic de-a face cu ceea ce ai crezut până acum că este iubirea. De fapt, definiția ei este chiar Șinele tău, cu „S” mare, care echivalează cu Dumnezeu. Într-adevăr, Dumnezeu este iubire. Simultan. El este atotputernic. De aceea, cine are acces la iubire divină are acces inclusiv la atotputerea lui Dumnezeu. Un individ care nu dispune de nimic altă armă decât iubirea poate ține piept întregii lumi; atât de mare este puterea iubirii!

Mai mult decât atât, iubirea permite accesul nu doar la întreaga putere a Universului, ci și la întreaga fericire și cunoaștere a acestuia.

Amplificarea capacității de a iubi poate fi obținută numai prin practicarea iubirii. Așa cum spuneam, începe întotdeauna cu membrii familiei tale, apoi cu prietenii și în final cu străinii.

Apropo, principalul lucru pe care îl așteaptă un copil de la părinții săi este iubirea. El nu poate să păcălească în această privință. Copiii știu ce simt adulții și intuiesc imediat emoțiile acestora. Copiii nu ascultă cuvintele adulților. Aceștia se pot amăgi singuri sau între ei prin cuvintele lor, dar nu îi pot păcăli pe copii.

Atunci când îi oferi iubire unui copil, această iubire se amplifică automat în el, și astfel îl condiționezi să ducă o viață mult mai fericită, întotdeauna le-am spus clientelor mele mame: „Dacă doriți să vă ajutați copiii, ajutați-vă mai întâi pe voi înșivă.” Aceasta este cea mai bună modalitate de a-l ajuta copilul. Dacă dorești să îi oferi iubire, trebuie să știi mai întâi de toate ce este iubirea,

să ți-o cultivi și să devii capabil să iubești. Atunci când un părinte își iubește cu adevărat copilul (în sensul pe care li dăm noi aici conceptului de iubire). Între el și acesta nu poate exista decât cea mai perfectă stare de armonie.

Dificultățile cu care se confruntă atât de mulți părinți în relația cu copiii lor în societatea modernă se datorează în exclusivitate faptului că primii au uitat ce înseamnă iubirea. Practic, nu cunosc familie care să nu se confrunte cu astfel de dificultăți. Acestea pot fi mari sau mai mici, dar există în toate familiile. Acesta este unul din indiciile care atestă enorma confuzie în care se zbate societatea modernă, care nu mai face de mult deosebirea între adevăratele valori (cele pe care oamenii au venit să le descopere în această lume) și falșii zei pe care îi numim bani, faimă etc.

Cu cât practici mai mult iubirea, cu atât mai mult te identificezi cu ea.

Cu cât iubești mai mult, cu atât mai ușoară devine practicarea iubirii. Cu cât capacitatea de a iubi devine mai mare, cu atât mai mult se manifestă armonia universală în viața ta, inclusiv prin abundență, frumusețe și fericire. Iubirea reprezintă începutul unui ciclu ascendent care nu se mai încheie niciodată. Dacă dorești să fii iubit, cea mai sigură cale constă în a începe prin a iubi tu însuși. De fapt, aceasta este și singura cale, întrucât tot ceea ce oferim noi se întoarce întotdeauna la noi.

Iubirea este cel mai ușor lucru din lume. Pornește de la premisa că la ora actuală nu iubești. Dacă nu-ți dai seama de asta, acest lucru se datorează atitudinilor greșite pe care le-ai adoptat de-a lungul vremii, antipatiilor tale, respingerilor și urii față de un individ sau altul, față de un grup de persoane, față de o categorie, față de un popor sau față de o rasă. Astfel de atitudini nu fac decât să te îndepărteze de iubire, acționând ca niște fumigene și făcându-te să îți uiți propria esență, care este chiar iubirea cea mai pură. Ca urmare a acestor atitudini lipsite de iubire, tu uiți practic cine ești cu adevărat.

Atunci când nu ești capabili să emiți iubire, experiențele tale de viață reflectă acest lucru, reducându-ți și mai mult capacitatea de a iubi. Se creează astfel un cerc vicios. Atunci când nu iubești trebuie să fii tot timpul în gardă, să te protejezi. De pildă, dacă nu iubești lumea în care trăiești, trebuie să fii întotdeauna precaut, și nu doar împotriva unei persoane* ci a întregii lumi. Această atitudine te determină să emiți din ce în ce mai multe gânduri negative, să devii din ce în ce mai defensiv și să acumulezi din ce în ce mai multă teamă, care îți invadează subconștientul, în final te alegi doar cu un nor de gânduri negative care încearcă să te protejeze de lumea exterioară, de care te simți complet separat, ca și cum ar fi dușmana ta.

Atunci când iubești întreaga lume procesul se inversează. Nimeni nu îți mai poate face rău. De aceea, mintea ta se liniștește, permițându-ți să

îți experimentezi șinele real, a cărui esență este fericirea cea mai pură.

Această esență și fericire absolută care există în tine este acoperită de gândurile tale, care acționează ca o ceață. Din cauza lor, tu ai ajuns să te consideri limitat. Astfel de gânduri negative te fac să uiți că ești o ființă spirituală eternă, cu un potențial infinit. Din cauza lor, tu ai devenit incapabil să te mai bucuri de viață. Dacă dorești să inversezi procesul, tot ce trebuie să faci este să elimini aceste gânduri și să îți liniștești mintea. În acest fel, ceea ce va rămâne va fi ființa glorioasă care ai fost întotdeauna. Aceasta este absolut perfectă și nu se poate schimba vreodată.

Răspunsul este iubirea.

Ceea ce cauți tu prin fiecare gest al tău este iubirea, nimic altceva. De altfel, asta fac toți oamenii, chiar dacă nu își dau seama. Fii cinstit cu tine însuși și întreabă-te ce anume cauți atunci când acționezi într-un anumit fel? Vei constata că în ultimă instanță cauți iubirea. La fel procedează și ceilalți oameni. Iubirea este obiectivul suprem, semnificația oricărui progres. Complexitatea la care a ajuns viața modernă nu reprezintă un semn de progres, căci oamenii nu mai sunt fericiți. Iar motivul este cât se poate de simplu: ei au uitat să iubească.

Practicarea iubirii influențează toți atomii din Univers. Ea îi influențează pe toți oamenii,

indiferent dacă aceștia realizează sau nu acest lucru, pentru că iubirea reprezintă cea mai mare putere din Univers. De aceea, ea are puterea de a-i transforma pe oameni.

Iubirea este răspunsul la toate problemele. De aceea, indiferent cu ce problemă te confrunți, dacă îți vet proiecta iubirea asupra ei cu o intensitate maximă, problema va dispărea imediat. În consecință, mi-ți pierde niciodată speranța. Pornește de la premisa că totul va fi bine, că totul este în regulă, și proiectează-ți iubirea asupra tuturor celor implicați și asupra situației în sine. Vei constata că problema ta se va rezolva de la sine, indiferent cât de dificilă ți se pare la ora actuală. De altfel, dacă ai fi capabil să iubești mai mult, în viața ta nu ar mai apărea nici un fel de probleme. Când iubirea este perfectă, orice problemă dispare instantaneu.

Puterea și efectele iubirii sunt extrem de evidente. Tot ce trebuie să faci este să o aplici, și te asigur că ceea ce se va întâmpla în viața ta va fi pe placul tău.

Intr-adevăr, iubirea este o forță extraordinar de puternică.

Mu poți avea însă acces la această forță decât iubind tu însuți.

Cu cât vei iubi mai mult, cu atât mai mare va fi iubirea de care vei avea parte.

Iubirea m-a ajutat să devin mai împăcat și să accept mai ușor toate situațiile prin care trec. Am ajuns astfel să simt o stare de iubire față de toată lumea, și dintr-odată viața mea a devenit infinit mai ușoară¹.

-GC, California

Am facut o pauză în filmarea serialului „Dinastia” și m-am decis să studiez aceste principii. În acel moment mă aflam într-unul din momentele cele mai stresante din viața mea. Prin aplicarea acestor principii, am reușit să scap de frustrare și de anxietate. Metoda chiar funcționează!

Joana Coifman, actoare și actriță Talia Shalom

CAPITOLUL 4

CE TREBUIE SĂ FACI CA SĂ TE BUCURI DE IUBIRE

Lester Levenson le va învăța ce este iubirea. Tu ce simți în legăturii cu ea, în momentul de față?

Iată câteva exemple despre ceea ce cred oamenii în această privință:

Le place ce spune Lester, dar nu manifestă iubirea. Nu știu ce să facă pentru a se bucura de ea. Se întreabă tot timpul cum să o obțină, nu cum să o dăruiască. Unii sunt speriați sau furioși atunci când vine vorba de iubire. Alții își fac griji. Incapacitatea de a se bucura de iubire este foarte frustrantă pentru ei. Din cauza ei, acești oameni sunt tot timpul într-o stare de spirit negativă.

Se tem că nu vor avea niciodată parte de iubire. Mulți oameni sunt furioși pentru că nu sunt iubiți suficient de mult, sau poate chiar deloc. Din această cauză, se simt disperați. Aceasta stare i-a urmărit întreaga viață. Tot ce își doresc ei este să aibă parte de mai multă iubire.

Ai remarcat? Când ai citit cuvintele de mai sus, ai simțit probabil o stare de spirit negativă, nu-i așa? Explicația este simplă: toate gândurile și cuvintele negative generează o stare de spirit negativă.

Oamenii care simt cu adevărat starea de iubire au rostesc astfel de cuvinte și nu trăiesc astfel de emoții.

Tu de câtă iubire te bucuri? Rezerva universală de iubire este infinită, așa că ar trebui să te bucuri de oricât de multă iubire dorești.. De fapt. ar trebui să fii tot timpul plin de iubire, astfel încât să poți spune oricând: „Viața mea este plină de iubire."

Oamenii care cunosc iubirea reală consideră că aceasta este infinită. Ei se bucură de întreaga iubire pe care și-o doresc. Dacă îi întrebi ce simt în legătură cu iubirea, îți răspund întotdeauna: „Mă face să mă simt fantastic"⁴, și o spun plini de entuziasm.

Acesta este răspunsul lor atunci când vine vorba de iubire.

Există o lege universală care face ca toate lucrurile pozitive să atragă alte lucruri pozitive. Datorită ei. oamenii plini de iubire atrag și mai multă iubire. Motivul pentru care se bucură de atâta iubire este faptul că o privesc întotdeauna într-o lumină pozitivă. Ori de câte ori se gândesc la iubire, ei consideră că se bucură de aceasta din abundență.

Aceeași lege universală face însă ca toate lucrurile negative să atragă alte lucruri negative. Astfel, gândurile și sentimentele negative asociate cu iubirea conduc la și mai multe gânduri și sentimente negative legate de aceasta, și implicit la tot mai puțină iubire efectivă.

Oamenii plini de iubire emit tot timpul gânduri pozitive legate de aceasta. De aceea, oriunde s-ar duce, ei sunt întâmpinați cu iubire. Lucrurile pozitive atrag întotdeauna alte lucruri pozitive.

Dimpotrivă, oamenii care se luptă din răspuțeri ca să obțină iubirea, care o caută pretutindeni, dar nu o găsesc, și care emit gânduri negative legate de ea o resping pur și

simplu, din cauza negativității lor. Ei se îndepărtează singuri de iubire prin gânduri de genul: „Nu mă bucur de iubire. Nimeni nu mă iubește/*

Atunci când te gândești tot timpul, la ceva, tu îl atragi din ce în ce mai mult în viața ta, și astfel cercul vicios continuă.

De aceea, dacă dorești să te bucuri de iubire, adoptă o atitudine pozitivă față de ea. Aceasta este singura cale. Devino pozitiv și îți se vor întâmpla din ce în ce mai multe lucruri pozitive. Așa spune legea. Este cât se poate de simplu. Cum poți adopta o atitudine pozitivă? Este ușor: tot ce

trebuie să faci este să scapi de negativi late. În cazul iubirii, trebuie să scapi de sentimentele tale de ne-iubire. În acest fel, vei experimenta din ce în ce mai multă iubire.

Nu vei putea face însă acest lucru dacă nu vei lua o decizie conștientă în această direcție. Propune-ți să elimini sentimentele negative și lipsite de iubire din viața ta. Devino pozitiv și bucură-te tot timpul de iubire.

Întreaga iubire din Univers îți stă la dispoziție, așteptând doar ca tu să o accesezi.

Nu aș fi crezut niciodată că m-aș putea simți atât de bine. Acum dispun de un instrument pe care îl pot folosi în fiecare zi a vieții mele.

- YM. California

CAPITOLUL 5

CEL MAI IMPORTANT LUCRU PE CARE ÎL POȚI FACE

Iubește-te pe tine însuși.

Iubirea de sine este cel mai simplu lucru din lume, dar și cea mai inteligentă atitudine pe care o poți adopta. Nimic nu este mai ușor decât să te iubești pe tine însuși.

Iubește-te pe tine însuși. Aceste câteva cuvinte îți pot schimba viața și îți pot aduce la picioare tot ceea ce îți dorești. Dacă te vei iubi pe tine însuși vei fi mai fericit decât îți poți imagina în ora actuală.

Până acum nu te-ai iubit pe tine însuși, pentru că ego-ul preferă întotdeauna să se autoflagелеze pentru cele mai mărunte lucruri. Dacă nu mă crezi, studiază-ți mintea. Verifică de câte ori pe zi te condamni singur pentru cele mai minore lucruri.

Dacă JIU găsești un loc de parcare liber, te condamni singur. Dacă ți s-a răcit cafeaua pentru că nu ai avut timp să o bei, îți vine să te înjuri. Dacă ți-a ieșit un coș pe față, îți spui lucruri urâte. Astfel de gânduri negative la adresa ta îți trec

prin minte de o mie de ori pe zi. Mintea ta se joacă cu tine, iar tu îi dai ascultare!

În ce fel te pot ajuta astfel de gânduri negative la adresa ta? În niciun fel, cred că ești de acord cu mine. În mod paradoxal, egoul este convins că în acest fel îți face un bine. În realitate, singurul „bine” pe care ți-l face este că îți dă dureri de cap, de stomac, de spate și dureri musculare. Mai mult decât atât, așa apar necazurile financiare și cele din cadrul relațiilor.

Ce-ai zice să chemi pe cineva acasă la tine cu o bătă de baseball și să li ceri să te lovească cu ea? Ți se pare o prostie, nu-i așa? Bi bine, chiar asta faci tu însuși atunci când te condamni sau te minimalizezi singur din diferite motive. Este ca și cum te-ai iovi în cap cu o bătă. Nu este de mirare că la sfârșitul zilei te simți epuizat. Ce poate fi mai absurd de atât!?

Procedând astfel, tu te privezi singur de fericirea pe care o meriți. În acest fel, viața trece pe lângă tine, iar tu ești incapabil să te bucuri de ea. Gândește-te puțin: nefericirea ta este propria ta operă. Până acum, ți-ai irosit singur viața gândindu-te în cele mai negative moduri la tine însuși. Nu întâmplător ai ajuns să fii bolnav, să te simți mizerabil și lipsit de energie. De aceea, a sosit timpul să iei o decizie: dorești să continui în acest fel, acuzându-te singur, iar apoi simțindu-te rușinat și vinovat, sau preferi să schimbi complet această stare de lucruri?

Autocondamnarea nu îți face niciun bine. Ea nu te ajută să devii nici mai fericit, nici mai sănătos. De fapt, nu te ajută să atragi nimic bun în viața ta, pentru că este o vibrație negativă.

Nimic negativ nu poate atrage vreodată ceva pozitiv. De aceea, ia chiar acum decizia să renunți să îți mai adresezi vreodată un gând negativ, oricare ar fi acesta. Această

atitudine nu te ajuta cu nimic. Dimpotrivă. Mai bine ia decizia să te iubești pe tine însuși și încearcă să îți oferi pe zi ce trece din ce în ce mai multa iubire, indiferent de opoziția egoului tău cârcotaș.

Dacă dorești, tu îți poți schimba viața într-un mod radical. Te poți simți fantastic în pielea ta. lubește-te pe tine însuși și le vei convinge.

Am renunțat complet să mă mai conckimn singur pentru cel mai mic fleac, dar și pentru lucrurile importante. Înainte nici nu aș fi crezut că acest lucru este posibil. De atunci mă simt plin de energie și de fericire, după mulți ani în care m-am simțit epuizat și deprimat. Mentea mea a devenit mult mai clară, dar și mult mai senină. Am căpătat în sfârșit încredere în mine însumi. Ani la rând m-am simțit un ratat, dar acum am ajuns să cred că pot orice. Îmi dau seama că principalul motiv pentru care am avut o stare de spirit atât de negativă a fost propria mea atitudine față de mine însumi. Ei bine, am renunțat la aceasta pentru totdeauna.

~ LUF, California

lubește-te pe tine însuși. Încearcă această nouă atitudine. Vei avea surpriza să constăți că este minunată. De fapt, te vei simți mai bine decât te-ai simțit ani la rând. lubește-te pe tine însuși, iar viața ta va deveni neverosimil de frumoasă, lubește-te pe tine însuși, și vei cunoaște o fericire pe care nu ți-ai fi imaginat-o niciodată.

Indiferent cât de multe dovezi îți aduce egoul că nu meriți să fii fericit că ești un ratat, că ai dat greș etc., iubește-te

pe tine însuși și vezi ce se întâmplă în continuare. Nu-ți mai asculta mintea; ascultă-ți inima. Nu-i asculta nici pe ceilalți oameni» dacă au o atitudine contrară; tu iubeste-te pe tine însuși.

Dacă verși cafeaua pe tine însuși, iubeste-te. Dacă șeful tău țipă la tine, iubeste-te. Dacă primești o scrisoare de la un creditor, iubeste-te, Dacă nu mai ai nici un ban în cont, iubeste-te. Dacă îți pierzi portofelul, iubeste-te. Chiar dacă soția ta fuge de acasă cu vecinul, tu iubeste-te pe tine însuși.

Indiferent de ceea ce se întâmplă în viața ta, iubeste-te pe tine însuși. Mergi chiar mai departe și iubeste-te pe zi ce trece mai mult. Lumea nu va deveni mai puțin haotică decât este acum, dar pentru tine se va schimba. Dacă te vei iubi pe tine însuși, tot ceea ce te înconjoară va deveni mai pozitiv. Ceilalți oameni își vor schimba atitudinea față de tine, ba chiar vor părea ei înșiși mai fericiți, permițându-ți astfel să te simți tu însuși mai fericit. Iubeste-te pe tine însuși și toate problemele tale vor dispărea, în urma lor nu va mai rămâne decât ființa fericită și plină de iubire care ai fost dintotdeauna, dar de care ai uitat multă vreme din cauza măștii negativității pe care ai adoptat-o. '

Iubeste-te pe tine însuși timp de numai o săptămână și vei vedea cât de bine te vei simți. Metoda este simplă, nu te costă nimic, dar îți va oferi practic totul,

Iubeste-te pe tine însuși și iubirea va veni la tine. Odată cu ea, vei primi toate lucrurile pe care ți le-ai dorit vreodată. Este cât se poate de simplu: iubeste-te pe tine însuși!

CAPITOLUL 6

PRIVEȘTE CUM VIAȚA TA INTRA ÎNTR-O SPIRALĂ ASCENDENTĂ

Iubirea este cea mai puternică forță din Univers.

Adevărata iubire este mai puternică decât o bombă cu hidrogen.

Ea trebuie însă înțeleasă și aplicată. Iubește în fiecare zi mai mult decât în ziua precedentă. Dacă nu îți place o situație cu care te confrunți, aceasta se va transforma de la sine dacă vei iubi mai mult. De fapt, iubirea are capacitatea de a transforma orice situație într-una perfectă.

Ce înseamnă afirmația că „iubirea trebuie aplicată”⁴? Mai întâi de toate, înseamnă să nu mai urăști pe nimeni și nimic. Acest lucru sună mai ușor decât este. Câți oameni ar ridica mâna dacă i-aș întreba dacă urăsc ceva sau pe cineva? Probabil, nu prea mulți. În realitate* cine nu se află în starea de iubire se află automat în cea opusă, de ură sau de respingere, într-o măsură mai mare sau mai mică.

Opusul iubirii poate lua multe forme. Una dintre acestea este dezaprobarea. Atunci când dezaprobi o situație sau

pe cineva, energia negativă a dezaprobării se află în tine. Datorită unei obișnuințe de lungă durată, tu ai ajuns să crezi că este normal să te dezaprobi singur sau să îi dezaprobi pe ceilalți, le-ai autoconvins.chiar că această stare este sinonimă cu luciditatea și că îți este benefică» ferind u-te de multe lucruri rele. Dacă vei examina însă lucrurile din perspectiva adevărului, vei constata că ea nu face decât să te submineze.

Cel mai bun punct de plecare pe calea iubirii este iubirea de sine. În acest scop, aprobă-te în permanență, orice ai face. Înainte de a te culca, gândește-te că te aprobi pe tine însuși; imediat după ce te trezești, fă același lucru. Desigur, egoul tău se va opune, încercând să te facă să uiți de această decizie. Opune-i-te la rândul tău. Propune-ți să îți aduci în permanență aminte de decizia ta de a te aproba singur. În acest fel, în scurt timp vei constata că direcția ta în viață se va schimba, devenind mai pozitivă.

Așa cum spuneam, aplică iubirea. Iubește din ce în ce mai mult. În acest scop, începe prin a te elibera de ne-iubire. Aceasta poate lua multe forme. Una dintre ele este dezaprobarea. De aceea, începe prin a elimina dezaprobarea din viața ta (în primul rând, cea față de tine; apoi și față de ceilalți). Dacă nu vei mai cultiva ne-iubirea, iubirea va înflori singură în viața ta, căci ea reprezintă esența ființei laie.

Tu ai uitat acest lucru. Sentimentele de ne-iubire te-au făcut să uiți că starea ta naturală de spirit este iubirea cea mai pură. Dacă le vei elimina din mintea ta, ceea ce va rămâne va fi starea ta naturală, de iubire pură. Cum poți face acest lucru? Ușor: este o simplă decizie. Poți renunța la sentimentele de ne-iubire? Da, poți. Elimină-le din viața ta și descoperă-ți esența plină de iubire, care nu a dispărut niciodată.

De îndată ce o vei descoperi* viața ta se va transforma radical în bine. Altfel spus, vei intra într-<> spirală ascendentă care nu se va mai încheia niciodată.

tester obișnuia să spună frecvent: „\Lu nu știu decât ce pot face eu.*' Iată câteva exemple de acțiuni pline de iubire și efecte pe care le-au avut ele.

Eu și colegii mei de muncă eram supuși unei mari presiuni, întrucât trebuia să concepem (estete pentru un sistem de control aerian încă și mai mare era presiunea asupra colegilor noștri de la design. Ni s-a spus chiar să nu îi deranjăm pe aceștia nici măcar cu o simplă întrebare. Documentația pentru testele pe care trebuia să le concepem pentru un sistem atât de complex era insuficientă. De aceea, am depășit cu mult termenul limită pentru proiect. Din acest motiv, conducerea superioară îi schimba la fiecare câteva luni pe șefii noștri, căci nimeni nu reușea să creeze sistemul de testare necesar

În cele din urmă, s-a optat pentru aducerea unui șef foarte dur. Așa îl pot compara decât cu Saddam Hussem. Era un om foarte amenințător, care țipa tot timpul la noi. A dat pe loc afară câțiva colegi, fără nicio justificare. Ne-a creat un program de lucru imposibil de respectat. Pe scurt, toată lumea îl ura, iar acest lucru părea să îi facă plăcere.

„f-Jmm, m-am gândit în sinea mea, ce caută acest individ în viața mea? Ce lecție a venit să mă învețe? ‘

M-am decis să renunț la dezaprobarea pe care o proiectam asupra lui și să o înlocuiesc cu aprobare>

S-a dovedit că parco era un burete, aspirând întreaga iubire pe care o proiectam asupra lui. A început prin a-mi acorda o atenție specială în cadrul ședințelor de lucru, jucând mici glumite și chiar păstrându-mi loc lângă el. Le cerea imediat celorlalți să se mute dacă îmi ocupau „, locul meu îmi cerea să vin frecvent în biroul lui ca să discutăm. În loc să îmi facă scandal, așa cum am crezut la început mă întreba de sănătate, iar w scurt timp am ajuns să discutăm despre filme, despre regiunea rurală în care a crescut și despre copilăria lui.

A început apoi să poarte mai frumos cu colectivul de lucru, iar oamenii i-au răspuns cu aceeași monedă. A început să ne spună lucruri frumoase, cum ar fi faptul că ne descurcam de minune și că era mândru de noi. A mai lucrat câteva luni la proiect, iar conducerea l-a lăudat pentru că reușea să mențină programul de lucru creat.

Când a plecat, ne-am luat rămas bun de la el, iar el m-a îmbrățișat.

A fost cea mai uimitoare transformare pe care am văzut-o vreodată. A reacționat imediat la simpla mea intenție conștientă de a-l aproba, pornind de la premisa că nu există om care să nu caute iubirea prin acțiunile sale. Iar reacția lui a fost una evidentă, reală și plină de iubire.

Am păstrat până astăzi cea mai pură și mai necondiționată iubire față de acest om. Ort de câte ori îmi amintesc de el, mă opresc pentru o clipă din ceea ce fac și îi transmit mental aprobarea mea.

Puterea iubirii este nelimitată. Am descoperit acest lucru prin propria mea experiență de viață.

-■ Jo<li Carr. Arizona

CAPITOLUL 7

EGOUL OPUNE REZISTENȚĂ

7

Rezistența opusă de ego iubirii de sine se traduce prin incapacitatea de a te iubi pe tine însuși. Propria ta minte se opune acestui lucru. Această rezistență te împiedică să îți continui calea, ancorandu-te în trecut. Din cauza ei, tu nu faci ceea ce ar trebui să faci pentru a-ți ușura situația.

Rezistența te face să te cramponezi de ne-iubire și de negație. Dimpotrivă, iubirea de sine te face fericit, sănătos și bogat.

Intr-o zi frumoasă de vară, un bătrân de 80 de ani lăsa o ascensiune pe o cărare de munte, insolit de prieteni mult mai tineri decât el. Dintr-odată, bătrânul a început să alerge în sus pe cărare, provocându-și prietenii să țină pasul cu el. Toată lumea a început să alerge, până când grupul a ajuns pe culmea colinei. Când tinerii au ajuns în vârf, erau transpirați și gâfăiau din greu* dând semne de mare disconfort. Ceea ce au văzut le-a tăiat însă respirația. Bătrânul în vârstă de 80 de ani se afla în fața lor, zâmbind amuzat. Respira normal și nu transpirase niciun pic.

Bătrânul de 80 de ani era Lester Levenson. La începutul acestei cărți am povestit că la vârsta de 42 de ani, medicii i-au spus lui Lester că nu mai are decât două săptămâni de trăit.

Pus în fața acestei condamnări la moarte, Lester a înțeles că singura sa șansă de salvare era iubirea. El a descoperit că prin renunțarea la ne-iubire, la dezaprobare și la celelalte emoții negative, își poate amplifica automat iubirea. În acest fel și-a vindecat trupul, situația financiară și întreaga viață. Lester a renunțat pentru totdeauna la rezistența opusă iubirii și a mai trăit încă 40 de ani, timp în care le-a împărtășit semenilor săi ceea ce a aflat.

Pe tine ce te oprește să faci același lucru?

Și tu poți trece prin viață cu aceeași vitalitate cu care a urcat Lester acea colină la 80 de ani! Singurul lucru care te împiedică la ora actuală să te bucuri de aceeași forță este rezistența pe care o opui. Aceasta se datorează tuturor sentimentelor negative pe care le-ai acumulat de-a lungul timpului, de genul: „Nu-mi place de cutare sau de cutare. Detest cutare situație etc.”¹⁴ Astfel de sentimente sunt negative și lipsite de iubire. Ele opun rezistență, făcându-te să îți pieri suflul la cel mai mic efort. De câte ori nu ți s-a întâmplat să ajungi acasă și să te prăbușești pe canapea, incapabil să mai faci ceva din cauza epuizării? Cauza acestei oboseli este rezistența pe care o opun sentimentele tale lipsite de iubire.

Această energie negativă s-a acumulat în tine întreaga ta viață.

Nu te-ai întrebat niciodată de ce obții rezultate negative sau nu atât de pozitive pe cât ți-ai dori? Ei bine, acesta este răspunsul. Rezistența pe care o opui te menține ancorat în mlaștina ne-iubirii, împiedicându-te să te bucuri de tot ce are de oferit Universul.

Sentimentele tale negative de ne-iubire te-au făcut să uiți de șinele tău natural, plin de energie pozitivă și de iubire.

Cele două tipuri de energie se contracarează reciproc, iar ție nu îți mai rămâne niciun sirop de vitalitate. Așa se explică de ce te prăbușești epuizat pe canapea la sfârșitul zilei. Pe de altă parte, faptul că a reușit să inverseze acest proces explică de ce Lester, în vârstă de 80 de ani, a reușit să le-o ia înainte acelor tineri în ascensiunea montană, fără să își piardă suflul și ajungând primul pe culme.

Rezistența pe care o opune mintea sau egoul este precum un virus care atacă programele unui calculator. Din cauza programului negativ al virusului, celelalte programe nu mai pot funcționa corect. În mod similar, programul mental nu mai poate funcționa corect din cauza programelor negative ale sentimentelor lipsite de iubire. Dacă acestea devin prea numeroase, computerul tău mental nu mai valorează nimic, pulându-ți chiar distruge viața.

îmi vine din ce în ce mai ușor să execut sarcini cu care nu sunt familiarizat. Am din ce în ce mai multă energie. Simultan, mă bucur din ce în ce mai mult de ceea ce fac. Am în permanență o stare de armonie și de pace interioară. Rareori mă mai indispuce ceva, p chiar și atunci îmi revin foarte rapid. Mi s-a îmbunătățit chiar și vederea, ba chiar și scrisul de mână a devenit mai elegant!

- JW, Minnesota

Când Începi să îți ștergi virușii mentalului, viața ta devine din ce în ce mai frumoasă. M inția ta nu se mai opune iubirii. Chiar și rezistența acumulată în trecut tinde să dispară, iar în line înfloarește șinele tău plin de iubire și întotdeauna fericit, ascuns până acum de sentimentele tale de ne-iubire. În acest

fel, computerul tău mental! Începe să funcționeze perfect, așa cum a fost conceput, și iotul în viața ta se armonizează.

Șterge virusul rezistenței pe care o opui iubirii. Deschidere în fața sinelui tău real, care este atot iubire. Vei constata că întreaga lume va răspunde acestei deschideri interioare, în maniere pe care la ora actuală nici măcar nu le poți bănuî.

Tu te opui în vreun fel iubirii, exprimării acesteia, iubirii de sine? Orice sentiment negativ pe care îl manifesti (în orice context) reprezintă o astfel de rezistență.

Marea majoritate a celor circa șapte miliarde de locuitori ai planetei nu sunt fericiți, nu se bucură de sănătate și de abundență, dar mai presus de toate nu iubesc. Nu trebuie să fii și tu la Ic! ca ei. Renunță la dezaprobare. Începe prin a te aproba pe tine însuși. Continuă apoi prin aprobarea celor cu care ai de-a face. Aprobă-ți contul bancar, indiferent cât de gol este. Aprobă-ți părțile bolnave ale corpului.

Aproba-te în totalitate. Răspunsul la orice problemă este iubirea de sine. Ea este capabilă să transforme orice persoană și orice situație. Iubirea dizolvă toate necazurile. Dacă dorești însă să faci loc luminii sale strălucitoare, va trebui să renunți la sentimentele negative, întunecate, care îți preocupă inima și mintea.

Începând din momentul în care am renunțat la opoziția față de iubirea de sine viața mea s-a schimbat radical. Productivitatea mea la serviciu a crescut. Mintea mea a devenit mai limpede. Am câștigat mai multă încredere în mine însumi. Am început să reacționez mai calm la situațiile din viața mea, în special la cele dificile.

-YAM.D-, New York

r

Viața nu este altceva decât o sumă de decizii. Dacă dorești* tu poți face orice. De pildă, poți să te umpli de iubire. Poți să renunți la dezaprobare. Le poți oferi tuturor aprobarea ta, și asta din cc în ce mai mult pe zi ce trece. În final, vei putea ajunge să aprobi totul și pe toată lumea.

Iubește-te pe tine însuși. Iubește-i pe ceilalți oameni. Nimic nu este mai simplu decât să iubești. Este doar o decizie personală.

CAPITOLUL 8

NU AI ALTCEVA DE FĂCUT DECÂT SĂ TRECI LA FAPTE

M-am decis să scriu o carte despre iubirea de sine deoarece consider că aceasta este cel mai important lucru din lume.

Iubirea de sine este cel mai important lucru pe care îl poți face pentru tine, pentru familia ta și pentru planetă. Fia îți va influența toate domeniile vieții, inclusiv perspectiva de ansamblu asupra acesteia. Iubirea de sine îți va influența în bine situația financiară, starea de sănătate și relațiile, îndeosebi cu oamenii apropiați, iar cea mai apropiată ființă de tine ești chiar tu.

Iubirea de sine le va face din ce în ce mai pozitiv. Cu cât vei deveni mai pozitiv, cu atât mai multe lucruri pozitive se vor acumula în viața ta. În acest fel, iubirea de sine îți va transforma întreaga viață. Așa cum spuneam, iubirea este cea mai puternică forță din Univers. Alunei când te iubești pe tine însuși, tu ai acces la această putere incredibilă. Așadar, cel mai bun lucru pe care îl poți face pentru tine este să te iubești pe tine însuși.

Atunci când te iubești pe tine însuși, devii mai fericit» mai sănătos, și începi să te bucuri de un succes mai mare și de abundența. Nimeni nu poate iubi pe altcineva alături de tine cât nu se iubește pe el însuși. Un astfel de om este incapabil de iubire. Cine se iubește pe el însuși trăiește în armonie cu Universul și tot ce își dorește îi iese în întâmpinare.

Atunci când te iubești pe tine însuși, te aprobi întotdeauna. Atunci când iubești cu adevărat pe altcineva, îl aprobi automat. Oferirea iubirii este sinonimă cu oferirea aprobării. Această aprobare se traduce întotdeauna prin gânduri, cuvinte și sentimente pozitive. Dacă îți place de o persoană sau dacă ești mulțumit de o situație, le aprobi automat. Dacă îți displace o persoană sau o situație, tu le dezaprobi, mai făcându-ți astfel incapacitatea de a iubi. Orice formă de energie negativă, cum ar fi gândurile și emoțiile negative, se traduce printr-o dezaprobare.

Iubirea emanată atrage iubirea fără niciun efort. Faptul că am început să emit iubire mi-a schimbat literalmente viața. Aș merge chiar până la a spune că mi-a salvat viața. În ora actuală simt că nu mai am limite și că pot face orice îmi propun: și asta, numai pentru că iubesc.

■ - LS, Minnesota

Practică iubirea de sine și vezi ce se întâmplă în viața ta.

Ce zici de un mic exercițiu practic?

Dacă ești pregătit, să începem. Reține însă: nu te limita doar să citești cuvintele, ei pune-le în aplicare. Acordă-ți oricât de mult timp în acest scop.

<*

Îți voi arăta în continuare cum să te aprobi singur astfel încât să descoperi ce este iubirea reală și de unde provine aceasta. Ea n.u provine de undeva din exterior, ci chiar din șinele tău. Altfel spus, ea vine întotdeauna din interiorul tău.

Decât să îți povestesc despre iubirea de sine și despre aprobarea de sine, prefer să îți arăt cum te poți bucura efectiv de această experiență.

Dacă nu te-ai gândit niciodată până acum la ideea de aprobare de sine, probabil că te întrebi la ce se referă exact acest concept și cum poate fi pus în aplicare. Mulți oameni îmi pun astfel de întrebări și îmi spun: „Nu înțeleg! Cum adică, să mă aprob pe mine însumi? Nu-mi dau seama la ce te referi.”¹¹

Dacă la fel gândești și tu, înseamnă că te dezaprobi singur, te condamni și te minimalizezi pe tine însuși, cel puțin la nivel subconștient, dacă nu chiar conștient. Așa cum îi spune numele, subconștientul face lucruri pe care mintea conștientă nu le realizează. Atât timp cât nu ești capabil să te iubești necondiționat pe tine însuși înseamnă că la nivel subconștient te dezaprobi.

Nu-ți face însă probleme. Marea majoritate a celor șapte miliarde de oameni care trăiesc pe Pământ se dezaprobă și se condamnează pe ei înșiși, deci nu ești singur. Această dezaprobare de sine este un obicei prost pe care l-am învățat cu toții cu mult timp în urmă și de care nu ne-am mai putut dezbara. El a devenit atât de puternic înrădăcinat în subconștientul nostru încât aproape nimeni nu mai realizează că îl are. Marea majoritate a oamenilor se condamnează și se dezaprobă în permanență, trăind într-un câmp de energie negativă. Nu este de mirare că lumea în care trăim a ajuns să fie atât de lipsită de armonie.

Tu îți conduci mașina cu frâna de mână trasa.

Prima constatare este că tu nu te poți aproba singur atât timp cât te condamni pe tine însuși. Este ca și cum ai încerca să-ți conduci mașina cu frâna de mână trasă, tară măcar să realizezi acest iucru.

Întreabă-te dacă știi cum să te aprobi de unul singur. Pune-i minții tale această întrebare.

Cel mai probabil, mintea ta nu are nici cea mai mică idee cum ar trebui să procedeze. În caz contrar, nu ar mai trebui să îi pui întrebări. Dacă te întreb pe ce stradă locuiești, îmi vei răspunde pe loc, fără să stai pe gânduri. La fel și dacă te întreb cum te cheamă, sau care este numele mamei laie. Mintea cunoaște aceste răspunsuri, motiv pentru care nu simți nevoia să îi pui astfel de întrebări.

În schimb, dacă îți întrebi mintea: „Cum trebuie să procedez ca să mă aprob pe mine însumi?“, mintea ta nu are nici o idee. Ea nu cunoaște acest răspuns. În caz contrar, nu ar mai trebui să o întrebi, întrucât ai cunoaște deja răspunsul.

Știu că pare un raționament ciudat, dar realitatea este că pare stupid să îți întrebi mintea ceva ce nu știe încă. Bste ca și cum ai căuta răspunsul într-un sertar gol; știi că nu se află acolo, dar totuși continui să insiști.

Dacă îi pui minții tale o întrebare de genul: „Cum să mă aprob singur?“ i iar aceasta nu cunoaște răspunsul, ea îți va răspunde să te dezaprobi sau să te condamni. Nu ai observat niciodată acest tucru? Mintea îți spune: „Bine, dar ești un om deștept! Cum se face că nu știi acest lucru? De ce nu găsești răspunsul? De ce nu poți rezolva aceasta problemă?“

Mintea îți spune: „Condamnă-te singur.“

Sunt convins că ai trecut de mii de ori prin acest proces. „Ar trebui să știu acest lucru. Cum pot fi atât de prost? Ce tembel sunt! Sunt un idiot!”⁴ Îți spun ceva aceste fraze? De câte ori nu ai gândit în acești termeni? Asta înseamnă să te condamni singur.

Și acum, să privim problema și dintr-un alt unghi. În ce fel te ajută această dezaprobare sau chiar condamnare de sine? Te ajută ca să găsești răspunsul pe care îl cauți? Să îți rezolvi problema? Îți oferă o soluție? Te învață ea ce trebuie

să faci în situația cu care te confrunți? În mod evident, nu. Dezaprobarea de sine, autocondamnarea, minimalizarea propriei tale ființe nu te ajută în niciun fel, niciodată. Înțelegi acest proces?

Și, de fapt, cine este cel care te acuză, te condamnă sau te dezaprobă? Tu însuși! Dacă ai înțeles acest mecanism simplu, a sosit vremea să iei o decizie. Tu ai de ales: te poți iubi pe tine însuși și poți adopta o atitudine pozitivă sau te poți condamna în continuare, păstrându-ți atitudinea negativă.

Care este decizia ta?

Presupun că ai luat decizia să te iubești pe tine însuși. Dacă da> este o decizie înțeleaptă.

Ai fost de acord să renunți la dezaprobarea de sine. acum câteva clipe? Acest lucru este foarte important. Înainte să te poți iubi pe tine însuși, trebuie să renunți la energia negativă a dezaprobării. Iubirea nu poate ocupa același spațiu ca și ne-iubirea.

Deci, ai renunțat la dezaprobarea de sine? Mulți oameni care se află pentru prima oară pe această cale răspund: „Nu prea sunt sigur dacă am renunțat cu adevărat la ea.”^{1w} Cum poți să nu fii sigur dacă dorești să renunți la autocondamnare și la

minimalizarea de sine? Te iac aceste gânduri să te simți mai bine?
Ai fost deja de acord mai devreme că nu.

Nu sunt decât un începător, dar am înțeles în
profundzime că dezaprobarea de sine îmi face rău. De îndată
ce am renunțat la această practică, beneficiile au apărut
imediat în viața mea. Chiar și problemele cu banii mi s-au
rezolvat. Nu mai spun cât de bine mă simt! Minte mea a
devenit mai clară și am o senzație continuă de bunăstare
inferioară. Soția mea îmi spune chiar că am devenit peste
noapte un amant mai bun!

-GD, Penn\$yivama

Deci, ești dispus să renunți și tu la dezaprobarea de sine?
Dacă nu ai reușit acest lucru decât într-o mică măsură, încearcă mai
mult. Și mai mult. Și mai mult. Încearcă eu fiecare zi care trece să
renunți din ce în ce mai mult la dezaprobarea de sine.

Bun! Acum. Încearcă să te aprobi pe tine însuși, cât. de puțin,
Acesta este cel mai inteligent lucru pe care îl poți face. Cu fiecare
zi care trece, fă acest lucru din ce în ce mai mult. Aprobarea de
sine este sinonimă cu iubirea de sine. De aceea, cele două concepte
sunt interschimbabile.

**A te iubi pe tine însuși înseamnă a te aproba pe
tine însuși.**

Deci, propune-ți să te aprobi cu fiecare zi care trece din ce în
ce mai mult. Nu lăsa niciodată garda jos. Oricât de mult ai ajuns să
te aprobi pe tine însuși, se poate întotdeauna și mai mult.

Ei, cum te simți? Te simți mai bine. nu-i așa? Este imposibil să nu te simți mai bine atunci când nu te mai condamni și nu te mai dezaprobi singur. Aprobarea de sine conduce la o atitudine din ce în ce mai pozitivă. Ori de câte ori vei repeta acest proces, te vei simți din ce în ce mai bine.

Aprobarea de sine, dar și aprobarea celorlalți oameni,
reprezintă un instrument fabulos și un dar minunat, care m-a
ajutat să mă vindec pe mine însumi și relațiile mele.

- GC, California

Încearcă un mic exercițiu: gândește-te că te iubești și te aprobi pe tine însuți. În continuare, apleacă-ți capul către stomac sau către piept. Simți vreo contracție la aceste nivele? Dacă da, înseamnă că la nivel subconștient încă te mai dezaprobi.

Chiar dacă așa stau lucrurile* nu ai niciun motiv să le condamni din nou. La urma urmelor, asta ai făcut toată viața, iar acest proces este foarte nou pentru tine. De aceea, fii blând cu tine însuși. Avansează treptat, în propriul tău ritm.

Perfect. În continuare, intră în contact cu contracția pe care o simți la nivelul pieptului sau al stomacului, cu energia care se manifestă în aceste zone.

Și mai bine. În continuare, deschide o ușă imaginară în spatele contracției și permite-i energiei acumulate acolo să iasă. Nu te grăbi. Lasă acest proces să se deruleze de la sine.

Verifică apoi cum te simți. Mai există contracția? Te simți mai bine. nu-i așa? Poate că energia contracției a dispărut complet, sau poate doar parțial.

Gândește-te din nou la iubirea de sine. Aprobă-te pe tine însuși. Mai simți vreo contracție la nivelul pieptului

sau al stomacului? Dacă da, continuă să ții ușa deschisă și lasă energia să iasă prin ea. Cu siguranță, dorește să iasă. Acordă-ți tot timpul necesar în acest scop.

Rezistența este sinonimă cu sentimentele taie nedorite.

Ai simțit vreo rezistență atunci când ai încercat să te aprobi pe tine însuși? Dacă da, află că rezistența nu este altceva decât un sentiment. De regulă, ea se acumulează la nivelul stomacului sau al pieptului. Nu trebuie să o analizezi prea mult. Las-o pur și simplu să iasă pe ușă. Dacă nu iese dintr-odată, permite-i acest lucru mai mult timp. Nu te grăbi.

Cum te simți acum? Mai sesizezi vreo contracție la nivelul pieptului sau al stomacului? Dacă da, continuă procesul de mai sus. Lasă energia să iasă pe ușă.

Privește acum rezistența și dintr-un alt unghi de vedere. Ți-ai dorit până acum iubirea și aprobarea altor persoane? Această atitudine nu conduce la nimic bun.

Gândește-te la cineva a cărui aprobare ți-o dorești, la cineva care ai dori să te placă. Ce zici? Crezi că persoana respectivă se aprobă pe ea însăși? Crezi că se place pe sine? Este fericită? Extrem de puțini oameni sunt cu adevărat fericiți și se aprobă pe ei înșiși, deci există șanse mari ca persoana la care te gândești să nu intre în această categorie. Și totuși, tu îți dorești ca ea să te facă să te simți fericit sau să te aprobe, în condițiile în care este incapabilă să facă acest lucru cu ea însăși. Bste ea și cum te-ai duce la o bancă aflată în faliment pentru a scoate bani sau pentru a obține un credit. Acest lucru este imposibil! Primul lucru pe care ți-l va spune bancherul va fi: „Mu îți pot da niciun ban, întrucât sunt falit eu însumi/*

Marea majoritate a oamenilor nu se aprobă și nu se plac pe ei înșiși. Și totuși, noi așteptăm ca ei. să ne probeze și să ne placă, deși sunt incapabili să facă acest lucru cu propria lor ființă. La rândul lor, ei își doresc să obțină aprobarea noastră, deși nici noi nu suntem capabili să ne aprobăm singuri. Pe scurt, această situație este imposibilă! Atunci, care este răspunsul?

Răspunsul este iubirea de sine, iar aceasta se afla în interiorul tău.

Sursa iubirii se află întotdeauna *în* interiorul tău. Aici există un ocean infinit de iubire, dar aceasta este ascunsă de vălurile negați vității acumulate. De aceea, tu ai ajuns să cauți iubirea în afara ta și nu-ți dai scama de ce nu o poți găsi nicăieri. Este simplu: pentru că ea a fost tot timpul ascunsă *în* interiorul tău. Dacă nu ai găsit-o până acum, acest lucru se datorează numai faptului că ai acoperit-o cu foarte multa energie negativă, cum ar fi antipatia, respingerea și dezaprobarea. Aceasta este singura cauza.

Cei mai mulți dintre oameni au prostul obicei de a se condamna singuri* de a se critica și de a se minimaliza. Ei au Tăcut acest lucru ani la rând. De aceea, li se pare foarte greu să se oprească dintr-odată. Acum dispui însă de o informație foarte valoroasă. Ai înțeles că aceasta dezaprobare de sine nu te ajută cu nimic. Singurul care încearcă să te convingă de contrariu este egoul tău, care încearcă astfel să scoată tot ce este mai rău în tine. Din fericire, tu ești mai puternic decât propriul ego.

Spune-i chiar acum egoul tău: „Eu sunt MAI MARE decât tine! Eu sunt MULT MAI MARE decât tine. Haide, dispari din fața mea! Nu mai am nevoie de tine/”

Cum le simți? Probabil că le simți deja mai puternic, mai senin, mai pozitiv.

Eu le spun întotdeauna oamenilor: „Vă invit să nu credeți niciun cuvânt pe care vi-l spun. Verificați-Me însă pe toate/⁴ Verifică și tu dacă ceea ce spun eu este adevărat sau nu.

Ori de câte ori vei renunța la un act de dezaprobare, vei simți automat o aprobare mai deplină. Acest principiu poate fi demonstrat instantaneu. Din păcate, mintea egotică nu caută de regulă răspunsul pozitiv, ci preferă să se uite la problemă.

Încearcă să te iubești din nou pe tine însuși. Încearcă să nu mai opui niciun fel de rezistență. Este posibil să renunți la dezaprobare? Poți face acest lucru pe zi ce trece mai mult?

Iar dacă poți, de ce nu ai înlocui dezaprobarea cu aprobarea de sine? Ar fi o decizie înțeleaptă. Depinde numai de tine, nu de egoul tău. Acesta nu îți este prieten. Deci, te poți aproba pe tine însuși? Și asta din ce în ce mai mult?

Dacă da, verifică în ce măsură ți-a mai rămas vreo rezistență.

Orice rezistență atestă faptul că egoul încă mai încearcă să te controleze.

Da» dar cine este șeful: tu sau egoul tău? De aceea, treci peste ce spune ei și oferă-ți întreaga ta aprobare. Renunță la orice fel de rezistență.

Dacă îți place ceea ce simți, încearcă să amplifici acest sentiment. Lasă-te în voia Sui. Crezi că se poate să te simți încă și mai bine? Încearcă. Chiar și mai bine încă? Încearcă din nou.

Scufundare în sentimentul prețuirii de sine, ca și cum te-ai scufunda într-o baie caldă. Lasă-te în voia lui.

Cum te simți acum?

Iată cum descrie Cynthia Payne din New York iubirea:

***Mî-am dat seama că până acum iubirea a fost doar un cuvânt gol
pentru mine, fără nicio semnificație practică.***

Am realizat în sfârșii că noi nu îi „iubim” pe ceilalți decât atunci
când fac ce ne dorim noi de la ei; în caz contrar, am fi în stare să le dăm
în cap. Această realizare, m-a șocat. Până acum am fost întotdeauna
mândră de capacitatea mea de a A iubi și de a-i aproba pe oameni. În
realitate, nu faceam decât să declar acest lucru din vârful buzelor fără să
îl simt cu adevărat. Era suficient ca cineva să își anuleze o întrevvedere eu
mine ca să proiectez asupra lui întreaga mea negat ivitare î

La ora actuală am devenit ceva mai sincera eu mine.

însămi. îmi aduc aminte de sutele de momente în care i-am înjurat pe
ceilalți șoferi, în care mi-am bătut joc de felul în care îi stătea cuiva părul
sau în care i-am criticat în sinea mea pe ceilalți pentru cele mai mărunte
motive. Practic, asta am făcut întreaga mea viață, fiind ca un program
care se derula de la sine, deși eram convinsă că sunt plină de iubire și de
aprobare, deopotrivă față de mine însămi și față de ce Hai fi oameni.

Acum îmi dau seama că pot inversa acest proces prin luarea
deciziei conștiente de a-i iubi și de a-i aproba cu adevărat pe ceilalți
oameni (inclusiv pe mine însămi), indiferent de ceea ce fac ei. Mă simt
atât de binecuvântată pentru această descoperire. Pe de altă parte, îmi
dau seama că această simplă conștientizare nu îi determină automat pe
oameni să facă ceea ce îmi doresc eu de la ei. Mulți dintre ei vor continua
să își anuleze întrevederile cu mine, dar nu mai.

am de gând să îi dezaprobat vreodată. Doresc să îi iubesc așa cum sunt.
INDIFERENT DE CEEA CE FAC Aceasta este intenția pe care mi-o
propun pentru fiecare zi pe care o mai am de trăit pe acest pământ.

Acum știi ce trebuie să faci pentru a te iubi pe tine însuși.
Vom continua să explorăm iubirea de sine și în capitolul următor.
Până atunci, Îți recomand însă să recitești de mai multe ori acest
capitol, întrucât îți oferă cele mai bune sfaturi pentru a începe
practica iubirii de sine.

CAPITOLUL 9

REAȚIA FACE TOATĂ DIFERENȚA

Omul reacționează în fața lumii exterioare prin trei modalități, pe care eu le numesc Cele Trei Aspecte ale Minții.

Primul aspect este cel senzorial.

Spre exemplu, oricine poate simți dacă un obiect este rece sau cald. Nu numai oamenii manifestă acest tip de reacție, ci și animalele.

A) doilea aspect al minții este înregistrarea automată și playbackui.

^A
Intr-adevăr, mintea înregistrează și redă automat tot ce percepe. Acesta este aspectul ei cel mai periculos. De fapt, este periculos numai pentru că este automat, deci nu știe să discrimineze. Datorită lui, omul reacționează mecanic, fără să înțeleagă de ce.

Nu numai oamenii au capacitatea de a înregistra și de a reda automat percepțiile lor, ci și animalele. De pildă,

dacă legi un pui de elefant de un țăruș, mintea acestuia își amintește ca nu se poate mișca. Trei ani mai târziu, elefantul ajunge să cântărească mai multe tone. El ar putea scoate cu ușurință țărușul din pământ, dar nu o face, deoarece mintea sa își amintește că nu poate face acest lucru. Tot ce ar trebui să facă animalul ar fi să își tragă puțin piciorul, și ar fi liber, dar mintea sa nu discriminează.

A discrimina înseamnă a înțelege în mod conștient ce faci.

Discriminarea este cel de-al treilea aspect al minții și cel mai important dintre toate. Orice om are capacitatea de a discrimina, adică de a percepe limpede lucrurile, de a înțelege ce se întâmplă și de ce face ce face.

Tu ai capacitate:¹. Căci a înțelege că autocondamnarea nu te ajută în niciun fel; dimpotrivă, nu îți face decât rău. Asta înseamnă să discriminezi. Ori de câte ori te dezaprobi singur, iar mintea îți spune: "Dacă nu obții ceea ce dorești, condamnare!", încearcă să surprinzi acest moment. Devino conști-

ent de el și propune-ți să renunți la dezaprobare. Încearcă în permanență acest lucru.

Iată un exercițiu foarte simplu, care te va ajuta să te iubești mai mult pe tine însuși.

Ia o foaie de hârtie și scrie pe ea cuvântul "fericit". Sub el notează cuvintele: pozitiv, iubire, succes și abundență. Atunci când te simți fericit, gândești automat în mod pozitiv. Atunci când gândești pozitiv, te simți plin de iubire. Atunci când te simți plin de iubire ai succes, iar când ai succes

trăiești în abundență. Energia este aceeași, dar formele ei de expresie sunt diferite,

în continuare, scrie câteva din lucrurile care te-ar putea face fericit.

Există în mitologia greacă o legenda care spune că sirenele îi atrăgeau pe marinari către stânci. Marinarii se lăsau atrași de vacile lor fermecătoare și se luau după ele până când bărcile lor se izbeau de stânci și se scufundau. Exact același lucru îl face mintea ta. Ea îți promite tot felul de lucruri. Cunoști foarte bine acest fenomen: ..Voi fi fericit când voi fi sănătos. Voi fi fericit când voi avea o relație armonioasă. Voi fi fericit când voi avea bani*¹ și așa mai departe. Nimic din toate acestea nu se poate întâmpla atât timp cât continui să gândești negativ. Negativitatea nu poate atrage decât și mai multă negativitate.

Mintea ta te amăgește.

Ea își bate joc de tine. Îți promite marea cu sarea, dar în același timp te invită să te condamni singur. Iată câteva exemple: să spunem că ți-a murit câinele. Mintea îți spune: „Tu ești de vină!”* Dacă ți-a murit unchiul, la fel. Dacă ai pierdut bani la bursă, tu ești de vină! Dacă ți s-a defectat mașina, de asemenea. Dacă ți-_A ar pierdut ceasul, tu ești vinovați

înțelegi cum stau lucrurile? Autocondamnarea nu rezolvă niciodată nimic. Ea nu-ți poate aduce înapoi câinele, unchiul sau banii, nu-ți poate repara mașina și nu-ți poate găsi ceasul. Nu face decât să zgândărească și mai tare rana.

Iată un alt tip de reacție la aceleași evenimente, mult mai inspirat. Să spunem că unchiul tău a murit. Poți face ceva pentru a rămâne pozitiv, în pofida acestui eveniment

nefericit? Această atitudine nu are nimic de-a face cu lipsa de sensibilitate. Realitatea este însă că nu mai poți face nimic pentru unchiul tău. Ce motive ai avea să fii trist? Cu ce te-ar ajuta această stare de spirit? Crezi că unchiul tău și-ar dori acest lucru? Tu îi-i dorești cu adevărat? Ce om din această lume își dorește să fie trist? La fel ca elefantul din exemplul de mai înainte, noi ne programăm singuri, după care rulăm în mod automat aceste programe.

Așadar, dacă ți-a murit câinele, încearcă să îți păstrezi atitudinea pozitivă în pofida acestui eveniment. Dacă ți s-a stricat mașina, încearcă să îți păstrezi atitudinea pozitivă. Dacă ai pierdut bani la bursă, încearcă să îți păstrezi atitudinea pozitivă. Dacă ți-ai pierdut ceasul, încearcă să îți păstrezi atitudinea pozitivă.

EgouJ nu se simte niciodată satisfăcut, așa că nu îl mai lua în seamă.

Îți poți păstra atitudinea pozitivă indiferent ce îli spune el?

Practică acest lucru. Este o simplă chestiune de exercițiu. Mintea îți face tot timpul promisiuni deșarte. Ea îți spune că nu poți fi fericit, „decât dacă”... Asta este o prostie. O minciună sfruntată. Te asigur că egoul nu se poate simți vreodată satisfăcut, orice ai face! Mintea îți spune că vei fi fericit dacă se va întâmpla cutare sau cutare lucru, dar chiar dacă lucrurile respective se întâmplă., ea îți va spune că ai nevoie de mai mult sau de altceva.

Soluția este alta: propune-ți să fii fericit indiferent de ce ai sau de ceea ce se întâmplă. Aceasta este singura cale autentică de a fi fericit.

Citește primul articol pe care l-ai scris pe lista Jucărilor care te-ar putea face fericit. Fă următorul exercițiu mental.

îți poți permite să fii fericit în pofida faptului că nu dispui de lucrul respectiv? Propune-ți acest lucru, apoi încearcă să intensifici din ee în ce mai mult accastă stare de fericirc și pozitivitate. Ei, cum te simți? În mod normal, ar trebui să fii mai fericit. Este cât se poate de simplu. Procedează îa fel și cu celelalte articole din lista ta. Spunc-ți: „Pot fi fericii indiferent de ceea ce se întâmplă? îmi pot păstra starea de spirit pozitivă?” Acest lucru este Toarte important, căci lucrurile pozitive airag întotdeauna noi lucruri pozitive, la infinit. De aceea, trebuie să îți pășirezi pozitivitatea cu orie preț. In acest fel, viața ta se poate schimba radical în bine.

La ora actuală pol să renunț cu ușurință la emoțiile și la sentimentele mele negative; umpiându-tnâ de o iubire necondiționată față de mine însumi și fală de ceilalți oameni. De când am adoptai această atitudine, viața mea s-a schimbat dramatic în bine. De pildă, mi-am vândut casa ia prețul pe care l-am cerut, fără să aștept deloc.

-TL, Florida

Să ne întoarcem puțin la exercițiul nostru de dinainte, cel cu aprobarea de sine, care este sinonimă cu iubirea de sine. Cum mai stai cu aprobarea după acest exercițiu de cultivare a unei stări de spirit pozitive? Mintea este programată să te dezaprobe în permanență. Nu o dezaproba la rândul tău, în pofida atitudinii sale negative, căci în acest fel nu faci decât să îi răspunzi eu aceeași moneda. Iar negativitatea atrage după sine și mai multă ne ga li vi tale. Negativitatea se alimentează pe ea însăși, iar motorul acestui cerc vicios este dezaprobarea.

De aceea, nu-ți dezaproba propria minte. Dimpotrivă, aprob-o. Atitudinea pozitivă nu poate face niciodată rău. Aprobă-ți din ce în ce mai mult mintea, iar apoi vezi cum te simți. Mu cumva mintea ta s-a liniștit? De regulă, ea devine agitată numai atunci când o condamni.

Este de necrezut ce se întâmplă atunci când îi spun egoului meu: „Te iubesc!” Este infinit mai bine decât să mă lupt cu gândurile și cu sentimentele mele care îmi displac. De când am învățat să fac acest lucru mă simt mult mai liniștit.

- K.B. California

Ei, cum te simți acum, după ce ai practica aceste exerciții? Mai simți vreun motiv de dezaprobare? Dacă da, gândește-te puțin: în ce fel te ajută această atitudine? Este limpede ea nu te ajută în niciun fel. Și la urma urmelor, cine este cel care te dezaprobă? Tu însuși! De vreme ce nu rezolvi nimic astfel, cel mai bine ar fi să iei o decizie. Ai de ales: poți adopta o atitudine pozitivă, iubindu-ți pe tine însuși, sau îți poți păstra actuala atitudine negativă, condamându-te singur.

Întreaga viață este alcătuită din decizii. Cea mai bună decizie pe care o poți lua este să te iubești pe tine însuși. Aceasta nu este însă și singura decizie posibilă. Tu poți lua decizia de a te condamna singur, de a fi bogat sau sărac, de a fi sănătos sau bolnav. Totul depinde de deciziile tale. Cine ia toate aceste decizii care îți pot influența viața? Tu singur. Dacă îți vei lăsa egoul să ia deciziile în locul tău, acesta te va trage în jos. Dacă nu mă crezi, verifică! Cu ce te-a ajutat până acum egoul? La urma urmelor, nu a făcut decât să te dezaprobe și să te condamne în permanență, făcându-te să îți păstrezi o stare de spirit negativă.

Iută un nou exercițiu care te poate ajuta să te aprobi într-o mai mare măsură.

Gândește-te la un motiv pentru care te dezaprobi singur. Te poți detașa de această dezaprobare? Poți Tace asta ceva mai mult? Inca și mai mult? In continuare, te poți aproba pe tine însuși? Ceva mai mult? încă și mai mult?

Dacă ai reușit, lasă acest sentiment de aprobare să se acumuleze. La urma urmelor, este atât de plăcut și îți dă o stare de liniște atât de mare... Lasă-l să se acumuleze din ce în ce mai mult. Șt mai mult încă...

Ei, cum te simți?

Am aplicat metoda simplă a detașării de dezaprobare și de cultivare a aprobării de sine. Aceasta m-a făcut să mă simt din nou ca în tinerețe și m-a transformat din interior Chiar și fizic am căpătat o înfățișare mai tinerească! La o reuniune recentă de familie, un prieten a comentat că devin pe zi ce trece din ce în ce mai tânăr! Mi-a spus: „Timpul mi pare să aibă niciun efect asupra ta.” Am învățat astfel că iubirea de sine mă ajută să fiu într-o armonie perfectă cu trupul, cu mintea și cu spiritul meu.

- FH, Illinois

Șt iată acum un exercițiu de aprobare a altor persoane: Gândește-te la cineva pe care îl dezaprobi. Ori de câte ori dezaprobi pe cineva, tu îți faci singur rău, căci generezi un câmp extrem de negativ în jurul tău. Gândește-te dacă îți poți imagina o relație mai armonioasă cu cineva cu care nu te înțelegi deloc. întreabă-ți mintea dacă știe vreo astfel de soluție. Vei constata că nu știe. în caz contrar, te-ai fi înțeles

deja mai bine cu persoana respectivă. Singurul lucru pe care îl știe mintea ta este că persoana în cauză nu face ce ai vrea tu să faci, motiv pentru care o dezaprobă și o condamnă, transmițându-i gândurile sale negative, luând-o peste picior etc. Aceasta este ideea ei despre iubire: „Fă ce vreau eu și te voi iubi. În caz contrar, nu doresc să mai am nimic de-a face cu tine/* Cred că ai înțeles deja că această atitudine nu are nimic de-a face cu iubirea reală...

Gândește-te acum în ce fel te-a ajutat vreodată dezaprobarea față de o altă persoană. Cum a evoluat relația dintre voi? Te-ai înțeles mai bine cu ea? Cel mai probabil nu! Ți-a rezolvat în vreun fel problemele legate de ea? Nul Și cine este cel care practică dezaprobarea? Așa este: chiar ut!

Pe scurt, trebuie să iei o nouă decizie. Propune-ți să gândești pozitiv și transmite-i mental persoanei în cauză aprobarea ta. Cu această ocazie, renunță la dezaprobare. Aceasta este atitudinea cea mai înțeleaptă pe care o poți adopta.

Ai reușit să iei aceasta decizie? Gândește-te puțin: nu o faci de dragul persoanei respective, ci de dragul tău! ta urma urmelor, tu ești cel care trăiește în permanență în câmpul negativ generat de propria dezaprobare, și așa cum ai înțeles deja, aceasta nu te poate ajuta cu nimic.

De îndată ce ai renunțai la dezaprobare, transmite-i mental persoanei respective aprobarea ta. Fă acest lucru din ce în ce mai mult. încă și mai mult. Acum închide ochii și imaginează-ți că persoana în cauză îți zâmbește...

Experiențele pe care le-am trăit în copilărie alături de tatăl meu au fost extrem de neplăcute. De aceea, am ajuns literalmente să U urase. Nu i-am spus niciodată acest lucru, dar ori de câte ori mă.

gândeam la el, simțeam o stare de ură pură. Din fericire, ia un moment dat am realizat că această ură nu-mi face niciun bine. Dimpotrivă, mă rănește și mai tare. De aceea, am început să practic în mod conștient detașarea de ea și i-am transmis fatal ui meu iubire. La început nu mi-a fost deloc ușor, dar am lucrat cu mine însumi, iar la ora actuală această nouă atitudine a devenit cât se poate de naturală. Relația mea cu tata s-a schimbat imediat, dar nu mi-am dat seama de la bun început de acest lucru, până când fratele meu nu mi-a transmis prin Internet două filmulete în care tata chiar se purta foarte frumos cu mine. Intr-o bună zi, pe neașteptate, tata m-a sunat și și-a cerut iertare pentru felul în care m-a făcut să sufăr în copilărie. Mi-a spus că sunt un om minunat și că mă respectă nespuse. Această vindecare a relației noastre a fost posibilă numai pentru că am renunțat la ura față de el și pentru că i-am transmis iubirea mea. De atunci, mă simt mult mai bine.

- CJf, Missouri

Oamenii cred că este normal să cultive gânduri și sentimente negative față de alte persoane. Ei cred că ceilalți nu știu nimic despre ceea ce gândesc ei. Lucrurile nu stau însă așa. Există o lume subtilă a energiei în care cu toții îi transmitem și receptăm semnale, chiar dacă mintea conștientă nu își dă seama de acest lucru. De aceea, nu te amăgi singur: dacă i-ai transmis cuiva gânduri negative, acesta știe acest lucru, chiar dacă numai ia nivel subconștient. Este aproape ca și cum i-ai fi spus în față ceea ce gândești despre el.

Dacă antipatizezi pe cineva, tu acumulezi o *karma* negativă. *Karma* nu este generată numai de acțiuni, ci și de gânduri. Ori de câte ori emiți un gând negativ referitor la o altă persoană, între tine și ea se creează o relație karmică, iar gândurile (ale se vor întoarce împotri va ta. De aceea, renunța o data pentru totdeauna la dezaprobare și iubește-i pe toți cei din jurul tău. Transmitere în acest fel iubirea ta. Iubește-i pe toți oamenii j>e care jî cunoști, iar viața ta se va transforma într-o manieră nebanuită.

Noi îi judecam în permanenta pe ceilalți oameni. Dacă vrei să te convingi cât de proastă este situația ta în această privință, câte judecăți critice ai emis de-a lungul vremii referitoare la ceilalți oameni, este suficient să îți iei agenda personala. Citește numele prietenilor tăi și vei observa cum mintea ta începe să îi judece instantaneu: „Cutare este gras. cutare este prea înalt, cutare este prea scund, cutare nu are bani, cutare are prea mulți bani, cutare este un idiot...”^{li} Asta înseamnă să îi judeci pe oameni. Propune-ți acum să renunți la această dezaprobare și cultivă în locul ei atitudinea opusă. Transmite-le aprobarea și iubirea ta, la acest lucru pentru tine, nu pentru ei. Vei constata în scurt timp cât de mult se va transforma în bine viața ta.

Iubirea este soluția oricărui fel de probleme.

Leicester Levenson a eliminat din mintea sa toate gândurile și sentimentele de ne-iubire. Și când spun „toate“, chiar asta vreau să spun! Când a murit la vârsta de 82 de ani, corpul său era sănătos, starea sa financiară era bună, iar relațiile cu ceilalți oameni erau minunate. Într-adevăr, iubirea este o soluție universală! Citește de mai multe ori aceste rânduri. Practică cu perseverență renunțarea la atitudinea de dezaprobare și

cultivă în locul ei o atitudine plină de iubire, care aprobă orice și pe toată lumea. Începe chiar cu tine însuși.

Continuă apoi cu renunțarea la dezaprobarea față de ceilalți oameni. Transmite-le mental aprobarea ta. Cu cât te vei iubi mai mult pe tine însuși, cu atât mai mult îi vei iubi și pe cei din viața ta și cu atât mai multă abundență vei atrage astfel. Dimpotrivă, cu cât te vei dezaproba mai mult pe tine însuși și pe ceilalți oameni, cu atât mai multă negativitate vei atrage în viața ta.

Dacă îți dorești cu adevărat să te iubești pe tine însuși, să fii tot timpul sănătos și să ai parte numai de relații armonioase, trebuie neapărat să descoperi de unde provine aprobarea. Aceasta provine din interiorul tău și nu are nimic de-a face cu ceilalți oameni.

Încerca rea de a obține iubirea de la alte persoane este cea mai mare pierdere de timp.

Dacă vei căuta iubirea în exteriorul tău, nu o vei găsi niciodată, pentru că sursa ei este întotdeauna inima ta. Esența ființei tale este un ocean de iubire, dar pentru a o descoperi trebuie să elimini mai întâi virusul mental numit dezaprobare. Căutarea iubirii în altă parte echivalează cu căutarea necazurilor cu bună știință. Mai devreme sau mai târziu, ea se va întoarce împotriva ta. Dacă fericirea ta depinde de o altă persoană, este suficient ca aceasta să îți tragă preșul de sub picioare pentru a te simți instantaneu cel mai nefericit om din lume.

Singura fericire durabilă este cea care provine din interiorul tău, căci atunci știi foarte bine pe ce te bazezi. Singurul om care te poate face fericit sau nefericit ești tu însuși. Dacă ai înțeles acest lucru, îți va fi imposibil să mai ai vreodată

parte de vreo relație ne feri cită, căci sursa fericirii nu se află niciodată în celălalt. La fel și sursa iubirii. Atunci când ești plin de iubire, toate problemele dispar ca prin farmec, și asta nu din cauza lumii exterioare, ci pentru că nu-ți mai pasă de ele. Totul ți se pare perfect exact așa cum esie, pentru că nu mai vezi altceva decât iubirea nesfârșită care emană din tine.

Reține; esența ta este iubirea. Aceasta este singura realitate.

Notă: În capitolul 14 vei găsi o serie de exerciții suplimentare legate de experiențele din viața ta. Ori de câte ori descoperi un exercițiu care te impresionează și care are efecte profunde asupra atitudinii și asupra vieții tale, repetă-l cât mai des.

Când am început să practic aceste exerciții, principalul meu scop a fost să mă simt ceva mai bine, adică să mă simt mai bine în timpul atât de nefericit.

Pe măsură ce am continuat să lucrez cu iubirea de sine, am observat că lucrurile se îmbunătățesc de la sine în anumite domenii ale vieții mele. Spre exemplu, am slăbit 16 kilograme fără să țin niciun fel de dieta, iar rânduiala ei. soția mea a slăbit 18 kilograme. Pentru prima dată, am 12,000 de dolari în contul meu de economii și nu mai am nicio datorie. Practic, întreaga mea viață s-a schimbat datorită cultivării iubirii de sine.

- DW. Maryland

CAPITOLUL 10

TREI ACȚIUNI REVOLUȚIONARE

Ceea ce îți voi spune în continuare nu este un secret.

Cu toate acestea, aproape toți cei șapte miliarde de locuitori ai planetei ignoră acest lucru.

Ceea ce îți voi spune în continuare îți va da posibilitatea să îți schimbi radical viața, dacă vei decide să faci acest lucru.

Mai mult decât atât, întreaga ta ființă va fi transformată.

Tu te poți bucura de toate lucrurile pe care ți le dorești. Nu-ți propune niciodată mai puțin decât să ai parte de absolut tot. De fapt, ce anume îți dorești? Bani? Sănătate? Relații armonioase? Mașini, case, iahturi? Indiferent ce îți dorești, tu te poți bucura de împlinirea dorințelor tale, și nu doar de una sau două. ci chiar de toate!

Nu contează ce anume .se întâmplă în viața ta la ora actuală. Poate ți se pare că ai fost un om rău și că îți meriți soarta. Poate ești de părere că ai fost un om bun. dar nu ai avut parte de noroc. Poate că lucrurile nu au mers pentru tine așa cum ți-ai fi dorit. Sau poate că au mers, dar nu în măsura în care ți-ai fi dorit. Poate că încă mai cauți piesa de puzzle care îți lipsește pentru a fi fericit. La urma urmelor, de ce nu ai parte de toate lucrurile pe care ți le dorești? De ce nu ți s-au împlinit încă visele?

Indiferent dacă disput de tot ce ți-ai dorit vreodată sau te simți mizerabil, tu deții chiar acum secretul care te poate ajuta să îți completezi viața cu tot ce lipsește din ea.

Te afli în locul potrivit, iar momentul este ideal pentru tine. De câte ori nu ți s-a spus acest lucru, că trebuie să te afli în locul potrivit și să prinzi un moment favorabil? Ei bine, afla că ești în locul potrivit, iar un moment mai bun ca acesta nici că ar putea fi imaginai!

Poate că te-ai mai aflat cândva la locul și în momentul potrivit, dar nu ai știut să profiți de acest lucru, motiv pentru care te-ai condamnat din nou. Poate că nu ai acționat când ar fi trebuit să o faci.

Încă mai joci jocul regretelor?

Dacă da. încetează chiar acum. Regretele nu îți oferă niciodată ceva bun. Ele nu îți oferă nicio soluție, ci numai te trag în jos. Dacă regreti că ai făcut sau nu ai (acut ceva. observă acest sentiment. în mod evident, este unul negativ. Foarte mulți oameni își petrec întreaga viață trăind în trecut și regretând diferite lucruri. Din păcate pentru ei. această atitudine negativă nu atrage în viața lor decât noi lucruri negative, adică noi motive de regret.

Așa cum spuneam, tu te afli chiar acum în locul și în momentul potrivit. Aceasta este însă numai jumătate din ecuație. Cealaltă jumătate, care este chiar mai importantă decât prima, constă în a trece la acțiune. Lasă regretele în urma ta și treci la fapte.

Dacă dorești să obții o situație diferită, fă ceva diferit, ceva ce nu ai mai făcut până acum. Foarte mulți oameni refuză să acționeze pentru că egoul lor nu este de acord cu ei.

H) sunt controlați în întregime de acesta. Dacă nu mă crezi, verifică. Dovedește-ți singur dacă am sau nu dreptate.

Cum poți ști dacă ești controlat sau nu de mintea ta negativă? Îți lipsește ceva din viață? Ei bine, află că nu ar trebui să îți lipsească. Tu ar trebui să îți îndeplinești toate dorințele și să te bucuri de o stare de pace interioară. De fapt, nu ar trebui să îți lipsească nimic. Dimpotrivă., ar trebui să fii fericit în permanență. Cea care te împiedică să o faci este mintea ta negativă.

Singurul răspuns pe care îl cunoaște aceasta este: „Nu pot; nu știu; nu am.”¹ Este ca un automat al lipsurilor, de care îți amintește în permanență, iăcându-te să te simți prost și împiedicându-te să te bucuri de tot ceea ce meriți să ai. De fapt, chiar dacă ai avea toate lucrurile pe care ți le dorești acum, ea tot ar continua să te tortureze zi și noapte.

Ascultă ce am să-ți spun în continuare și ia decizia de a acționa.

Acest lucru îți va schimba viața.

Acționează indiferent de ceea ce îți spune mintea, care va încerca cu siguranță să le împiedice. Te afli în locul și la momentul potrivit.

Citește lent și cu o atenție maximă următoarea frază:

Iubirea, succesul, pozitivitatea, sănătatea, abundența, banii și pacea interioară reprezintă exact aceeași energie.

Probabil că mintea îți spune: „Și ce dacă?”⁴¹ Ți-am spus doar că va încerca să te blocheze.

Răspunsul la întrebarea „și ce dacă?”^v este foarte important. Dacă îi vei înțelege, vei putea avea toate lucrurile pe care ți le dorești.

tester Levenson ne-a arătat tuturor calea. Dacă renunțăm la sentimentele asociate cu ne-iubirea, la dezaprobarea noastră, la tot ce ne displace sau detestăm, ceea ce rămâne în noi este iubirea.

Dacă vei învăța să fii plin de iubire, vei deveni automat pozitiv. Dacă îți vei cultiva pozitivitatea, vei avea succes. Dacă vei avea succes, te vei bucura automat de abundență, de sănătate și de relații fericite.

Iubirea se cultivă prin renunțarea la ne-iubire. Odată cu ea, foarte celelalte lucruri pozitive vor intra în viața ta, dintr-un motiv foarte simplu: în esență, orice lucru pozitiv este sinonim cu iubirea, cel puțin din punct de vedere energetic.

Acum înțelegi? Mintea ta nu își dorește să înțeleagă. Ea vrea să rămână la fel de nefericit ca și până acum, să nu te bucuri de întreaga fericire pe care o meriți. A sosit timpul să îi spui egoului tău să o ștergă. Nu mai ai nevoie de un slujitor care nu știe altceva decât să spună nu. Haide, spune-i: „Șterge-o, slujitor necredincios! Nu mai am nevoie de tine/"

Așa cum spuneam, te afli în locul și la momentul potrivit. Singurul lucru care îți mai lipsește este să treci la fapte.

Trei acțiuni revoluționare care îți pot schimba viața

Integrează în viața ta aceste Trei Acțiuni Revoluționare și în cel mai scurt timp îți se vor întâmpla tot felul de lucruri pozitive!

Aceste Trei Acțiuni Revoluționare îți vor schimba viața și îți vor oferi tot ce ți-a lipsit până acum.

Practică aceste Trei Acțiuni Revoluționare și vezi ce se întâmplă.

Prima Acțiune Revoluționara

Renunță la sentimentele tale de ne-iubire. Fii atent în tot ceea ce spui, ce gândești și ce faci. Supraveghează-te tot timpul. Cultivă-ți luciditatea. Nu lăsa niciodată garda jos. Ori de câte ori descoperi un gând lipsit de iubire, blochează-l. Ori de câte ori sesizezi un sentiment lipsit de iubire, neutralizează-l. Ori de câte ori te surprinzi acționând fără iubire, oprește-te.

Dacă te surprinzi gândind, simțind, spunând sau făcând ceva negativ, oprește-te imediat.

Dacă ți -aș da un obiect din metal incandescent, !~ai arunca imediat, nu-i așa? Ei bine, gândurile, sentimentele, cuvintele și acțiunile negative sunt astfel de obiecte incandescente. De aceea, aruncă-le imediat! Renunța la ele. Ne-iubirea, respingerea, dezaprobarea și negativitatea în general ?li distrug viața la fel ca un foc. De aceea, renunța la ele la fel cum ai arunca un obiect din metal incandescent.

Testul este cât se poate de simplu: este ceva negativ? Dacă da, îți face rău și îți distruge viața. De aceea, renunța la el

A Doua Acțiune Revoluționară

Gândește-te numai la ceea ce îți dorești. Cultivă numai gânduri și emoții asociate cu îndeplinirea dorințelor tale.

Noi manifestăm întotdeauna lucrurile la care ne gândim și în legătură cu care avem sentimente asociate. Aceasta este o lege a Universului; legea atracției.

Orice lucru pozitiv atrage noi lucruri pozitive. La fel cum orice lucru negativ atrage noi lucruri negative. De pildă,

iubirea atrage iubire. Ne-iubirea alrăge și mai multă ne- iubire.

Iubirea este o energie similară cu cea a poz imitații, succesului, abundenței, sănătății, banilor și păcii interioare.

Dacă îți repeți tot timpul: „Nu pol'¹, ai dreptate! Chiar nu poți. Dacă îți repeți tot timpul: „Nu am‘\ ai din nou dreptate. Nu ai și nici nu vei avea, căci te focalizezi asupra unui gând negativ, de lipsă. Te focalizezi asupra lucrului pe care nu ți-l dorești.

Chiar dacă nu dispui încă de lucrul dorit, gândește-te la el ca și cum l-ai avea deja. Este un simplu joc. Ce le costă să îi încerci? Ce ai de pierdut? Dacă eu am dreptate, înseamnă că te vei bucura de absolut tot ceea ce îți dorești de la viață. Chiar dacă se va dovedi însă că nu am dreptate, tot nu vei pierde nimic, căci vei rămâne în punctul din care ai plecat.

Doresc să mai adăus însă ceva: chiar dacă nu vei obține

■w

lucrul pe care ți-l dorești, acest lucru se va datora faptului că mintea ta a reușit să te păcălească, convingându-te că te înșeli. În loc să iei decizia corectă și să rămâi cantonat în ca, tu ți-ai pierdut încrederea și ai renunțat la perseverență. Așa procedează marea majoritate a celor șapte miliarde de oameni de pe planeta, care acumulează astfel sentimente de ne-iubire. În mod evident, acestea nu dispar peste noapte, dar efortul merită totuși să lîe făcut, căci efectele pe care îe produce ei sunt spectaculoase. Dacă vei practica cu perseverența această a Doua Acțiune Revoluționară, vei constata efectele apărând în viața ta chiar din prima săptămână. De aceea, gândește-le întotdeauna numai la ceea ce îți dorești, nu la ceea ce nu îți dorești (cum ar fi, de ptîdă, ceea ce îți lipsește).

Și încă ceva: pentru a deveni mai conștient de gândurile tale, supraveghează-ți îniotdeauna cuvintele rostite. În acest

fel îți va fi. din ce în ce mai ușor să îți dai seama ce gândești și ce simți.

Și mai este un lucru important pe care doresc să îl subliniez: eu nu vorbesc aici despre afirmații pozitive și nu recomand neapărat să folosești cartonașe cu astfel de afirmații. Singurul lucru pe care îl recomand eu este să te gândești în permanență la lucrurile pe care ți le dorești cu adevărat. În acest scop, renunță la gândurile, cuvintele și sentimentele care nu exprimă cu adevărat ceea ce îți dorești.

A Treia Acțiune Revoluționară

ia-ți angajamentul de a fi pozitiv și plin de iubire, indiferent de ceea ce se întâmplă în jurul tău, Spune-ți. chiar acum acest lucru: „îmi voi păstra atitudinea pozitivă și plină de iubire indiferent de ceea ce se va întâmpla de acum înainte în viața mea/" Fă din această frază un motto.

Păstrează-ți pozitivitatea indiferent de ceea ce se întâmplă în viața ta. Marea majoritate a oamenilor reacționează automat prin emiterea unor emoții pe care le-au învățat la vârsta de doi ani. Ei bine, nu mai ai doi ani! De aceea, nu mai proceda la fel ca atunci. Nu mai reacționa automat. Reacțiile tale ar trebui să fie propria ta decizie.

Când li se întâmplă ceva negativ (conform percepțiilor lor), oamenii reacționează spontan. Ei uită de momentul prezent și reacționează așa cum au făcut-o întotdeauna: prin furie, isterie, umilință (de pildă, pentru că cineva s-a uitat urât la ei) etc. Această atitudine nu le rezolvă însă situația. Singurul efect al comportamentului negativ este amplificarea în continuare a negativității și a ne-iubirii. Altminteri, situația rămâne aceeași. Sunt convins că înțelegi acest lucru și că ești

de acord cu mine. întrucât ai trecut de prea multe ori prin acest proces.

De aceea, ia chiar acum o decizie. Propune-ți să îți păstrezi atitudinea pozitivă și plină de iubire indiferent de ce se va mai întâmpla în continuare în viața talii mat amintești de exemplul cu fierul încins? Ei bine, începe prin a renunța o dată pentru totdeauna la reacțiile tale negative și lipsite de iubire, căci acestea au efecte comparabile cu fierul încins. Dacă nu mă crezi, convinge-te, Dovedește-ți singur dacă am sau nu dreptate. Reacționează pozitiv și plin de iubire la tot ceea ce se întâmplă în jurul tău. indiferent de ceea ce spun sau fac ceilalți oameni. Fii pozitiv și plin de iubire și vezi ce se întâmplă în viața ta.

Atunci când îți păstrezi atitudinea pozitivă și plină de iubire indiferent de ceea ce se întâmplă în viața ta, tu te umpli și mai mult de iubire. Aceasta este o forță care cucerește totul, care transformă și vindecă. Iubirea este soluția pentru toate problemele.

De aceea, adoptă și integrează în viața ta cele Trei Acțiuni Revoluționare. Practică-le în permanență. Nu-ți asculta mintea care încearcă să te facă să renunți. Te afli în locul și la momentul potrivit De aceea, treci la fapte. Devino plin de iubire. Renunță la ne-iubire.

Practică cele Trei Acțiuni Revoluționare:

Renunță la sentimentele de ne-iubire.

Gândește-te tot timpul numai la ceea ce îți dorești.

- Adoptă o atitudine pozitivă și plină de iubire indiferent de ceea ce se întâmplă în viața ta.

Vei constata astfel că devii din ce în ce mai fericit și că viața îți oferă toate lucrurile pe care ți le-ai dorit vreodată.

Dovdeșto-ți singur acest lucru.

Întotdeauna am crezut că norocul este un fenomen misterios, care apare în viața oamenilor fără niciun motiv. Acum înțeleg cât de mult m-am înșelat. În realitate, norocul înseamnă să te iubești pe tine însuși. Nu mai am nicio îndoială în această privință, întrucât am primit nenumărate dovezi că așa stau lucrurile. De îndată ce am început să mă iubesc pe mine însumi, dar și pe ceilalți oameni, norocul meu s-a schimbat. De atunci, multe din lucrurile pe care mi le-am dorit mi-au bătut singure la ușă, invitându-mă doar să le primesc în viața mea. Trăiesc în permanență cele mai neverosimile întâmplări fericite, care nu încetează să mă ia prin surprindere.

- BW, Oregon

CAPITOLUL 11

PUTEREA TA ESTE MAI MARE DECÂT CREZI TU

Tu ești foarte puternic. Știai acest lucru? Ești infinit mai puternic decât îți imaginezi în momentul de față.

Probabil că te întrebi: „Dacă sunt atât de puternic, cum se face că nu mă simt deloc astfel?” Răspunsul este cât se poate de simplu: dacă nu ești diferit de ceilalți oameni, înseamnă că îți risipești inutil puterea personală, oferindu-o cui nu trebuie. Nu-ți dai seama că faci acest lucru deoarece este un obicei pe care ți l-ai construit o viață întreaga, la fel ca toți ceilalți oameni.

În ce constă aceasta putere pe care o risipesc oamenii? Este vorba de puterea iubirii. Iubirea este cea mai puternică forță din Univers. Nici o altă energie nu se compară cu ea. Iubirea care îți stă la dispoziție este infinită. Din păcate, tu nu te folosești de ea întrucât reacționezi automat la ceea ce ți se întâmplă. Indiferent ce se petrece în viața ta, tu intri în memoria computerului tău mental și evoci o reacție despre care crezi că te va proteja. Spre exemplu, dacă cineva te insultă, tu reacționezi prin furie. Dacă cineva te amenință, reacționezi prin teamă. Dacă cineva te domina, te retragi

imediat într-un colț (cel puțin. așa reacționează majoritatea oamenilor).

Altfel spus, tu trăiești pe pilot automat, reacționând instinctiv la tot ceea ce se întâmplă în viața ta prin gânduri, emoții și gesturi negative, lipsite de iubire, menite chipurile să te protejeze.

Majoritatea oamenilor se decid din primii ani ai copilăriei să reacționeze în acest fel lipsit de iubire, pentru a se proteja. Unii dintre ei iau astfel de decizii de îndată ce ies din pântecul matern. Ei învață de mici să le zâmbească adulților pentru a obține de la ei ceea ce își doresc. Dacă nu obțin astfel reacția scontată, schimbă macazul și își arată furia. Mulți dintre ei păstrează aceste reacții inclusiv după ce cresc, întrucât ele au devenit automate. Din păcate, ei nu realizează cât de mult rău își fac. Astfel de reacții negative și lipsite de iubire nu le rezolvă problemele. Dimpotrivă, este ca și cum ar întoarce singuri o armă împotriva lor. Reacțiile lor nu îi pot rani decât pe ei.

Prin astfel de reacții negative, tu renunți la puterea iubirii.

Mai există și alte modalități de a renunța la puterea personală. În vârful listei se află condamnarea de sine, care echivalează cu renunțarea la iubirea de sine. Privește-i pe coii din jurul tău. Ascultă-le cuvintele negative prin care se condamnă sau se critică singuri. Dacă alți oameni le-ar spune tot ce ți spun singuri, probabil că ar chema poliția. În acest fel, ei își risipesc în mare parte puternica energie a iubirii.

Oamenii își dau singuri tot felul de porecle, se insultă pe ei înșiși și emit gânduri negative la adresa lor. Spre exemplu, nu le place felul în care arată, se consideră prea grași sau prea slabi, își detestă slujba, nu le place casa în care locuiesc și așa mai departe. De multe ori, această listă este nesfârșită.

Studiază-ți propriul comportament. Fă o listă cu modalitățile prin care te critici și te minimalizezi singur atunci când lucrurile nu decurg așa cum ți-ai dori, sau atunci când nu te ridici la înălțimea standardelor pe care ți le-ai fixat singur. Toate gândurile negative pe care ți le adresezi singur nu fac decât să te secătuiască de energie, de fericirea pe care o meriți, de puterea ta. Din cauza lor, ajungi să te identifice cu ne-iubirea, privându-te astfel de puterea iubirii.

Dezaprobară este o altă modalitate principală prin care te lipsești de această putere.

Dezaprobară apare atunci când nu-ți place de cineva, când detești o situație, dar mai ales atunci când le detești PE TINE ÎNSIȘI. Prin intermediul ei, tu îți tai singur craca de sub picioare. Nu este de mirare că te prăbușești, iar căderea este de multe ori foarte dureroasă. Este suficient să îi privești pe oameni ca să vezi cât de des se încruntă și cât de dezamăgiți arată. Acest lucru se datorează faptului că sunt în dezacord cu ei înșiși.

Nu de puține ori, oamenii îi privesc pe ceilalți înărun- tându-se și cred că acest gest li se adresează personal. „Tipul ăla s-a uitat urât la mine. Probabil că îmi stă părul aiurea.”⁴⁴ Noi ne asumăm dezaprobară celorlalți chiar și atunci când aceasta nu ne este adresată deloc. În realitate, ei se dezaproabă singuri, dar noi credem că dezaprobară lor ne este adresată. Motivul care stă la baza acestei confuzii este că ne dezaproabăm singuri, renunțând astfel la puterea noastră personală.

Descătușează iubirea din tine, astfel încât să nu reiterezi și tu acest fenomen, făcându-i pe ceilalți să creadă că te încrunți la ei. Acest gen de comportament este unul lipsit de iubire. Nu numai că ne prăbușim singuri în abis, dar îi mai tragem și pe alții după noi. Un copil care vede pe stradă un bărbat care se încruntă crede că acesta are ceva cu el.

Analizează toate modalitățile prin care te dezaprobi singur. Dezaprobarea demonstrează că atitudinea negativă atrage noi și noi efecte negative. Oamenii care practica dezaprobarea au din ce în ce mai multe motive de dezaprobare. Probabil cunoști astfel de oameni negativiști, care par înconjurați de un nor întunecat.

Atunci când ești plin de iubire, motivele care te umplu de și mai multă iubire abundă în viața ta. Te bucuri de un succes din ce în ce mai mare și te simți din ce în ce mai fericit. Aceasta atitudine atrage în viața ta o abundență din ce în ce mai mare.

O altă modalitate prin care renunțăm la puterea noastră personală și prin care ne minimalizăm singuri sunt întrebările pe care ni le punem singuri atunci când nu știm ceva. Acestea nu fac decât să amplifice conflictele noastre interioare, căci mintea noastră nu știe să răspundă la aceste întrebări. Dacă ar fi știut, nu le-am mai fi pus. Din păcate, așa procedează toată lumea. Așa se explică de ce oamenii sunt bolnavi, nefericiți și lipsiți de iubire. Încercă să înțelegi acest mecanism, de dragul tău. Ori de câte ori îți întrebi mintea: „Cum trebuie să rezolv această problemă?”¹, tu o apuci pe calea speculațiilor. Atunci când știi ceva, cum ar fi numele tău sau al străzii pe care locuiești, tu nu simți nevoia să îi pui întrebări minții tale. Atunci când nu știi ceva, este evident că nici mintea ta nu are de unde să știe lucrul respectiv.

Sună banal, dar foarte mulți oameni uită de acest lucru. Când nu știu ceva, oamenii încep să se gândească la problema lor, încercând să îi dea de capăt. Ei încearcă să își imagineze răspunsul corect, pierzând uneori nopți la rând.

Mintea ta nu cunoaște răspunsurile la întrebările tale. Cum poți fi sigur de acest lucru? Simplu: pentru că nu le cunoști nici tu. Și totuși, tu nu încetezi să îi bombardezi

mintea cu întrebări ale căror răspunsuri nu le cunoști, ca și cum ai căuta într-un sertar gol în care știi că nu se afla nimic, fapt care nu ți împiedică să încerci. În acest fel, nu faci decât să îți irosești din nou puterea personală. Așa se explică de ce te trezești atât de frecvent epuizat dimineața.

Problema este ca dacă îi pui minții o întrebare la care nu cunoști răspunsul, aceasta îți spune totuși ceva: ea îți spune că te condamni singur pentru că nu cunoști răspunsul, pentru că nu ești capabil să ți-l imaginezi, pentru că nu poți rezolva problema cu care te confrunți.

Poate chiar acum te întrebi cum să îți rezolvi o problemă financiară, o încurcătură relațională, o chestiune de sănătate, cum să slăbești, cum să scapi de o stare de stres sau cum să dormi mai bine. Această căutare sterilă te conduce din ce în ce mai departe de-a lungul spiralei descendente a negativității, întrucât mintea la te condamnă pentru incapacitatea ta de a găsi răspunsul corect. Prin acest mecanism se pierde foarte multă putere personală.

Ceea ce îți dorești tu este să fii fericit. De aceea, nu-i mai pune minții tale întrebări la care nu este capabilă să răspundă și nu te mai condamna singur. Dacă dorești să îți păstrezi puterea personală, nu-i mai cere minții tale răspunsuri pe care nu le cunoaște. Jnseninează-te și nu te mai critica singur, indiferent de motiv,

O altă modalitate prin care renunțăm la puterea noastră personală constă în încercarea de a-i face pe alții să ne iubească. Noi am face orice pentru a le câștiga iubirea. Acest comportament de cățeluș care așteaptă să fie mângâiat pe cap ne face să pierdem foarte multă putere. Aceștia oameni nu se iubesc pe ei înșiși; cum ne-ar putea iubi în acest caz pe noi? Este ca și cum am încerca să obținem bani de la o bancă aflată în faliment.

Noi îi implorăm pe ceilalți să ne iubească, dar ei nu au deloc iubire de oferit. De altfel, și ei își doresc la fel de mult ca tine ca altcineva să îi iubească. Cel care te împiedică să vezi acest lucru este egoul tău. Acesta încearcă să te mențină în suferința ta prin risipirea puterii iubirii tale, convingându-te că nu vei putea găsi iubirea decât în afara ta.

Dorința de aprobare este un cec în alb pe care îl scrii singur și pe care îl dai altcuiva, în speranța că vei obține ceva la schimb, ceva numit iubire. Din păcate, persoana căreia îi dai cecul nu dispune de acest articol. Ironia sorții face să îți risipești astfel puterea personală pentru a obține un lucru de la cineva care nu îl are și pe care l-ai avea deja.

Analizează modalitățile prin care încerci să obții aprobarea celorlalți oameni. Indiferent cum procedezi, tu renunți la puterea ta personală în încercarea de a-i convinge pe ceilalți să te iubească sau să te simpatizeze. Nu este de mirare că în acest fel nu faci decât să te golești singur de energie, descărcându-ți toate bateriile. În realitate, tu nu ai nevoie de aprobarea nimănui. Tu dispui deja de întreaga iubire care există în Univers, iar aceasta se află în inima ta. De aceea, nu mai încerca să obții iubirea altor oameni, iubește-te tu pe ei, dar fără a încerca să obții ceva în schimb.

Mai sunt și alte modalități prin care oamenii renunță singuri la puterea lor personală: enervarea, frustrarea, mânia, scandalizarea, gelozia, invidia, panica, regretele, îndoielile, lamentările, atitudinea defensivă, dramatizarea, asumarea rolului de victimă, grijile și teama. Lista ar putea continua, dar cel mai bine este să îți analizezi singur propriile reacții negative și efectele pe care le generează ele. Vei constata de fiecare dată că aceste reacții te secătuiesc de puterea ta, adică de iubirea ta. Din cauza lor, te simți lipsit de iubire, și implicit de energie.

A»

A

Intreabă-te de fiecare dată: „În ce te ajută această reacție negativă? Mă ajută ea să devin, mai plin de iubire? Mai pozitiv? Mai puternic? Mai plin de energie?”¹¹ Vei constata imediat că nu te ajută cu nimic. În acest fel îți va fi mai ușor să renunți la ea, pornind de la premisa că nu face decât să îți fure puterea iubirii. Acest mecanism este foarte important, întreaga ta viață depinde de el. Calitatea vieții tale depinde de luciditatea și de înțelepciunea ta, de capacitatea ta de a înțelege că aceste reacții negative nu numai că nu te ajută cu nimic, dar chiar te privesc de puterea ta personală.

Descoperă sursa din care provine iubirea. Această sursă este șinele tău. Ea există deja în tine, dar este acoperită sub un strat gros de sentimente negative. Regăsește-ți puterea. Descoperă faptul că întreaga iubire din Univers se află deja în tine. Nu o mai căuta în alta parte. Nu-ți mai risipi inutil această putere. Nu mai căuta iubirea în exterior.

A

În capitolul următor îți voi arăta cum îți poți redobândi puterea personală, cum o poți amplifica și cum poți recupera întreaga putere pe care ai risipit-o până acum.

CAPITOLUL 12

ACUMULAREA DE PUTERE

A»

În capitolul precedent ai aflat câteva dintre modalitățile prin care îți risipești puterea personală din cauza comportamentului tău lipsit de iubire.

Modalitatea de a acumula iubire și de a-ți recupera puterea pierdută este cât se poate de simplă: iubește-te pe tine însuși. Asta-i tot! Nu trebuie să faci altceva pentru a-ți recupera întreaga putere la care ai renunțai prin comportamentul tău lipsit de iubire. Iubește-te pe tine însuși.

Începe prin a deveni în permanență conștient de orice atitudine lipsită de iubire și prin a renunța la ea. Recuperează-ți puterea renunțând la sentimentele de ne-iubire și iubindu-te pe tine însuși.

Întreaga viață este o sumă de decizii. Tu ești singurul care ai drept de decizie în ceea ce privește propria viață. Tu ești singurul care poate decide dacă vei adopta un comportament lipsit de iubire sau dacă te-ai săturat de acest mod de viață și dacă îți dorești altceva. În cazul din urmă, tot ce trebuie să faci este să iei decizia: „Oe acum înainte voi fi plin de iubire. Voi începe prin a mă iubi pe mine însumi.”¹⁴

Te simți pregătit pentru a-ți recupera puterea personală? Dacă da, adoptă următoarea *mantra*: „Te iubesc!”⁴ Repetă zi

și noapte aceste cuvinte, căci ele reprezintă modalitatea de a-ii recupera puterea pierdută și de a o amplifica. Aceasta este cheia unei vieți minunate, trăite într-o atitudine pozitivă.

După ce am învățat să îmi transmit iubirea și aprobarea, am obținut foarte multe beneficii. Printre altele, mi-au dispărut anxietatea, vinovăția și teama, care mi-au marcat întreaga viață până acum Relația cu soția și cu fiica mea s-a îmbunătățit considerabil. în sfârșit, durerile cronice de gât și de spate pe care le-am avut ani de zile au dispărut complet

••• JM, South Carolina

Nu-i mai pune întrebări minții tale legate de recuperarea puterii personale și de iubire. Minte nu știe nimic despre iubire. Ea este focalizată exclusiv asupra ne-iubirii și asupra condamnării tale.

De aceea, este o prostie să îți întrebi mintea cum ar trebui să te iubești pe tine însuși, căci ea habar nu are. Este ca și cum ai căuta răspunsul într-un sertar despre care știi că este goî. Nu ți se pare stupid?

Dacă îi pui astfel de întrebări, mintea te condamnă automat și îți spune să te dezaprobi singur „Nu sunt suficient de bun. Nu pricep. Nu sunt sigur.*” Astfel de gânduri te fac să te consideri inferior,

în ce fel te ajută această autocritica și această dezaprobare permanentă? Tc fac ele mai plin de iubire? Mai fericit? Nici vorba! Condamnarea de sine nu aduce niciodată nimic bun. Ea nu face decât să te rănească și mai tare. Înțelegi acest mecanism? Sunt sigur că da.

Și cine este cel care î! aplică? Cine este cel care te condamnă?
Tu însuși!

De vreme ce nu te ajuta cu nimic să te condamni pe tine însuși, ar cam fi timpul să iei o decizie. De pildă, ai putea lua decizia de a nu te mai condamna singur și de a te iubi pe tine însuși, Bănuiesc că ești de acord cu mine.

Dacă da* renunță la atitudinea de autocondamnare ca la un fier încins, căci ea îți distruge viața.

Este o simplă decizie. Dacă ai luat-o, încearcă să mergi mai departe, renunțând din ce în ce mai mult la orice atitudine negativă.

A»

În continuare, acordă-ți propria ta aprobare, dacă tot ai luat decizia să fii pozitiv și să te iubești pe tine însuși.

Ei, cum te simți acum? Ceva mai bine, probabil.

Atunci când renunți la dezaprobare și îți acorzi propria aprobare, te simți întotdeauna mai bine, pentru că te deplasezi într-o direcție pozitivă, în direcția iubirii și a redobândirii puterii tale personale. Devii astfel din ce în ce mai plin de iubire și îți redobândești din ce în ce mai plinar puterea personală, cu fiecare crâmpă de aprobare în plus pe care ți-l acorzi.

De când am învățat să mă aprob pe mine însumi, m-am simțit mult mai împăcat. îmi este mult mai ușor să discul cu ceilalți oameni, căci am acum mult mai multă încredere în mine.

- PH, Texas (14 ani)

Mintea ta nu este interesată de aprobare. Dimpotrivă, ori de câte ori încerci să te aprobi singur ea sare cu gura pe tine* reamintindu-ți de toate motivele pentru a te condamna. Între timp cred că ai înțeles însă cum funcționează mintea, așa că

ti poți spune să te lase în pace. în aces fcl₇ îți poți continua liniștit practica renunțării la dezaprobare și a cultivării iubirii de sine.

De îndată ce te vei familiariza cu acest proces, egoul tău își va pierde orice putere asupra ta. C ând îl vei auzi cu vechile lui argumente depășite, vei zâmbi și îi vei spune: „Iarăși tu! Nu te mai saturi odată?” Mintea nu numai că nu le va mai deranja» dar chiar îți va oferi un motiv de bucurie, căci îți va indica o altă dezaprobare de sine la care vei putea renunța.

Cu fiecare dezaprobare la care vei renunța, natura ta plină de iubire va continua să ți se reveleze din ce în ce mai plenar. De aceea, obișnuiește-te să renunți la dezaprobare din ce în ce mai mult, apoi inversează procesul și iubește-te din ce în ce mai plenar.

Când am renunțat la ura de sine, a fost ca și cum mi s-arfi ridicat o greutate uriașă de pe piept, pe care am purtat-o ani dc zile.

- RK, Riaho

Cu cât vei practica mai intensiv renunțarea la autocondamnare și cu cât te vei aproba mai mult, cu atât mai plin de iubire vei deveni și cu atât mai multă putere personală îți vei redobândi. Cu această ocazie, energia ta personală va deveni din ce *m* ce mai înaltă.

Amplifică-ți puterea iubirii. Nimic nu este mai simplu decât acest lucru, lot ce trebuie să faci este să te iubești pe tine însuți.

Iată o temă pentru acasă: așează-te într-o poziție confortabilă și acordări propria aprobare o perioadă cât mai lungă de timp. Mărește această perioadă ori dc câte ori repeți exercițiul.

Ți se parc un exercițiu ciudat? Nu-i de mirare. Nu crezi că a sosii însă timpul să încerci ceva diferit? Dacă dorești să îți schimbi viața, va trebui să încerci ceva diferit. Nu crezi că a sosit timpul să nu-ți mai asculți mintea care îți spune să te condamni singur? Nu crezi că a sosit timpul să preiei controlul asupra destinului tău? La urma urmelor, mintea îți aparține ție. nu tu ei! Nu crezi că a sosit timpul să îi spui egoului tău să te lase în pace? De acum înainte nu mai ai nevoie de el.

Dacă dorești să îți schimbi viața, ia o decizie conștientă în această direcție. Ia decizia să nu te mai condamni niciodată de unul singur. Fă cel mai înțelept lucru pe care îl poți face: iubește-te pe tine însuși.

Seara, închide televizorul pentru câteva minute. Profită de acest răgaz pentru a-ți revedea ziua și surprinde momentele în care mintea ta are tendința să te dezaprobe și să te condamne. Renunță imediat la această dezaprobare și înlocuiește-o cu aprobarea de sine. Repetă-ți la infinit: „Te iubesc! Te iubesc! Te iubesc! Te iubesc! Te iubesc! Te iubesc! Te iubesc! Te iubesc!”

Iubește-te întotdeauna și în orice context, Iubește-te atunci când te oprești la semafor, atunci când aștepti la coadă la supermarket, în toate momentele de pauză ale zilei. Nu risipi aceste momente, ci Iblosește-le pentru a-ți amplifica și mai mult iubirea de sine.

Practică această iubire și mai devreme sau mai târziu vei face o descoperire monumentală: vei constata că esența ființei tale este iubirea cea mai pură. Tu ești iubire. Dispui de iubire. Ai acces la iubirea infinită a Universului, care este mai puternică decât o bombă cu hidrogen. Această putere există deja în interiorul tău. dar este ascunsă sub toate acele sentimente de ne-iubire, de dezaprobare și de autocondamnare.

Descoperă-te pe tine însuși- Iubește-te pe tine însuși și află cine ești cu adevărat. Iubește-te pe tine însuși și vei descoperi că ești fericit, sănătos, plin de succes și că trăiești în abundență.

Răspunsul pe care l-ai căutat atâta vreme este iubirea. Convinge-te de acest lucru. Renunță la sentimentele tale de ne-iubire și amplifică-ți iubirea de sine. Iubește-te pe tine însuși.

*Cel mai frumos dar pe care ți-l pot oferi este
aprobarea și iubirea de sine.*

- LR, SViscoiisin

CAPITOLUL 13

EXERSEAZĂ PE COPIII TĂI

În acest capitol voi cita chiar cuvintele lui Lester Levenson:

Practică iubirea.

Începe cu familia ta. Propune-ți să îți iubești familia din ce în ce mai mult. Acordă-le tuturor membrilor familiei tale dreptul de a fi ei înșiși. Acest lucru este mai dificil decât pare, îndeosebi în cazul copiilor. Consideră-i pe toți membrii familiei tale, în special pe copii, ființe perfecte, desăvârșite, infinite. Considerai niște copii ai lui Dumnezeu.

Dacă nu reușești de la bun început să faci acest lucru, continuă să încerci până când reușești.

Oamenii au nevoie de companie și confundă această nevoie cu iubirea. Așa se nasc posesivitatea și cramponarea, care sunt chiar opusul iubirii. Atunci când se gândesc la iubire, oamenii nu au în minte împărtășirea acesteia, ci obținerea unei satisfacții personale sau împlinirea unei nevoi a egoului lor. Adevărata iubire, cea despre care

vorbim noi, nu își dorește decât să fie împărtășită. Cu cât este împărtășită mai mult, cu atât mai fericită se simte.

Acceptarea este o altă definiție excelentă a iubirii. Atunci când iubești pe cineva, îl accepți

exact așa cum este, nu încerci să îl schimbi, îi acorzi^A dreptul legitim de a fi el însuși. Cu alte cuvinte, îi permiți să se exprime așa cum dorește el, nu aștepti un anumit tip de comportament din partea lui. Iubirea înseamnă eliberarea celor dragi. Nu numai că nu le mai ceri nimic acestora, dar îi iubești tocmai pentru că sunt așa cum sunt.

Principalul lucru pe care îl așteaptă un copil de la părinții săi este iubirea. El nu poate fi păcălit în această privință. Copiii știu ce simt adulții și intuiesc imediat emoțiile acestora. Copiii nu ascultă cuvintele adulților. Aceștia se pot amăgi singuri sau între ei prin cuvintele lor, dar nu îi pot păcăli pe copii. Atunci când îi oferi iubire unui copil, această iubire se amplifică automat în el și astfel îi condiționezi să ducă o viață mult mai fericită.

Întotdeauna le-am spus clientelor mele mame: „Dacă doriți să vă ajutați copiii, ajutați-vă mai întâi pe voi înșivă”⁴ Aceasta este cea mai bună modalitate de a-ți ajuta copilul. Dacă dorești să îi oferi iubire, trebuie să știi mai întâi de toate ce este iubirea, să ți-o cultivi și să devii capabil să iubești. Atunci când un părinte își iubește cu adevărat copilul (în sensul pe care îl dăm noi aici conceptului de iubire), între el și acesta nu poate exista decât cea mai perfectă stare de armonie.

Dificultățile cu care se confruntă atât de mulți părinți în relația cu copiii lor în societatea modernă sc datorează în exclusivitate faptului că primii au uitat ce înseamnă iubirea. Practic, nu cunosc familie care să nu se confrunte cu astfel de dificultăți. Acestea pot fi mai mari sau mai mici, dar există în toate familiile. Acesta este unul din indiciile care atesta enorma confuzie în care se zbate societatea modernă, care nu mai face de mult deosebirea între adevăratele valori (cele pe care oamenii au venit să le descopere în această lume) și falșii zei pe care îi numim bani, faimă etc.

Cei mai bun lucru pe care îl poți face pentru copilul tău este să îi oferi un exemplu personal. De altfel, aceasta este cea mai bună metodă de educație. Copiii își doresc întotdeauna să fie la fel ca părinții lor. De aceea, totul depinde de aceștia din urmă. Dacă dorești să îți ajuți copiii, trebuie să începi prin a te ajuta pe tine însuși. Nu trebuie să faci nimic altceva. Ajută-te pe tine însuși, iar copiii tăi vor crește frumos.

Cine își iubește cu adevărat copiii le acorda libertatea de a fi ci înșiși, de a crește, de a înflori. >> În niciun caz nu încearcă să ie pună stavile. Ef îi călăuzește și îi iubește într-o manieră detașată, pornind de la premisa că sunt copiii lui Dumnezeu, ia fel ca el însuși. Oricum, mai devreme sau mai târziu vor trece prin viață exact așa cum și-au propus când au venit în această lume. De aceea, un părinte bun încearcă întotdeauna să își elibereze copiii, nu să se simtă atașat de ei. Iubirea detașată și necondiționată este mai presus de cea condiționată.

Copiii tăi vor veni singuri la tine ca să îți ceară sfaturi și călăuzire. Nimănui nu-i place însă să se simtă dominat și să i se dicteze ce să facă. De fapt, la fel te-ai simțit și tu când erai copii. Copiilor nu le place să li se poruncească ce au de făcut!

În schimb, ei doresc să învețe, căci au o curiozitate naturală. De aceea, ori de câte ori vor dori să afle ceva, vor veni la tine. Dacă vei pona de la bun început cu dreptul, lăsându-i liberi (dar nu nesupravegheați), procesul creșterii copiilor va deveni cel mai ușor lucru din lume. Copiii tăi te vor urma în mod natural. În schimb, dacă le vei spune din prima zi ce trebuie și ce nu trebuie să facă, ei vor proceda la fel ca adulții aflați în aceeași situație: vor avea tendința să respingă ordinele tale, să li se opună, în acest fel, în subconștientul lor se vor crea tipare ale opoziției, iar când copiii vor începe să meargă, aceste tipare vor fi deja ferm cristalizate. Creșterea unor astfel de copii poate fi extrem de dificilă.

Părinții atașați de copiii lor încearcă să îi strunească, iar copiii opun rezistență. Părinții nu cunosc o altă cale, întrucât la fel au fost crescuți și ei. Și astfel, cercul vicios are tendința să se propage la infinit.

Procesul de creștere a copiilor încă poate derula foarte lin dacă începe cu dreptul. Părinții ar trebui să le arate întotdeauna copiilor lor posibilitățile și alternativele pe care le au, dar ar trebui să lase să ia singuri deciziile. În acest fel, copiii vor colabora cu părinții lor, nu le vor opune rezistență.

Primul loc în care poate fi învățată iubirea este acasă, împreună cu membrii familiei tale. De

aceea, noi ar trebui să facem efortul de a ne iubi familia din ce în ce mai mult, acordându-le tuturor dreptul de a fi ei înșiși.

Principalul lucru pe care îl așteaptă orice copil de la părinții lui este iubirea. În această privință, el nu poate fi amăgit. Copiii intuiesc întotdeauna ce simt adulții. Aceștia din urmă se pot amăgi reciproc cu cuvintele lor, dar nu pot păcăli un copil.

Atunci când îi oferi copilului tău o iubire necondiționată, el va învăța de mic să practice acest tip de iubire și va fi condiționat astfel să ducă o viață fericită.

În rest, nu contează prea mult ce facem, atât timp cât ceea ce simțim este iubirea cea mai pură. Atitudinea este mai importantă decât gesturile noastre. Acest lucru este adevărat în orice context, și cu atât mai mult în cadrul familiei.

Dacă am fi capabili să ne iubim într-un mod altruist copiii, nu să intrăm tot timpul în conflict cu ei, între noi ar domni o armonie desăvârșită. Din păcate, noi am uitat ce înseamnă iubirea altruistă, fapt care explică marile dificultăți pe care le au părinții moderni cu copiii lor.

Relația mea cu Jiul meu adolescent s-a îmbunătățit dramatic, transformându-se într-o acceptare reciprocă și plină de iubire.

-MG, California

Povestea care urmează ilustrează în ce fel ne afectează experiența sentimentele noastre:

in

Intr-o zi, pe când stăteam la mosă, fiicele melc mi-au lăudat mâncarea: „O, e delicioasă, mamă!”, după care au golit castroanele în câteva clipe. Am rămas cu atât mai uimită cu cât nu era felul lor de mâncare preferat. De aceea, le-am întrebat din nou dacă chiar le-aplăcut mâncarea. „O, da, mama! A fost excelentă! Să o mai faci”.

M-am gândit ce s-a întâmplat. în acea zi m-am simțit foarte bine. Mi-am dat seama că în timp ce găteam am avut o stare de spirit extrem de pozitivă și plină de iubire. Aceste gânduri au influențat în mod evident mâncarea, care a ieșit delicioasă.

în săptămâna care a urmat, le-am pregătit fetelor felul lor de mâncare preferat, dar de această dată nu am avut același succes. Ce s-a întâmplat? \ le-am întrebat. „Mamă, nu are niciun gust. mi-au răspuns ele. Am rămas uimită.

întrucât am respectat rețeta dintotdeauna.

Mai târziu, mi-am adus aminte că în timpul ce găteam am avut o stare de spirit negativă și plină de resentimente. Nu m-am simțit deloc fericită, așa cum sunt de obicei.

Cu această ocazie, fetele mele m-au învățat o mare lecție. De atunci, m-am decis să fiu mai atentă și mai conștientă de gândurile și de sentimentele mele. Iubirea amplifică întotdeauna bucuria, în toate ipostazele ei (inclusiv bucuria de a mânca!). în schimb, gândurile și sentimentele negative schimbă totul în rău.

- Mantsha Mehta, New Jersey

Fiul meu mai mic mi-a spus la telefon că mă iubește. A fost cea de-a doua frază pe care a scos-o vreodată. Are doar un an și jumătate. Pe de altă parte, fiul meu mai mare a reușit să scape de un bătaș la școală spunându-i în sinea lui: Te iubesc. **

- AW, U.K..

CAPITOLUL 14

EXERCITII PENTRU PRACTICAREA IUBIRII DE SINE

Iubirea de sine m-a ajutat să scap de o depresie severă. Mi-am vindecai și alte probleme de sănătate, cum ar fi atacurile de anxietate, aritmia, răcelile frecvente și chiar o gleznă luxată. Partea cea mai frumoasă este că devin pe zi ce trece mai fericită și mai senină.

- AW, Caii tom ia

începe fiecare zi astfel:

De îndată ce te trezești dimineața, pune-li următoarea întrebare: „Mă dezaproab în vreun fel?^{1*} Dacă descoperi în tine chiar și cea mai mică dezaprobare, elimin-o și înlocuiește-o eu aprobarea de sine. Amplifică apoi cât poți de mult această stare.

Ja o decizie. Exprimă-ți următoarea intenție: „De~a Iun* gul acestei zile îmi propun să fiu atent Ja toate momentele în care mă voi dezaproba pe mine însumi, să renunț la această dezaprobare și să o mlocuiesc cu aprobarea de sine, apoi să amplific din ce în ce mai tnull această stare.”

Tu cum îți petreci timpul atunci când trebuie să aștepti la semafor? Astfel de momente sunt ideale pentru a-ți cerceta mintea în căutarea dezaprobării de sine și pentru a te detașa de aceasta, înlocuind-o cu aprobarea. Dacă vei face acest lucru în toate momentele libere ale zilei, viața ta va deveni infinit mai frumoasă.

Am experimentat puterea iubirii. Ori de câte ori am o stare mai proastă, îmi spun: „Te iubesc iar starea dispare ca prin farmec. Tehnica funcționează perfect pentru mine.

- BW, Ilimoi.%

Ori de câte ori te simți iritat, frustrat, enervat, sau trăiești o altă stare de spirit negativă, fă o mică pauză și devino conștient de ceea ce se întâmplă în mintea ta. Este foarte posibil să te dezaprobi pentru un motiv sau altul sau să dezaprobi pe cineva. Propune-ți să te detașezi de această stare și înlocuiește-ocu starea de spirit opusă. Oferă-ți ție, persoanei în cauză sau situației care te nemulțumește aprobarea ta. Amintește-ți că atașamentul față de starea negativă de spirit a dezaprobării nu te ajută cu nimic, dar îți face foarte mult rău, căci energia ei te otrăvește. Ia următoarea decizie: „De acum înainte voi gândi pozitiv. Renunț la dezaprobare și o înlocuiesc cu aprobarea/⁴

încheie fiecare zi astfel:

După ce am început să practic aprobarea înainte de culcare am ajuns să dorm mult mai bine, dar și să am nevoie de mai puțin somn pentru a mă odihni. Dacă se întâmplă să mă trezesc în toiul nopții, îmi spun imediat: „Te iubesc”, și

astfel mă liniștesc instantaneu și adorm la ioc cu ușurință. Practic, mă simt un alt om.

- CW. Colorado

Aplică și tu această metodă și. vei constata că vei începe să dormi mai bine. În fiecare seară, de îndată ce îți pui capul pe pernă, cercetează-ți mintea. Poate că încă mai este nemulțumită din anumite motive care s-au întâmplat peste zi sau nu înțelege anumite evenimente. Nu-ți mai bate capul cu ele. Amintește-ți că mintea nu cunoaște răspunsurile la întrebările pe care ți le pui. În continuare, verifică dacă mai ai motive de nemulțumire și detașează-te de ele. Înlocuiește-le cu mulțumirea, indiferent de evenimentele petrecute. Scufundă-te în prețuirea de sine, la fel ca într-o baie fierbinte. Cuică-te pe vibrația aprobării de sine și vei dormi mai bine decât oricând până atunci.

După ani de insomnie, am renunțat în sfârșit la orice griji legate de somn. Mă simt plin de încredere, căci îmi ofer aprobarea mea chiar înainte de a adormi.

- PZ* Los Angeles

Dacă ți se întâmplă de-a lungul zilei să cazi frecvent pradă negației, probabil că ți se pare dificil să treci la o stare de spirit pozitivă. Nu-ți mai respinge însă propria negativitate. Nu-i mai spune: „Nu”, „Nu” este un cuvânt negativ, deci nu te poate conduce la pozitivitate. Devino pozitiv spunând „da” tuturor stărilor prin care treci, inclusiv celor negative. Prin aprobarea ta, tu renunți la starea de dezaprobare și o înlocuiești cu cea de aprobare. Devii astfel mai fericit și mai senin. Aplică puterea lui „da” și nu vei mai avea niciun motiv de stres sau de frustrare. Gândește-te că este o simplă decizie

personală. Ia decizia de a fi pozitiv. Aceasta te va ajuta să te deplasezi în direcția fericirii, abundenței, sănătății și păcii interioare. Încearcă această metodă. Vei constata că te va satisface. În secțiunea următoare vom discuta mai pe larg despre puterea lui „da“\

PUTEREA LUI „DA“

Exercițiile care urmează sunt împărțite pe mai multe categorii. Începe prin a le practica doar pe cele cu care rezonzi în momentul de față, dar întoarce-te cât mai des la această secțiune. Este posibil ca într-un alt moment să treci prin alte stări negative. Scopul exercițiilor este să fie practicate cât mai des, până când vor deveni un proces natural. Ele suni pe cât de simple, pe atât de eficiente. Pentru a profita cât mai mult de pe urma lor, concentrează-te și participă la ele, răspunzând direct la întrebări de îndată ce le citești. Nu le citi ca pe niște pagini oarecare. În acest fel, fiecare lectură a acestei secțiuni te va ajuta să te simți de fiecare dată mai bine. Ți doresc să te bucuri de acest proces!

Mama mea, în vârsta de 89 de ani, a suferit un atac de cord sever. În urma acestuia, a fost nevoită să stea imobilizată în casă, fapt care a frustrat-o teribil. De aceea, am învățat-o să spună „da“ atacului de cord și sentimentelor ei de frustrare, în loc să le respingă cu atâta ardoare. Două zile mai târziu a reușit să iasă din casă și să participe la o întâlnire cu prietenele ei, iar apoi să meargă la cumpărături cu fratele meu. Acest aport de vitalitate a fost atât de remarcabil încât ne-a uimit pe amândouă.

- CC, Indiana

FRUSTRAREA

De câte ori nu te-ai simțit frustrat în viața ta? Poate chiar în acest moment te simți frustrat dintr-un motiv sau altul. Poate că ceva nu merge așa cum ți-ai dori. Problema este: „Te-a ajutat vreodată în vreun fel sentimentul frustrării să îți rezolvi problemele?”¹⁴ Cu siguranță nu! Atunci, ce rost are să continui să îl cultivi?

Vrei să afli o metodă simplă prin care poți scăpa pe loc de frustrare? Da?

În acest caz, gândește-le chiar acum la un motiv de frustrare.

În continuare, întrebă-te unde te situezi pe o scală de la 1 la 10 (10 reprezentând frustrarea maximă, iar 1 niciun fel de frustrare).

Dacă ești dispus să încerci ceva nou, îți pot arăta o cale prin care poți scăpa de frustrare. Ești dispus să încerci ceva nou?

Dacă, da, conștientizează faptul că până acum te-ai opus din răspunderi frustrării tale. Cu siguranță, această stare îți displace, așa că Ți spui „nu”, mai mult sau mai puțin conștient. Din păcate, această stare de respingere este negativă, așa că nu face decât să îți dea putere.

De aceea, schimbă placa și spune-i „da” frustrării tale. În acest fel, vei scăpa de ea, căci pozitivitatea neutralizează imediat negații vi tatea. Amplifică din ce în ce mai mult această stare de aprobare.

Verifică-ți din nou starea de spirit. Unde te situezi acum pe scala frustrării (de la 1 la 10)?

Vei constata că prin aprobarea ei, frustrarea s-a diminuat.

Acest lucru arată că te afli pe calea cea bună. Ori de câte ori îți aprobi frustrarea, aceasta se reduce, în timp ce dezaprobarea ei o amplifică.

De aceea, nu te mai zbate inutil și nu-i mai spune „nu”* frustrării tale. Dimpotrivă, deschide-te în fața ei și spune-i „da”⁴.

Continuă să repeți acest exercițiu până când ajungi la nivelul zero pe scala frustrării. Dacă ai fi mușcat de un șarpe veninos, ți-ai dori probabil să scapi de întreaga otrăvă din organism, nu doar de o parte din ea.

Cramponarea de frustrare te împiedică să realizezi ceea ce îți propui, inclusiv să te iubești pe tine însuți. Dacă te simți frustrat în legătură cu o persoană sau cu o situație, singurul care suferă din cauza acestei poveri ești tu! De aceea, procedează inteligent și lasă această frustrare să iasă la suprafață și să dispară în mod natural, astfel încât să te simți mai fericit, mai sănătos, mai bogat și să ai parte de relații mai bune cu ceilalți oameni.

Nivelul frustrării mele s-a redus mult după ce am început să aplic această metoda. Nu întâmplător, afacerea mea a crescut cu 40% anul trecut, depășind un milion de dolari.

- BL, West Virginia

Aveam un coleg care mă deranja teribil. După ce am repetat în permanentă în sinea mea: „Da, da, da. Te iubesc. Te iubesc. Te iubesc” (cu referire la el), am reușit să renunț la dezaprobarea mea în ceea ce îl privea. Marți m-am dus la serviciu și pentru prima oară ne-am salutat politicos, fără nici cel mai mic sarcasm. De atunci nu mă mai deranjează deloc.

~ fc'K, Seattle

GRIJILE

Ai reușit vreodată să scapi de probleme cu ajutorul grijilor*? Mă îndoiesc sincer? De regulă, grijile nu fac decât să dea o amploare și mai mare problemelor. Invers, renunțarea la griji deschide calea către rezolvarea acestora.

Te simți pregătit să renunți la griji și să îți rezolvi în sfârșit problemele? Da?

*Renunțarea la griji m-a ajutat să devin mult mai
împăcații.*

WL, Florida

Dacă da, gândește-te chiar acum la un motiv de îngrijorare. În continuare, întrebă-te unde te situezi pe o scală de la I la 10(10 reprezentând starea maximă de îngrijorare, iar] niciun fel de griji).

Dacă ești dispus să încerci ceva nou, îți pot arăta o cale prin care poți scăpa de griji. Ești dispus să încerci ceva nou?

Dacă, da, conștientizează faptul că până acum te-ai opus din răspuțeri îngrijorării tale. Cu siguranță, această stare îți displace, așa că îi spui „nu”⁴, mai mult sau mai puțin conștient. Din picate, această stare de respingere este negativă, așa că nu face decât să dea putere grijilor tale.

De aceea, schimbă placa și spune „da” grijilor tale. În acest fel vei scăpa de ele, căci pozitivitatea neutralizează imediat negativitatea. Amplifică din ce în ce mai mult această stare de aprobare,

Verifică-ți din nou starea de spirit. Unde te situezi acum pe scala grijilor (de la I la 10)?

Vei constata că prin aprobarea lor, grijile s-au diminuat. Acest lucru arată că te afli pe calea cea bună. Ori de câte

ori îți aprobi îngrijorarea, aceasta se reduce, în timp ce dezaprobarea ei o amplifică.

De aceea, nu te mai zbate inutil și nu-i mai spune „nu“ grijilor tale. Dimpotrivă, deschide-te în fața lor și spune-le ~ *da".

Continuă să repeți acest exercițiu până când ajungi la nivelul zero pe scala îngrijorării. Dacă ai fi mușcat de un șarpe veninos, ți-ai dori probabil să scapi de întreaga otrăvă din organism, nu doar de o parte din ea. Cramponarea de griji te împiedică să găsești soluțiile pe care le cauți la probleme tale. Invers, renunțarea la ele te ajută să găsești aceste soluții.

Am simți/ o reducere dramatică a stării mele de anxietate, dublată de amplificarea fabuloasă a energiei mele pozitive. După ani de zile în care mi-am făcut griji, presiunea mea sanguină a ajuns în sfârșii normală.

- TC, California

VINOVĂȚIA

Atât timp cât te cramponezi de vinovăție, tu te pedepsești singur. Această stare de spirit interferează cu fericirea ta și te determină să respingi la nivel subconștient toate lucrurile bune care ar putea intra în viața ta.

De vreme ce starea de vinovăție nu te ajută în niciun fel să scapi de probleme, le simți pregătit să renunți la ea? Dacă da, gândește-te chiar acum la un motiv de vinovăție.

În continuare, întreabă-te unde te situezi pe o scală de la 1 la 10 (10 reprezentând vinovăția maximă, iar 1 niciun fel de vinovăție).

Dacă ești dispus să încerci ceva nou, îți pot arăta o cale prin care poți scăpa de vinovăție. Ești dispus să încerci ceva nou?

Dacă, da, conștientizează faptul că până acum te-ai opus din răspuneri vinovăției tale. Cu siguranță, această stare îți displace, așa că îi spui „nu”, mai mult sau mai puțin conștient. Din păcate, această stare de respingere este negativă, așa că nu face decât să îți dea putere.

De aceea, schimbă placa și spune-i „da” vinovăției tale. În acest fel, vei scăpa de ea, căci pozitivitatea neutralizează imediat negativitatea. Amplifică din ce în ce mai mult această stare de aprobare.

Verifică-ți din nou starea de spirit. Unde te situezi acum pe scala vinovăției (de la 1 la 10)? Vei constata că prin aprobarea ei, starea *tu* de vinovăție s-a diminuat. Acest lucru arată că te afli pe calea cea bună. Ori de câte ori îți aprobi vinovăția, aceasta se reduce, în timp ce dezaprobarea ei o amplifică.

De aceea, nu te mai zbate inutil și nu-î mai spune „nu” vinovăției tale. Dimpotrivă, deschide-te în fața ei și spune-i

Continuă să repeți acest exercițiu până când ajungi la nivelul zero pe scala vinovăției. Dacă ai fi mușcat de un șarpe veninos, ți-ai dori probabil să scapi de întreaga otrăvă din organism, nu doar de o parte din ea. Renunțarea la starea de vinovăție te va ajuta să te iubești într-o mai mare măsură pe tine însuși și va elibera astfel obstacolele care te împiedică să te bucuri de abundență în toate domeniile vieții tale.

Am început prin a-i spune „da” vinovăției pe care o simțeam din cauza bolii și morții mamei mele. Am continuat să îmi aprob această stare

din ce în ce mai mult. în cele din urmă, vinovăția s-a diminuai și a dispărui, fapt care mi-a permis să înțeleg că am procedai corect alunei când am în(emat-o pe mama în spiral, chiar dacă acolo a murit. Am înțeles de asemenea că vinovăția pe care am simții-o atăfa vreme s-a datorai dorinței mele subconștiente de a mă crampona de mama.
Cu această ocazie, i-am transmis spiritului mamei mele iubirea și aprobarea mea Renunțarea la vinovăție mi-a dat o senzație uluitoare de eliberare, și nu am nicio îndoială că și spiritul mamei mele a simțit același lucru.

PD, Colorado

TRISTEȚEA

în cc fel poate schimba tristețea ceea cc s-a întâmplat? în niciun fel! Tu cum te simți atunci când ești trist? Probabil că deloc grozav.

De vreme ce nu te simți bine și nu te ajută să schimbi cu nimic lucrurile, ce rost are să te cramponezi în continuare de starea de tristețe? Ești dispus să renunți la aceasta povară? Dacă da, gandește-te chiar acum la un motiv de tristețe, în continuare, întreabă-te unde te situezi pe o scală de la] (a 10(10 reprezentând tristețea maximă, iar 1 niciun fel de tristețe).

Dacă ești dispus să încerci ceva nou, îți pot arăta o cale prin care poți scăpa de tristețe. Ești dispus să încerci ceva nou?

Dacă, da, conștientizează faptul că până acum te-ai opus din răputeri tristeții tale. Cu siguranță, această stare îți

displace, așa că îi spui mai mult sau mai puțin conștient. Din păcate, această stare de respingere este negativă, așa că nu face decât să îi dea putere.

De aceea, schimbă placa și spune-i „da” tristeții tale. În acest fel, vei scăpa de ea, căci pozitivitatea neutralizează imediat negativitatea. Amplifică din ce în ce mai mult această stare de aprobare.

Verifică-ți din nou starea de spirit. Unde te situezi acum pe scala tristeții (de la 1 la 10)?

Vei constata că prin aprobarea ei, tristețea s-a diminuat. Acest lucru arată că te afli pe calea cea bună. Ori de câte ori îți aprobi tristețea, aceasta se reduce, în timp ce dezaprobarea ei o amplifică. De aceea, nu te mai zbate inutil și nu-i mai spune „nu” tristeții tale. Dimpotrivă, deschide-te în fața ei și spune-i „da”.

Continuă să repeți acest exercițiu până când ajungi la nivelul zero pe scala tristeții. Poți aplica acest exercițiu oricând dorești și poți trăi astfel o viață eliberată de tristețe.

Data fiind condiția mamei, aflată în ultimele stadii ale bolii Alzheimer și internată într-un azil de bătrâni, am acumulat o cantitate uriașă de griji, disperare și tristețe, ki care s-au adăugat mila față de ea și vinovăția personală. După ce am aplicat exercițiul eliberării de tristețe am ajuns să simt o stare de iubire autentică față de mama, lipsită de durerea și de agonia pe care le-am simțit până acum.

- PM, California

În ultimii ani am acumulat enorm de multă durere. În fiecare dimineață obișnuiam să plâng.

La ora actuala am reușit însă să mă eliberez de durerea și de tristețea mea. Nu numai că nu mai plâng inutil, dar în viața mea au apărut inclusiv câștiguri neașteptate, cum ar fi primirea unor bani din surse nebănuite, care au depășit suma de un milion de dolari!

- MG, California

STRESUL

Foarte mulți oameni încearcă să își reprime negați vitatea. Din păcate, reprimarea nu conduce decât la amplificarea acesteia și la stres. Această stare de spirit interferează cu starea de sănătate, de fericire, cu bogăția și cu relațiile personale.

Tu ești dispus să scapi rapid și ușor de stres? Dacă da, gândește-te chiar acum la un motiv care te stresază.

În continuare, întreabă-te unde te situezi pe o scală de la

I la 10 (10 reprezentând stresul maxim, iar I niciun fel de stres).

Dacă ești dispus să încerci ceva nou, îți pot arăta o cale prin care poți scăpa de stres. Ești dispus să încerci ceva nou?

Dacă, da, conștientizează faptul că până acum te-ai opus din răspuneri stresului tău. Cu siguranță, această stare îți displace, așa că îi spui „nu“, mai mult sau mai puțin conștient. Din păcate, această stare de respingere este negativă, așa că nu face decât să îți dea putere.

De aceea, schimbă placa și spune-i „*dar*” stresului tău. În acest fel, vei scăpa de el, căci pozitivitatea neutralizează imediat negați vitatea. Amplifică din ce în ce mai mult această stare de aprobare.

Verifică-ți din nou starea de spirit. Unde te situezi acum pe scala stresului (de la 1 la 10)? Vei constata că prin aprobarea lui, stresul s-a diminuat. Acest lucru arată că te afli pe calea cea bună. Ori de câte ori îți aprobi stresul, acesta se reduce, în timp ce dezaprobarea lui o amplifică.

De aceea, nu te mai zbate inulil și nu-i mai spune „nu“ stresului tău. Dimpotrivă, deschide-te în lăta lui și spune-i *da".

Continuă să repeți acest exercițiu până când ajungi la nivelul zero pe scala stresului. Dacă ai fi mușcat de un șarpe veninos, ți-ai dori probabil să scapi de întreaga otravă din organism, nu doar de o parte din ea. Dacă te vei elibera de negativitatea reprimată și de stres, viața ta se va îmbunătăți din toate punctele de vedere.

^{*}
In ultimele trei hui m-am simțit foarte

A %

siresată. In sfârșit, am renunțat să mă mai condamn singura, iar acum mă simt relaxată, calma, mai puțin speriată și mai senină. Simt ea mă iubesc din nou pe mine însămi, dar și pe ceilalți oameni.

-AS, Spania

CONFUZIA

Pot fi rezolvate problemele atunci când te afli într-o stare de confuzie? Evident că nu. Confuzia este prin excelență o stare în care nu cunoști niciun răspuns și care te împiedică să mergi mai departe. De aceea, dacă dorești să ajungi la o stare de claritate interioară și să găsești răspunsurile și soluțiile pe care le cauți, este absolut necesar să ieși din starea de confuzie.

Din fericire, acest proces nu este nici pe departe atât de complicat cum pare la prima vedere. Ești pregătit?

Dacă da, gândește-te chiar acum la un motiv de confuzie.

În continuare, întreabă-te unde te situezi pe o scala de la

1 la 10 (10 reprezentând confuzia maximă, iar 1 niciun fel de confuzie).

Dacă ești dispus să încerci ceva nou, îți pot arăta o cale prin care poți scăpa de starea de confuzie. Ești dispus să încerci ceva nou?

Dacă, da, conștientizează faptul că până acum te-ai opus din răspuneri confuziei tale. Cu siguranță, această stare îți displace, așa că îți spui „nu“, mai mult sau mai puțin conștient. Din păcate, această stare de respingere este negativă, așa că nu face decât să îți dea putere.

De aceea, schimbă placa și spune-i „da“ confuziei tale. În acest fel, vei scăpa de ea, căci pozitivitatea neutralizează imediat negativitatea. Amplifică din ce în ce mai mult această stare de aprobare.

Verifică-ți din nou starea de spirit. Unde te situezi acum pe scala confuziei (de la 1 la 10)? Vei constata că prin aprobarea ei, confuzia s-a diminuat. Acest lucru arată că te afli pe calea cea bună. Ori de câte ori îți aprobi confuzia, aceasta se reduce, în timp ce dezaprobarea ei o amplifică.

De aceea, nu te mai zbate inutil și nu-i mai spune „nu“ confuziei tale. Dimpotrivă, deschide-te în fața ei și spune-i „da“.

Continuă să repeți acest exercițiu până când ajungi la nivelul zero pe scala confuziei. Odată confuzia eliminată, vei simți o stare de claritate mentală și vei găsi mai ușor respirațiile și soluțiile pe care le cauți, continuându-ți astfel viața într-o manieră mult mai pozitivă.

*Mă scufundam într-un cerc vicios al confuziei
din care nu mai vedeam nicio cale de ieșire.*

Din fericire, după ce am învățat să îi spun „da” confuziei mele, am reușit să ajung la o claritate mentală mult mai mare și mă simt din ce în ce mai împăcată cu fiecare zi care trece.

- ES, Tennessec

TEAMA

După cum spune proverbul: „De ce te temi nu scapi^{4*}, întrucât cramponarea de teamă atrage chiar obiectul acesteia, în acest caz, de ce se cramponează oamenii de teamă? De cele mai multe ori, pentru că își imaginează că în acest fel se protejează. În realitate, încercarea de a te proteja cu ajutorul fricii este ca și cum ai sări într-un bazin cu apă ținând în brațe un sac cu ciment și așteptându-te să plutești la suprafața apei!

Ei bine, te simți pregătit să îți trăiești viața fără nicio teamă? Dacă da, gândește-te chiar acum la un motiv de teamă.

În continuare, întreabă-te unde te situezi pe o scală de la 1 la 10 (10 reprezentând teama maximă, iar 1 niciun fel de teamă).

Dacă ești dispus să încerci ceva nou, îți pot arăta o cale prin care poți scăpa de teamă. Ești dispus să încerci ceva nou?

Dacă, da, conștientizează faptul că până acum te-ai opus din răspuțeri fricii tale. Cu siguranță, această stare îți displace, așa că îi spui „nu”, mai mult sau mai puțin conștient. Din păcate, această stare de respingere este negativă, așa că nu face decât să îți dea putere.

De aceea, schimbă placa și spune-i „da” fricii tale, în acest fel, vei scăpa de ea, căci pozitivitatea neutralizează imediat negativitatea. Amplifică din ce în ce mai mult această stare de aprobare.

Verifică-ti din nou starea de spirit. Unde te situezi acum pe scala fricii, (de la 1 la 10)? Vei constata ca prin aprobarea ei, frica ta s-a diminuat. Acest lucru arata că te afli pe calea cea bună. Ori de câte ori îți aprobi frica, aceasta se reduce, în timp ce dezaprobarea ci o amplifică.

De aceea, nu te mai zbate inutil și nu~i mai spune „nu“ fricii tale. Dimpotrivă, deschide-te în fața ei și spune-i „da“ Continuă să repeți acest exercițiu până când ajungi la nivelul zero pe scala fricii. Dacă ai ft mușcat de un șarpe veninos, ți-ai dori probabil sa scapi de întreaga otravă din organism, nu doar de o parte din ea. De aceea, cel mai inteligent lucru pe care îl poți face este să repeți acest exercițiu până când ajungi să scapi de orice teamă.

Cramponarea de teamă atrage ca un magnet necazurile. In schimb, dacă le vei elibera de temeri îți vei putea trăi întreaga viață în armonie, fericire și abundență.

Atacurile mele de panică au dispărut. La ora actuala nu mai simt altceva decât pace. hi mulțumesc pentru aceasta tehnică minunată!

- TW, Wisconsin

Ori de câte ori trebuia sa intru cu mașina pe autostradă trăiam o stare de anxietate foarte intensă. Din aceasta cauza nu mă puteam duce nicăieri. Din fericire, am aplicat această tehnica și am reușit să scap de fobia mea A fost incredibil de simplu. încă nu-mi vine să cred ce s-a întâmplat!
Ut ora actuală mi-am schimbat într-o asemenea măsură viața încât mi se pare magică!

- LB, California

MÂNIA

Starea de mânie este extrem de toxică pentru sănătate, pentru relații,, pentru capacitatea de a face hani și pentru fericire în general- In mod paradoxal, cultivarea acestei stări poate fi comparată cu băutul otrăvii așteptând ca dușmanul tău să moară! La fel de neplăcută este și reprimarea mâniei fără rezolvarea ei prealabilă.

Din fericire, exista o modalitate simplă prin care poți scăpa de mânie fără a o reprima, dar și tară a-i da curs. Te simți pregătit pentru acest lucru?

Dacă da, gândește-te chiar acum la un motiv de frustrare.

In continuare, întrebă-te unde te situezi pe o scală de la

1 la 10 (10 reprezentând mânia maximă, iar 1 niciun fel de mânie).

Dacă ești dispus să încerci ceva nou, îți pot arăta o cale prin care poți scăpa de mânie. Ești dispus să încerci ceva nou?

Dacă, da, conștientizează faptul că până acum te-ai opus din răspuțeri mâniei tãlc. Cu siguranță, această stare îți displace, așa ca îi spui „nu”, mai mult sau mai puțin conștient. Din păcate, această stare de respingere este negativa, așa că nu face decât să îți dea putere.

De aceea, schimbă placa și spune-i „da” mâniei tale.

In acest tel, vei scăpa de ea, căci pozitivitatea neutralizează imediat negativitatea. Amplifică din ce în ce mai mult această stare de aprobare.

Verifică-ți din nou starea de spirit. Unde te situezi acum pe scala mâniei (de la 1 la 10)? Vei constata că prin aprobarea ei, mânia ta s-a diminuat. Acest lucru arată că te afli pe calea cea bună. Ori de câte ori îți aprobi mânia, aceasta se reduce, în timp ce dezaprobarea ei o amplifică.

De aceea, nu te mai zbate inutil și nu-î mai spune *nu“ mâniei tale. Dimpotrivă, deschide-te în fața ei și spune-i „da“.

Continuă să repeți acest exercițiu până când ajungi la nivelul zero pe scala mâniei. Dacă ai fi mușcat de un șarpe veninos, ți-ai dori probabil să scapi de întreaga otravă din organism, nu doar de o parte din ea. Prin eliberarea de otrava mâniei îți vei putea trăi viața în iubire, armonic și abundentă.

Am reușit în sfârșit să îmi controlez mânia și frustrarea legate de evenimentele și de persoanele din viața mea Mi-am amplificat astfel capacitatea de a-mi controla durerea, oboseala și chiar foamea.

- PH, Texas (14 ani)

DUREREA

Am învățat să îmi iubesc dureria și să nu o mai dezaprob. în mod paradoxal, în acest fel durerea mea a dispărut și am ajuns să mă iubesc din ce în ce mai mult pe tine însămi.

-AW, Marea Britanic

Foarte mulți oameni opun rezistență durerii pe care o simt sau încearcă să o reprime în speranța că vor scăpa de ea. Din păcate, nici rezistența, nici reprimarea și nici alte încercări de acest fel de a scăpa de durere nu reduc și nu elimină această stare fizică extrem de neplăcută. De ce? Deoarece durerea nu este altceva decât un semnal de alarmă transmis de propriul nostru corp, care ne spune pe această cale că trebuie să facem ceva pentru a-l vindeca. Atât timp cât nu vom răspunde acestei solicitări, durerea noastră nu

va dispărea. Singura modalitate de a scăpa de durere este să îi ieșim în întâmpinare. Răspunde pozitiv la apelul corpului tău, iar acesta va ști să își rezolve singur cauza care a stat la baza declanșării durerii.

Dacă dorești să te convingi, încearcă următorul exercițiu, Ești pregătit? Dacă da, intră în contact cu durerea pe care o simți.

În continuare., întreabă-te unde te situezi pe o scală de la

1 la 10(10 reprezentând durerea maximă, iar 1 niciun fel de durere).

Dacă ești dispus să încerci ceva nou, îți pot arăta o cale prin care poți scăpa de durere. Ești dispus să încerci ceva nou?

Dacă. da, conștientizează faptul că până acum te-ai opus din rășputeri durerii tale. Cu siguranță, această stare îți displace, așa că îi spui „nu” mai mult sau mai puțin conștient. Din păcate, această stare de respingere este negativă, așa că nu face decât să îi dea putere,

De aceea, schimbă placa și spune-i „da” durerii tale.

În acest fel, vei scăpa de ea, căci pozitivitatea neutralizează imediat negativitatea. Amplifică din ce în ce mai mult această stare de aprobare.

Verifică-ți din nou starea fizică. Unde te situezi acum pe scala durerii (de la 1 la 10)? Vei constata că prin aprobarea ei, durerea s-a diminuat. Acest lucru arată că te afli pe calea cea bună. Ori de câte ori îți aprobi durerea, aceasta se reduce, în timp ce dezaprobarea ei o amplifică,

De aceea, nu te mai zbate inutil și nu-i mai spune „nu” durerii tale. Dimpotrivă, desebide-te în fața ei și spune-i „da”.

Continuă să repeți acest exercițiu până când ajungi la nivelul zero pe scala durerii. Dacă ai fi mușcat de un șarpe veninos, ți-ai dori probabil să scapi de întreaga otrăvă din

organism, nu doar de o parte din ca. Dacă nu te vei mai opune durerii, aceasta va sfârși prin a dispărea, căci corpul tău dispune de o înțelepciune primordială care îți permite să se vindece singur atât timp cât nu te opui prin starea ta psihică și cât răspunzi la semnalele sale.

Suni un veteran al războiului din Vietnam. In ultimii 25 de ani am suferit de mari dureri fizice, pe care le-am urât de moarte. De când am învățat aceasta tehnică am ajuns sama simt mult mai bine. Frație, mi-a schimbat viața!

- PL, California

Odată, m-am lovit ia gleznă. Durerea pe care am simțit-o atunci era insuportabila. Am început să aplic aceasta tehnică, iar durerea a dispărut extrem de rapid/ fără niciun analgezic. Nu a fost nevoie de nicio vizită la medic pentru a mi-o vindeca.

- PD, New York

Am suferit de o colită foarte dureroasă, dar am reușit să scap de ea prin folosirea acestei metode.

-CMS, California

In continuare, vom trece la un alt exercițiu extrem de valoros, care îți va schimba cu siguranță viața dacă îl vei practica.

Trecerea rapidă de la o stare de spirit negativă la una pozitivă

*Am înțeles că aprobarea și iubirea de sine ți vindecă
orice.*

~ RD, New Jersey

În trecut, când te-ai confruntat cu o situație pe care nu ai putut-o rezolva, cu o întrebare la care nu ai găsit răspunsul sau cu o problemă care ți s-a părut insolubilă, tu ai reacționat întotdeauna printr-un tipar comportamental de care probabil că nu ai fost conștient.

Te-ai simțit din ce în ce mai frustrat, din ce în ce mai confuz și parcă din ce în ce mai îndepărtat de găsirea răspunsului sau soluției dorite. Poate că au trecut ani de atunci și tot nu ai găsit răspunsul sau soluția pe care le-ai căutat. Citind cartea de față, ai aflat că răspunsul universal la orice problemă este iubirea.

Dacă dorești să schimbi situația în care te afli. În mod evident trebuie să încerci ceva nou. Cred că înțelegi acest lucru, nu-i așa? Dacă vei proceda la fel ca până acum, este greu să te aștepti la vreo schimbare autentică. De acord, nu?

În exerciții le care urmează și care acoperă diferite situații cu care oamenii se confruntă în mod curent, îți voi arăta cum funcționează acest carusel și cum poți obține răspunsurile și soluțiile care te interesează.

Nimic din ce ai încercat până acum în această viață nu a dat rezultat. De aceea, trebuie să-ți propui să încerci ceva nou. Ești dispus să încerci ceva diferit, astfel încât să obții un rezultat alt decît până acum?

* * *

Reține: pentru a profita la maxim de pe urma acestor exerciții trebuie neapărat să le aplici cât mai des, nu doar să le citești. Răspunde la întrebări de îndată ce le citești, căci scopul acestor exerciții este unul experimental, nu intelectual. Pentru a experimenta, trebuie să participi. Așadar, să începem.

BANII ȘI SITUAȚIA FINANCIARĂ

Haide să începem cu situația ta financiară, cu banii pe care îi ai și cu eventualele datorii pe cardul de credit. Există vreo problemă la acest capitol pe care nu ai putut-o rezolva de-a lungul întregii vieți (sau de foarte mult timp)?

Întreabă-ți mintea dacă știe cum să te scoată din acest impas.

Nu știe, nu-i așa? Atunci când îi pui minții o întrebare la care nu cunoaște răspunsul este ca și cum ai căuta acest răspuns într-un sertar gol, deși știi că în acesta nu se află nimic. Este o prostie. Neștiind răspunsul, mintea îți spune același lucru pe care ți l-a spus dintotdeauna, conform programării sale: să le condamni singur. Te-a ajutat însă vreodată auto-condamnarea să îți rezolvi situația financiară? Nu te-a ajutat, nu-i așa?

Mai mult decât atât. cine este cel care te condamnă? Tu însuși! Greșesc?

Bun! Dacă mintea ta nu cunoaște răspunsul și nu îți poate rezolva problema, înseamnă că ai o decizie de luat: ori continui să fii la fel de negativ ca și până acum, condamându-te singur, ori schimbi macazul și treci la o atitudine pozitivă și la iubirea de sine.

Sper că ai luat decizia să cultivi o atitudine pozitivă și să te iubești pe tine însuși. Foarte inteligent! În acest caz, renunță chiar acum la dezaprobarea de sine. Intensifică această stare de conștiință.

»v

Înlocuiește apoi dezaprobarea cu aprobarea de sine și amplific-o din ce în ce mai mult.

Verifică-ți acum starea de spirit: te simți mai capabil sau mai puțin capabil să îți rezolvi situația financiară decât acum câteva minute? Mai capabil, nu-i așa?

Perfect. Acest lucru arată că te îndrepti în direcția corectă. Legea Universului spune că „tot ce este bun atrage alte lucruri bune și tot ce este rău atrage alte lucruri rețe”\

De aceea, continuă pe această cale, iar rezultatele nu vor întârzia să apară. Nu-ți mai chinui inutil mintea, renunță la dezaprobare și cultivă aprobarea de sine. Mecanismul nu poate da greș, dar trebuie să îl încerci pentru a-ți dovedi acest lucru.

După ce am început să cultiv iubirea de sine, durerea și teama provocată de lipsa banilor au dispărut.

- I.M, California

Iată ce mi s-a întâmplat în primele trei luni după ce am început să aplic metoda iubirii de sine.
Încă din prima săptămână, datoria mea în valoare de 8.000 de rand¹ a fost anulată. Am primit un birou nou în Kempton Park și am reușit să economisesc o parte din prima de mutare. Am reușit să îmi plătesc o datorie de 3 200 de rand și datoria pe cârdul de credit de 8.500 de rand. Venitul meu a crescut de

¹ Moneda națională a Africii de Sud. (fi. tr.)

la 1.000 de randuri la 73.000 de randuri lună. Acest lucru mi-a permis să îmi cumpăr o Mercedes Benz. Am economisit 3.500 de randuri ca urmare a fluctuațiilor la bursă ale acțiunilor Telekom. Culmea este că eu am avut de câștigat în timp ce alții au pierdut în urma acestor fluctuații. Pe scurt, metoda funcționează. Peste toate, mă simt tot timpul fericit. Chiar și câinii încetează să mă mai latre atunci când ieșesc la aprobarea mea. Dacă metoda funcționează pentru mine, sunt absolut convins că ea funcționează pentru toată lumea. Îți mulțumesc!

— SM* Tembisa, South Africa

Să spunem că problema cu care te confrunți este o datorie pe card! de credit. La fel de bine ar putea fi o situație la locul de muncă sau o nemulțumire legată de salariu. Indiferent în ce constă ea, tu o percepi ca pe o problemă negativă, motiv pentru care o respingi sau o dezaprobi. Mecanismul este simplu: tu te confrunți cu o situație negativă, iar reacția ta în fața ei este la fel de negativă. Ce rezultat ai putea obține în aceste condiții dacă nu unul încă și mai negativ?

Îți voi explica în continuare cum poți scăpa de această negativitate și cum îți poți schimba situația financiară, dar numai dacă ești dispus să încerci ceva nou, ce nu ai mai făcut până acum. Ești dispus să faci acest lucru?

Probabil că ți-ai întrebat mintea dacă știe cum să te scoată din impas, dar mintea ta nu are nicio idee.

Atunci când îți pui minții o întrebare la care nu cunoaște răspunsul este ca și cum ai căuta acest răspuns într-un sertar gol, deși știi că în acesta nu se află nimic. Este o prostie. Neștiind răspunsul, mintea îți spune același lucru pe care ți

l-a spus dintotdeauna, conform programării sale: să respingi datoria pe eardut de crcdii pe care o ai. Te-a ajutat însă vreodată respingerea (dezaprobarea) să îți rezolvi problemele? Nu te-a ajutat, nu-i așa?

Mai mult decât atât, cine este cel care te condamnă? Tu însuși! Greșesc?

Bun! Dacă mintea ta nu cunoaște răspunsul și nu îți poate rezolva problema, înseamnă că ai o decizie de luat: ori continui să fii la fel de negativ ca și până acum, respin* gandu-ți datoria, ori treci la o atitudine pozitivă și îți aprobi această datorie.

Sper că ai luat decizia să cultivi o atitudine pozitivă și îți aprobi datoria pe cârdul de credit. Nu toți oamenii reușesc însă cu ușurință această schimbare de atitudine. Lor li se pare imposibil să aprobe un lucru negativ, cum ar fi o datorie pe cârdul de credit. Dacă te afli în aceasta situație* punc-ți din nou întrebarea: te-a ajutat în vreun fel atitudinea ta negativă de până acum să îți rezolvi problemele cu datoria? Energia pozitivă a iubirii și a aprobării are o putere transformatoare. Ea are capacitatea de a transforma orice situație negativă într-una pozitivă. De aceea este de preferat să renunți la dezaprobare și la atitudinea negativă și să le înlocuiești cu o atitudine pozitivă de aprobare.

Dar să ne întoarcem la datoria ta pe cardul de credit,
A înlocuiește dezaprobarea cu aprobarea de sine și amplific-o din ce în ce mai mult.

Verifică-ți acum starea de spirit: te simți mai capabil sau mai puțin capabil să îți rezolvi problema datoriei pe cârdul de credit decât acum câteva minute? Mai capabil, nu-i așa?

Perfect. Acest lucru arată că te îndrești în direcția corectă. Legea Universului spune că „tot ce este bun atrage alte lucruri bune și tot ce este rău atrage alte lucruri rele“.

Anul trecut eram complet falit. Nu-mi puteam plăti nici măcar facturile. Am început atunci să aplic această tehnică, iar la ora actuală câștig 75.000 de dolari lunar.

- LS, California

De aceea, continuă pe această cale, iar rezultatele nu vor întârzia să apară. Nu-ți mai chinui inutil mintea, renunță la dezaprobare și cultivă aprobarea de sine. Mecanismul nu poate da greș, dar trebuie să îl încerci pentru a-ți dovedi acest lucru.

Indiferent cu ce problemă financiară te confrunți, tu o poți rezolva în cel mai scurt timp prin aplicarea acestui exercițiu.

De îndată ce am învățat să mă iubesc pe mine însumi, venitul meu a crescut de la valoarea indemnizației de șomaj la 30.000 de dolari lunar. Dacă eu am reușit acest lucru, orice poate reuși.

-JW, Minnescia

Dacă ai aplicat din mers exercițiile de mai sus, țară să te limitezi doar să le citești, înseamnă că ai deja o stare de spirit mai pozitivă. Dacă nu ai făcut decât să citești cuvintele, probabil că repetițiile frecvente de mai sus te-au deranjat, iar mintea ta le-a opus rezistență. Probabil că ai ajuns să îți spui: (a urma urmelor, nu face altceva decât să repete la infinit aceleași cuvinte? Aceasta este reacția minții tale egotice. care te învață să respingi ceva o dată în plus?

Lester Levenson a spus: „Eu nu fac altceva decât să repet la infinit același lucru.”⁴ El știa foarte bine că repetiția este cea mai bună modalitate de a învăța, iar dacă o metodă funcționează, ea trebuie repetată la infinit.

Tehnica pe care o predau cu în această carte, care constă în renunțarea la a-ți mai chinui inutul mintea, la eliberarea de dezaprobare și ia cultivarea aprobării, funcționează, dar numai dacă o aplici în mod repetat. Acesta este motivul repetițiilor de mai sus.

far acum, îți propun să discutăm despre subiectul relațiilor.

RELATIIILE

De când am început să aplic această tehnică, îmi este mult mai ușor să stabilesc contacte, iar relațiile mele cu oamenii s-au îmbunătățit considerabil. Simt că îi iubesc pe toți, mă simt eu însumi mai senin și mai liber, și fiecare nouă zi îmi aduce mai multă bucurie în suflet.

- LH, MLssouri

Ce îmi poți spune despre relațiile tale cu ceilalți oameni? Sunt acestea armonioase? Ai vreodată dificultăți în plan relațional? Dacă da, te-ai gândit cum să le rezolvi, cum ar trebui să le porți și cum nu, dar nu ai ajuns la nicio concluzie?

Intreabă-ți mintea dacă știe cum să te scoale din acest impas.

Nu știe, nu-i așa? Atunci când îi pui minții o întrebare la care nu cunoaște răspunsul este ca și cum ai căuta acest răspuns într-un sertar gol, deși știi că în acesia nu se află nimic. Este o prostie. Neștiind răspunsul, mintea îți spune același lucru pe care ți l-a spus dintotdeauna, conform programării sale: să te condamni singur. Te-a ajutat însă vreodată autocondamnarea

să îți rezolvi vreo problemă relațională? Nu te-a ajutat, nu-i așa?

Mai mult decât atât. cine este cel care le condamnă? Tu însuși! Greșesc?

Bun! Dacă mintea ta nu cunoaște răspunsul și nu îți poate rezolva problema, înseamnă că ai o decizie de luat: ori continui să fii la fel de negativ ca și până acum, condam- nându-te siugur, ori schimbi macazul și treci la o atitudine pozitivă și la iubirea de sine.

Sper că ai luat decizia să cultivi o atitudine pozitivă și să te iubești pe tine însuși. Foarte inteligent! In acest caz, renunță chiar acum la dezaprobarea de sine. Intensifică această stare de conștiință.

înlocuiește apoi dezaprobarea cu aprobarea de sine și amplific-o din ce în ce mai mult.

Verifică-ți acum starea de spirit: le simți mai capabil sau mai puțin capabil să îți rezolvi problema relațională decât acum câteva minute? Mai capabil, nu-i așa?

Perfect. Acest lucru arată că te îndrești în direcția corectă. Legea Universului spune că „tot ce este bun atrage alte lucruri bune și tot ce este rău atrage alte lucruri rele”⁴.

De aceea, continuă pe această cale, iar rezultatele nu vor întârzia să apară. Nu-ți mai chinui inutil mintea, renunță la dezaprobare și cultivă aprobarea de sine. Mecanismul nu poate da greș, dar trebuie să îl încerci pentru a-ți dovedi acest lucru.

Prin aplicarea acestei tehnici, am ajuns la un nou nivel de încredere.}/ de înțelegere cu soția mea, într-o relație care era și înainte foarte bună, dar care acum a ajuns de-a dreptul fabuloasă. Am ajuns să ne coordonăm mai bine, fapt care ne-
a.

sporit inclusiv veniturile, aducându-ne un câștig de 75.000 de dolari.

- JCj, Arizona

Mi-am propus să îmi cultiv iubirea >v aprobarea de sine, dar și față de ceilalți oameni pc care îi cunosc. Ori de câte ori mă surprind Intr-o stare de dezaprobare, mă detașez imediat de ea. Recent am cinat împreună cu mama. care îmi cunoaște cel mai bine butoanele care mă scot din sărite, și totuși m-am simțit în al nouălea cer!

- K W, California

Gândește-te acum la cealaltă persoană implicată în relație. Intreabă-li mintea dacă știe cum să o determine să colaboreze cu tine astfel încât să rezolvați actualul conflict sau actuala problemă. Nu știe, nu-i așa?

Atunci când îi pui minții o întrebare la care nu cunoaște răspunsul este ca și cum ai căuta acest răspuns într-un sertar gol, deși știi că în acesta nu se află nimic. Este o prostie. Ne- știind răspunsul, mintea îți spune același lucru pe care ți l-a spus dintotdeauna, conform programării sale: să condamni/ dezaprobi cealaltă persoană- Te-a ajutat însă vreodată dezaprobarea să îți rezolvi situația relațională? Nu te-a ajutat, nu-i așa?

Mai mult decât atât, cine este cel care o condamnă/dezaproabă pe cealaltă persoană? Tu însuți! Greșesc?

Bun! Dacă mintea ta nu cunoaște răspunsul și nu îți poate rezolva problema, înseamnă că ai o decizie de luat: ort continui să fii la fel de negativ ca și până acum, condamnând-o pc cealaltă persoană, ori schimbi macazul și treci la o atitudine pozitivă și la proiectarea iubirii asupra ei.

Sper că ai luat decizia să cultivi o atitudine pozitivă. Foarte inteligent! în acest caz, renunță chiar acum la dezaprobarea persoanei. Intensifică această stare de conștiință.

Înlocuiește apoi dezaprobarea cu aprobarea și proiectează-o din ce în ce mai insistent asupra persoanei în cauză, Verifică-ți acum starea de spirit: te simți mai capabil sau mai puțin capabil să îți rezolvi situația relațională decât acum câteva minute? Mai capabil, nu-i așa?

Perfect. Acest lucru arată că te îndrepti în direcția corectă. Legea Universului spune că „tot ce este bun atrage alte lucruri bune și tot ce este rău atrage alte lucruri rele^{4*}”.

Acum șase luni am început să practic o tehnică numită proiectarea iubirii asupra altor persoane “.
La ora actuală am ajuns să o practic tot timpul.
Spre exemplu, mă întâlnesc frecvent cu alți membri ai familiei mele pentru diferite activități comune.
La aceste întruniri le spun tot timpul în sinea mea celorlalți (fiecăruia dintre ei: sunt circa 40): „Te iubesc”. în mod repetat. De pildă, unul din ginerii mei, care în ultimii ani s-a purtat destul de rece cu mine, a devenit dintr-odată foarte prietenos! La fel, cumnatul meu, care în ultimii 53 de ani m-a luat întotdeauna peste picior, a ajuns să se poarte extrem de frumos cu mine și nu îmi mai spune niciodată ceva urât! A mers chiar până acolo încât mi-a Jactat un compliment legat de haine (lucru care nu s-a mai întâmplat niciodată!). Peste toate, după ce s-a întors la Orlando, Florida, mi-a trimis un email în care mi-a spus cât de bine am arătat la Sărbătoarea Recunoștinței!! Mă jur că hainele mele în acea zi au fost aceleași pe care le port de

ani de zile. Cunosco de asemenea o altă persoană foarte negativistă, care vede tot timpul lucrurile în negru (el zice că este „realist“), și căreia îi repet frecvent în sinea mea: „Te iubesc.” înainte nu mă lăsa niciodată să îl îmbrățișez, considerând că nu merită un astfel de gest. La ora actuală îmi iese el însuși în întâmpinare și mă îmbrățișează.

- Ralph MUier, Texas

De aceea, continuă pe această cale. iar rezultatele nu vor întârzia să apară. Nu-ti mai chinui inutil mintea, renunță la dezaprobare și cultivă aprobarea. Nu ai niciun motiv să nu te bucuri în permanentă de relații calde, armonioase și pline de iubire cu toți oamenii pe care li cunoști.

EXERCITIUL RELAȚIILOR

Spuneam mai devreme în această carte că nimeni nu poate iubi până când nu renunță la sentimentele sale de ne-iubire, numite generic dezaprobare- A dezaproba ceva sau pe cineva înseamnă că detești situația cu care te confrunți sau că nu-ți place de persoana în cauză. În mod evident, această stare de spirit este negativă, fiind sinonimă cu respingerea sau cu ne-iubirea.

Ori de câte ori îți exprimi (mental, verbal sau printr-o acțiune) neplăcerea sau respingerea față de ceva sau de cineva, tu îți amplifici negativitatea personală. Sentimentele de ne-iubire se acumulează în tine și te conduc accelerat către boală, sărăcie, nefericire și necazuri în cadrul relațiilor.

De aceea, renunțarea la dezaprobare este o necesitate absolută. Din fericire, ea poate fi practică și înlocuită cu

transmiterea aprobării (carc este sinonimă cu iubirea). Toiul începe de la o simplă decizie: „Această dezaprobare nu mă ajută cu nimic, deci mai bine iau decizia de a adopta o stare de spirit pozitivă, de aprobare

Prin aplicarea acestei metode am reușit sa iubesc necondiționat o persoana pe care până acum am acuzat-o pentru toate lucrurile care nu au mers bine în viața mea (este vorba de mamaj.

-CP, New York

Jar acum, iată în cc constă exercițiul:

Fă o listă cu toate persoanele și cu toate situațiile din viața ta pe care le-ai detestai. În continuare, ia pe rând fiecare persoană și fiecare situație, și întreabă-ți mintea dacă poate rezolva conflictul cu persoana respectivă sau situația care te nemulțumește și pe care o dezaprobi.

Mintea ta nu cunoaște răspunsul, nu-i așa? Atunci când îi pui minții o întrebare la care nu cunoaște răspunsul este ca și cum ai căuta acest răspuns într-un sertar gol, deși știi că în acesta nu se află nimic. Este o prostie. Neștiind răspunsul, mintea îți spune același lucru pe care ți l-a spus dintotdeauna, conform programării sale: să condamni/dezaprobi cealaltă persoană sau situația care te nemulțumește. Te-a ajutat însă vreodată dezaprobarea să îți rezolvi vreo situație sau vreo problemă? Nu te-a ajutat, nu-i așa?

•Mai mult decât atât, cine este cel care o condamnă/dezaprobi pe cealaltă persoană (ori situația)? Tu însuși! Greșcsc?

Bun! Dacă mintea ta nu cunoaște răspunsul și nu îți poate rezolva problema, înseamnă că ai o decizie de luat: ori continui să fii la fel de negativ ca și până acum, condamnand-o pe cealaltă persoană (sau detesiând situația), ori schimbi

macazul și treci la o atitudine pozitivă și la proiectarea iubirii asupra ei.

Sper că ai luat decizia să cultivi o atitudine pozitivă. Foarte inteligent! În acest caz, renunță chiar acum la dezaprobarea persoanei sau a situației respective. Intensifică această stare de conștiință.

A»

Înlocuiește apoi dezaprobarea cu aprobarea și proiectează-o din ce în ce mai insistent asupra persoanei sau situației în cauză.

Verifică-ți acum starea de spirit: te simți mai capabil sau mai puțin capabil să îți rezolvi situația relațională decât acum câteva minute? Mai capabil, nu-i așa?

Perfect. Acest lucru arată că te îndrepti în direcția corectă. Legea Universului spune că „tot ce este bun atrage alte lucruri bune și tot ce este rău atrage alte lucruri rele“.

Mi-am îmbunătățit dramatic relațiile cu membrii familiei după ce am început să le transmit iubire. Aproape imediat, sănătatea mea s-a îmbunătățit la rândul ei, iar tensiunea mea a ajuns la valori normale. La ora actuală doresc să îmi fac prieteni noi.

- ?\$, Arizona

Practică acest exercițiu pentru toate persoanele sau situațiile din lista ta. Nu te grăbi. Aplică exercițiul inclusiv pentru persoanele și situațiile care te-au nemulțumit în trecut. Cum poți ști dacă exercițiul are succes? Simplu: exercițiul are succes numai dacă simți o stare de iubire și de încredere sinceră față de persoana, lucrul sau situația pentru care îl aplici. Dacă simți această stare, poți trece la persoana sau la situația următoare de pe listă.

Probabil că în clipa de față mintea ta încearcă din răspuțeri să te facă să te răzgândești și să nu aplici exercițiul: „Este prea obositor. Sunt prea multe persoane pe listă. O să dureze o veșnicie”, și așa mai departe. Ei bine, cu cât sunt mai multe persoane și situații pe lista ta, cu atât mai mult merită să aplici exercițiul. Înseamnă că ai multă negativitate de rezolvat, dar și rezultatele pozitive vor fi pe măsură.

Tot ceea ce îți displace și tot ceea ce dezaprobi înseamnă o acumulare de energie negativă care blochează fluxul liber al energiei pozitive a iubirii, împiedicându-te astfel să te bucuri de abundență, de fericire, de succes și de tot ce este mai bun în viață.

După ce am început să aplic această metodă, am ajuns să mă iubesc și xă mă accept pe mine însumi inclusiv atunci când sunt „respins” cu brutalitate de altcineva. În consecință, viața mi se pare infinit mai ușoară.

- CP7 New York

Practică acest exercițiu, oricât de mult ar dura epuizarea întregii liste pe care ai scris-o. Te asigur că răsplata va fi pe măsura efortului. Cu fiecare nouă rezolvare a unei situații de pe lista ta, vei deveni din ce în ce mai pozitiv și mai plin de iubire. În acest fel, vei atrage din ce în ce mai multe lucruri bune în viața ta. Mai mult decât atât, exercițiul te va ajuta să devii mai conștient de energia pe care ai acumulat-o până în prezent și de relațiile tale. Încă și mai important te va ajuta să devii conștient de comportamentul tău de zi cu zi. Ori de câte ori vei simți o stare de dezaprobare, vei învăța să te detașezi de ea și să o înlocui ești cu starea de aprobare înainte de a trece și de a se scufunda în subconștient, în final,

În viața ta nu va mai rămâne decât iubirea, care va atrage noi și noi motive de bucurie către tine.

O STARE DE SĂNĂTATE PERFECTĂ

Probabil că te-ai gândit foarte mult la corpul tău și la starea ta de sănătate, nu-i așa? Ei bine, nu ești singurul. Acesta este un obicei pe care și l-au format toți oamenii de-a lungul timpului. Toată lumea se gândește cum să își îmbunătățească starea de sănătate. Ei se întreabă tot timpul: „Cum mă simt? Este totul în regulă? Am vreo problemă interioară?”^

Oamenii care au probleme de sănătate pierd și mai mult timp gândindu-se la astfel de lucruri și întrebându-se ce ar putea face pentru a-și restabili sănătatea, cum au ajuns să se îmbolnăvească și ce pot face pentru să se vindeca.

Un alt obicei pe care și l-au format oamenii de-a lungul timpului este respingerea sau dezaprobarea simptomelor fizice. Orice respingere sau neacceptare este similară cu dezaprobarea. Spre exemplu, dacă ești răcit sau dacă te doare ceva, tu respingi simptomul respectiv, deși acesta este doar un semnal pe care ți-l transmite corpul. În acest fel, tu îți respingi practic propriul corp. Durerea îți displace, deci o respingi. Din păcate, tu răspunzi astfel la un simptom negativ printr-o reacție la fel de negativă.

Lucrul pe care îl dezaprobi, simptomul sau boala, reprezintă o oază de energie negativă, și cum reacționezi tu în fața ei? Turnând și mai multă energie negativă în ea, prin dezaprobarea ta. Cum ar putea această atitudine să te ajute să îți rezolvi problema de sănătate, durerea sau simptomul? În niciun fel. Dimpotrivă, ea nu face altceva decât să înrăutățească și mai tare problema.

Unii oameni ar putea întreba ironic: „Și atunci, ce ar trebui să iac? Să o iubescî?”¹⁴ Ei bine, chiar acesta este răspunsul corect! De bună seamă, dacă dorești îți poți păstra atitudinea negativă, dar cred că ești de acord cu mine că nicîo atitudine negativă nu te-a ajutat vreodată, în niciun context. Ca de obicei, nu trebuie să mă crezi pe cuvânt. Cel mai bine este să verifici personal dacă am dreptate sau nu. Dacă iubirea și aprobarea de sine nu dau rezultate, în pofida eforturilor tale consistente, nu ai decât să revii la autocondamnare.

Așadar, cred că ai înțeles că prin atitudinea ta de respingere, tu nu ai făcut altceva decât să adaugi și mai multă energie negativă la o situație deja neplăcută. Eu te pot învăța să îți rezolvi problemele de sănătate, dar pentru aceasta va trebui să încerci o cale diferită, pe care nu ai mai încercat-o până acum. Oricum, deja ai fost de acord cu mine că reacția ta de până în prezent nu te-a ajutat cu nimic, deci nu ai mare lucru de pierdut. Ei bine. ești dispus să încerci ceva nou? Presupun că da.

Perfect. În acest caz, întreabă-ți mintea dacă știe cum să îți vindece corpul. Nu știe, nu-i așa?

Atunci când îi pui minții o întrebare la care nu cunoaște răspunsul este ca și cum ai căuta acest răspuns într-un sertar gol, deși știi că în acesta nu se află nimic. Este o prostie. Neștiind răspunsul mintea îți spune același lucru pe care ți l-a spus dintotdeauna, conform programării sale: să te condamni / dezaprobi singur pentru că ești incapabil să îți rezolvi problema de sănătate. Te-a ajutat însă vreodată dezaprobarea să îți rezolvi problemele de sănătate? Nu te-a ajutat, nu-i așa?

Mai mult decât atât, cine este cel care te condamnă / dezaprobă? Tu însuși! Greșesc?

Bun! Dacă mintea ta nu cunoaște răspunsul și nu îți poa- te rezolva problema, înseamnă că ai o decizie de luat: ori

continui să fii la fa) de negativ ca și până acum, condam- nându-te singur, ori schimbi macazul și treci la o atitudine pozitivă și la iubirea de sine.

Sper că ai luat decizia să cultivi o atitudine pozitivă. Foarte inteligent! În acest caz, renunță chiar acum la dezaprobarea de sine (în cazul de față. a simptomului sau a bolii). Intensifică această stare de conștiință.

Înlocuiește apoi dezaprobarea cu aprobarea de sine și intensific-o din ce în ce mai mult.

Verifică-ți acum starea de spirit: te simți mai capabil sau mai puțin capabil să îți rezolvi problema de sănătate decât acum câteva minute? Mai capabil, nu-i așa?

Am suferit de hipertensiune, de colesterol și de crize de anxietate frecvente. Din cauza acestor simptome trebuia să iau trei tipuri de medicamente.

Prin folosirea acestei tehnici am reușit să scap de toate simptomele, inclusiv de medicamentele asociate. Peste toate, somnul meu a deveni mult mai odihnitor, am adoptat o atitudine relaxată și plină de încredere, am căpătat mai multă răbdare față de fiu/ meu și de soția mea, dar și față de mine însumi, mi-am rezolvat o serie de probleme legale de spate, de umeri și de gât, iar relațiile mele au devenit mult mai pozitive.

-CM, Michigan

Perfect. Acest lucru arată că te îndrepti în direcția corectă. Legea Universului spune că „tot ce este bun atrage alte lucruri bune și tot ce este rău atrage alte lucruri rele“. De aceea, continuă pe această cale, iar rezultatele nu vor întârzia să apară- Nu-ți mai chinu inutii mintea, renunță la

dezaprobare și cultivă aprobarea. Nu ai niciun motiv să nu te bucuri în permanență de o sănătate perfectă.

DIAGNOSTICUL

Diagnosticul pus de medici, care inițial includea simptome de bronșită și de sinuzită, s-a îmbunătățit de la o consultație la alta. Pentru prima dată în viață, am reușit să mă uit în oglindă și să imi spun: „Te iubesc și te aprob.”

LK, Texas

Foarte mulți oameni nu știu cum să reacționeze pozitiv atunci când medicul le pune un diagnostic.

Întreabă-ți mintea dacă știe cum să procedeze după ce a auzit diagnosticul. Nu știe, nu-i așa? Atunci când îi pui mințit o întrebare la care nu cunoaște răspunsul este ca și cum ai căuta acest răspuns într-un sertar gol, deși știi că în acesta nu se află nimic. Este o prostie. Neștiind răspunsul, mintea îți spune aceiași lucru pe care ți l-a spus dintotdeauna, conform programării sale: să te condamni și dezaprobi singur pentru diagnosticul primit (de regulă, printr-o stare de teamă sau de respingere). Te-a ajutat însă vreodată dezaprobarea să îți rezolvi problemele de sănătate? Nu te-a ajutat, nu-i așa?

Mai mult decât atât, cine este cel care te condamnă/dezaproabă? Tu însuși! Greșesc?

Bun! Dacă mintea ta nu cunoaște răspunsul și nu îți poate rezolva problema, înseamnă că ai o decizie de luat: ori continui să fii la fel de negativ ca până acum, respingând diagnosticul primit, ori schimbi macazul și treci la o atitudine pozitivă și începi să îți iubești diagnosticul

Sper că ai luat decizia să cultivi o atitudine pozitivă. Foarte inteligent! În acest caz, renunță chiar acum la respingerea diagnosticului. Intensifică această stare de conștiință.

Înlocuiește apoi dezaprobarea cu aprobarea (acceptarea) diagnosticului și intensific-o din ce în ce mai mult.

Verifică-ți acum starea de spirit: te simți mai capabil sau mai puțin capabil să îți accepți diagnosticul și să crezi în vindecarea ta decât acum câteva minute? Mai capabil» nu-i așa? Perfect, Acest lucru arată că te îndrepti în direcția corectă. Legea Universului spune că „tot ce este bun atrage alte lucruri bune și tot ce este rău atrage alte lucruri rele”. De aceea, continuă pe aceasta cale, iar rezultatele nu vor întârzia să apară. Nu-ți mai chinui inutil mintea, renunță la dezaprobare și cultivă aprobarea. Nu ai niciun motiv să nu te bucuri în permanență de o sănătate perfectă.

Chirurgii care m-au tratat și alți doi medici mi-au spus că nu mai am decât trei luni de trăit. Toii au fost unanim de acord că sufăr de arte rioscle roză și că inima mea este blocată în proporție de 80%. Pielea pe ambele picioare îmi era vânată (pe alocuri neagră), sufeream de amețeală, de pierderi de memorie, de hipertensiune, și trebuia să iau cinci tipuri de medicamente în fiecare zi.

Am început să aplic această tehnică și m-am simțit imediat mai bine. De atunci a trecut un an și toate simptomele mele au dispărut. Ca urmare a schimbării stării mele de spirit, în viața mea au apărut și alte beneficii. Spre exemplu, am primit din senin 40.000 de dolari, cea mai mare sumă de bani pe care am avut-o vreodată, La rândul ei, fata.

mea a aplicat această tehnică pentru a scăpa de crizele ei de
martie.

JR, Texas

De când am început să aplic această tehnică, toate
simptomele bolii Par kw son au dispărut ca prin farmec, am
câpâlat mai multă putere și mai multă vitalitate. Medicilor
mei nu le vine să creadă.

ST, Ohio

DUREREA

M-au durut foarte tare umerii, dar le-am dăruit
aprobarea mea, iar acum durerea a dispărut.
Am trecut odată peste un pod peste un pârâu și am simțit că
ei reprezintă un simbol al capacității mele de a mă conecta cu
mine însumi prin iubirea de sine.

– OL, New Yoric

Metoda următoare dă rezultate excepționale pentru rezolvarea
durerii:

Întreabă-ți mintea dacă știe cum poate scăpa de durere. Nu
știe, nu-i așa? Atunci când îi pui minții o întrebare la care nu
cunoaște răspunsul este ca și cum ai căuta acest răspuns într-un
sertar goi, deși știi că în acesta nu se află nimic, Este o prostie.

Am suferit de mai multe boli, printre care migrene
îngrozitoare, divertiiculită, gută și o hipogii- cemie severă. La
o săptămână după ce am început să aplic această metodă am
fost programat pentru

o operație chirurgicală. în doar câteva zile simp- tomele mi-au dispărut însă, așa că nu a mai fost nevoie de operație, iar de atunci nu au mai reapărui niciodată. Celelalte probleme fizice, s-au vindecat la rândul lor. Am convingerea că aceste efecte pozitive s-au datorat reducerii stresului, unul din efectele benefice ale acestei metode.

David Hawkins* M.D., Manhassd, New York

Neștiind răspunsul, mintea îți spune același iucru pe care ți l-a spus dintotdeauna, conform programării sale: să îți respingi / dezaprobi durerea. Te-a ajutat însă vreodată dezaprobarea să îți rezolvi problemele de sănătate? Nu te-a ajutat, nu-i așa? Mai mult decât atât, cine este cel care te condamnă / dezaprobă? Tu însuți! Greșesc?

Bun! Dacă mintea ta nu cunoaște răspunsul și nu îți poale rezolva problema, înseamnă că ai o decizie de luat: ori continui să fii la fei de negativ ca până acum, respingându-ți durerea, ori schimbi macazul și treci la o atitudine pozitivă, iubindu-ți durerea.

Sper că ai luat decizia să cullivi o atitudine pozitivă. Foarte inteligent! în acest caz, renunță chiar acum la respingerea durerii. Intensifică această stare de conștiință.

Timp de aproximativ 20 de ani am avut dureri la brațul drept. De îndată ce am renunțat la atitudinea mea de respingere față de durere și am început să o aprob, aceasta s-a ameliorat. în plus, am început să dorm mai bine. Am devenii mai fericit mai apropiat de oameni și mai sociabil.

ES, California

înlocuiește apoi dezaprobarea cu aprobarea durerii și intensific-o din ce în ce mai mult.

Verifică-ți acum starea de spirit: te simți mai capabil sau mai puțin capabil să îți rezolvi durerea decât acum câteva minute? Mai capabil, nu-i așa? Perfect. Acest lucru arată că te îndrepti în direcția corectă. Legea Universului spune că „tot ce este bun atrage alte lucruri bune și tot ce este rău atrage alte lucruri rele“\

Ori de câte ori îmi apare o durere, reușesc să scap de ea în numai câteva minute. Aplic o metoda simplă: m mă opun în niciun fel durerii, ci îi transmit aprobarea și iubirea mea.

David Durând, M.D., New York

De aceea, continuă pe această cale» iar rezultatele nu vor întârzia să apară, Nu-ți mai chinui inutil mintea, renunță la dezaprobare și cultivă aprobarea. Nu ai niciun motiv să nu te bucuri în permanență de o sănătate perfectă, fără dureri.

Te asigur că metoda funcționează. De aceea, merită să o încerci. Lester s-a eliberat de toate sentimentele sale de ne- iubire, și-a vindecat corpul și timp de 40 de ani nu s-a mai dus la medic. El ne-a arătat tuturor calea. Nu depinde decât de tine să o încerci și tu. foți cei care au încercat-o au spus că funcționează!

Medicului nu i-a venit să creadă.

Pe când îmi prăjeam niște floricele de porumb în tigaie, am reușit să mă ard la mână. Durerea a fost teribilă Am născut doi copii fără să iau anestezice, dar aceasta durere mi s-a părut de o mie de ori mai oribilă. îmi venea să îmi

tai mâna ca să scap de ea. Am ținut gheață pe mâna opărita timp de șase ore, după caic am încercat să mă culc.

Din păcate, când m-am pus la orizontala durerea s-a acutizat imediat. După câteva încercări inutile de a încerca să adorm, m-am îmbrăcat și m-am dus la o farmacie deschisă nonstop pentru a-mi cumpăra o crema pentru arsuri și niște pastile de dormit. Medicamentele nu mi-au redus în niciun fel durerea, dar m-au amețit și am crezut că voi putea adormi. Cum m-am pus în pat, mâna arsa a început să îmi pulseze din nou. Intr-un târziu, mi-am amintit de această tehnică: i-am transmis durerii iubirea și aprobarea mea timp de zece minute, după care am adormit.

A doua zi dimineata m-am trezit absolut normal, fără să simt nimic. Abia apoi mi-am adus aminte... Vau! Ce s-a întâmplat cu acea durere îngrozitoare pe care am simțit-o cu doar șase ore în urmă? Nu mai simțeam ABSOLUT NIMIC! Pe mâna mea nu se mai vedea nicio pală roșie, nicio bășică, nicio umflătură! De-a lungul întregii zile care a urmat, nu am mai simțit NICIO DURERE.

Pe la amiaza, pe mână a început să mi se formeze o bășică. Nu era deloc dureroasă, dar a continuat să crească. M-am uitat la ea cu simpatie și i-am transmis aprobarea mea. În continuare, nu simțeam nicio durere. Bășica a continuat însă să crească până când a ajuns aproape să plesnească. Cei din jurul meu se uitau cu îngrijorare la mâna mea și îmi spuneau că ar trebui să merg să mă vadă un medic (a trebuit să-i închid literalmente gura soțului meu).

Când i-am spus doctoriței ce s-a întâmplat; reluând întreaga suită de evenimente, aceasta a continuat să mă întrebe:

„Când zici că a apărut bășica? Și ce altceva ai făcut

(în sensul: ce alt tratament ai aplicat)? Și chiar nu te doare DELOC? Ești sigură că nu ai aplicat și altceva în afară de acea crema?" Nu-i venea să creadă că ciudata evoluție a simplomei s-a datorat exclusiv faptului că i-am transmis mâinii mele suferinde iubirea și aprobarea mea. Personal, nu am nici cea mai mică îndoială că atitudinea mea pozitivă a stat la baza acestei evoluții.

LR, Pittsburgh

BUCURĂ-TE DE TOATE BENEFICIILE METODEI

După cum obișnuia să spună Lester, aceasta metodă conduce la o spirală ascendentă fără sfârșit.

Ea reprezintă o modalitate extrem de rapidă și de ușoară de a-ți transforma orice stare de spirit negativă într-una pozitivă prin renunțarea la dezaprobare și prin cultivarea aprobării. De aceea, ori de câte ori te simți indispus, nu ezita să renunți pe loc la dezaprobarea de sine și să o înlocuiești cu aprobarea de sine.

Fă acest lucru de-a lungul întregii zile și îți vei schimba astfel viața.

Toată fericirea din Univers există deja în tine, dar nu te poți bucura de ea atât timp cât nu te eliberezi de nefericire.

Atunci când aplici exercițiul cultivării aprobării de sine și simți nevoia să te oprești sau să faci o pauză, acesta este un semn clar că ai dat de o dezaprobare la nivel subconștient, încercarea de a-ți cultiva aprobarea de sine în timp ce subconștientul te dezaprobă poate fi comparată cu condusul unei mașini *cu* frâna de mână trasă (fară ca tu să știi). Din fericire, soluția este cât se poate de simplă: dă drumul frânei,

adică eliberează-te de dezaprobare și oferă-ti întreaga ta aprobare.

Mintea ta va scoate la suprafață foarte multe motive de dezaprobare, lucru care nu este rău, ci bun. Aceste motive s-au ascuns până acum în subconștientul tău. Nici măcar nu mai știai de existența lor. În continuare, nu depinde decât de tine să le vindeci prin cultivarea aprobării de sine, astfel încât să nu te mai deranjeze niciodată.

De aceea, tema noastră de casă este să îți transmiți cât de des și cât de mult poți aprobarea de sine. Indiferent dacă faci acest lucru timp de cinci secunde sau timp de cinci ore, vei culege oricum beneficiile, întrucât direcția în care te îndrepti este cea bună. Pozitivitatea generează întotdeauna ^ mai multă pozitivitate. Atunci când cultivi o stare de spirit pozitivă, tu atragi automat din cc tn ce mai multe lucruri pozitive în viața ta. Acesta este cel mai bun lucru pe care îl poți face pentru tine, pentru familia ta și pentru întreaga lume.

Dacă nu mă crezi, încearcă și dovedește-ți singur.

„ Cea mai rapidă cea mai sigură cale către
sănătate și către prosperitate este iubirea. “

Lester Levenson

CAPITOLUL 15

GÂNDURI DESPRE IUBIRE

^A

într-o zi, înainte să învăț tehnica de eliberare. mi-am
prim degetele sub roțile căruciorului M-am speriat atunci
foarte tare. A venit o ambulanță Și medicii mi-au bandajat
degetele. Am rămas însă cu teama că povestea s-ar putea
repetă. A trecut mult timp până când durerea din degete mi-a
trecut (mama spune că două săptămâni). Am învățat apoi de
la părinții mei tehnica de eliberare fi am început să o aplic
împreună cu frățiorul

^A

meu. Intr-o altă zi, mi-am prins degetele cu ușa laterală a
microbuzului familiei, Atunci, mama m-a întrebat dacă îmi
pot iubi degetele. In loc să mai plâng speriată ca prima oară,
am început să îmi iubesc degetele. Frățiorul meu era calm și
mi-a spus că îmi iubește degetele și tot ce s-a întâmplat. Am
continuat să îmi iubesc degetele din ce în ce mai mult Peste
foarte puțin timp, orice durere a dispărut.

Viv ian, în vârstă de cinci ani {poveste relatată maniei sale)

Cum poate fi găsită iubirea.

Am căutat iubirea în cele mai nepotrivite locuri.

În prea multe chipuri.

Am căutat-o în privirea ta, în speranța că voi găsi ceea ce
visam.

Un prieten și un iubit.

Dumnezeu să binecuvânteze ziua în care voi descoperi O altă inimă
în căutarea iubirii.

Ai recunoscut probabil versurile cântecului lui Waylon Jennings, Asta fac majoritatea oamenilor din această lume: își petrec întreaga viață căutând iubirea în prea multe fețe.

Ei caută iubirea acolo unde nu o pot găsi: în lumea exterioară. Cine știe când au luat această decizie? Poate chiar când erau în leagăn, cu toți acei adulți aplecați asupra lor, care îi răsfățau. Poate că atunci au ajuns la concluzia că își doresc să fie iubiți și că iubirea există undeva în exteriorul lor, că ea trebuie să le fie oferită de alții. Cine nu obține această iubire exterioară trăiește în suferință și tânjește încontinuu după ea. De aceea, oamenii caută iubirea în toate locurile în care nu o pot găsi,

Lester Levenson a făcut o mare descoperire. El a realizat că atât timp cât a căutat iubirea în lumea exterioară, așteptând să o primească de la alții, a fost bolnav, s-a simțit mizerabil și a suferit în toată perioada în care a așteptat să fie iubit de alte persoane a trăit într-o stare de negați vi.tate.

Pe de altă parte, Lester a descoperit că ori de câte ori a emis el însuși iubire a trăit într-o stare de spirit pozitivă și a fost sănătos, fericit și bogat.

El a înțeles că atât timp cât a așteptat să fie iubit de alții, bunăstarea lui interioară a depins de aceștia. Atitudinea lui a

fost de tip: „Dacă mă vei iubi, mă voi simți bine.“ Aceasta nu este iubire. De fapt, este chiar opusul iubirii. Cu această ocazie, Lester a înțeles că atât timp cât îți dorești să fii iubit de altcineva, tu nu dai dovadă de iubire, ci de ne-iubire.

El a ajuns astfel la concluzia că iubirea este sinonimă cu dăruirea, cu dorința permanentă de a le oferi ceva celorlalți, fără a aștepta nimic în schimb. Ea echivalează cu dorința ca cei din jurul tău să aibă tot ce îți doresc, chiar dacă nu le poți oferi întotdeauna personal aceste lucruri.

După ce a făcut această descoperire, Lester și-a propus să elimine din conștiința sa toate sentimentele de ne-iubire. A lucrat mult cu ei însuși, dar când a terminat a descoperit că ceea ce a rămas în loc era esența ființei sale, care era un ocean de iubire pură. Cu această ocazie, el și-a vindecat corpul, dar și restul vieții. Lester ne-a arătat tuturor calea. Orice om poate descoperi iubirea privind în interiorul său. Iubirea este esența noastră, a tuturor, dar este ascunsă de sentimentele noastre de ne-iubire.

Noi nu ne iubim suficient de mult pe noi înșine. Personal, practic zilnic renunțarea la dezaprobare și cultivarea aprobării de sine. De când am aflat această tehnică, o consider neprețuită. Ea mi-a deschis ochii și m-a ajutat să înțeleg că nu voi putea obține niciodată aprobarea altor persoane, pentru simplul motiv că aceștia nu cunosc această vibrație. Ei nu reușesc să se aprobe nici măcar pe ei înșiși. Singura soluție este să îmi ofer singură aprobarea și iubirea de care am nevoie, iar aceasta iubire se află JN INTERIORUL MEU.

Carmen, Hawaii

Oamenii caută iubirea în ochii semenilor lor. și la un moment dat. !i se pare că o întâlnesc. Așa ajung ei să se îndrăgostească. Persoana de care se îndrăgostesc este la fel ca ei: și ea așteaptă să primească iubire de la altcineva. Așa se nasc relațiile. Din păcate, oamenii descoperă în scurt timp că persoana de care s-au îndrăgostit nu are niciun pic de iubire de oferit. Dimpotrivă, ca așteaptă să fie iubită de ei <ia fel cum ei așteaptă să fie iubiți de ea). De aceea există atâtea relații nefericite în lume: toată lumea așteaptă de la celălalt ceva ce acesta nu are.

Nu-i de mirare că rata divorțurilor este atât de mare și că exista atâtea probleme familiale, atâta mânie și atâta frustrare în cadrul relațiilor. Oamenii caută iubirea acolo unde aceasta nu există,

în realitate, întreaga iubire din Univers se află deja în interiorul tău și a existat dintotdeauna aici. Este suficient să renunți la sentimentele tale de ne-iubire pentru a o descoperi. Esența ființei tale este un ocean de iubire; așa a fost dintotdeauna și așa va rămâne de-a pururi.

Cei mai mulți oameni nu realizează acest lucru» pentru că s-au obișnuit de foarte mult timp să caute iubirea în cele mai nepotrivite locuri. Încearcă să înțelegi acest lucru, că nu trebuie să pleci nicăieri în căutarea iubirii, întrucât aceasta se află deja în interiorul tău, exact acolo unde te afli. Șinele tău este plin de iubire.

la ora actuala am înțeles că dispun de întreaga iubire din lume. Am înțeles din experiență directă că nu mai trebuie să „caut” iubirea în alta parte! O, ce bucurie mi-a adus această revelație!
Este indescritibil!

-PM, California

Am practica dăruirea iubirii și a aprobării. Ofer servicii la domiciliu, așa că într-o zi m-am dus acasă la cineva și i-am făcut o prezentare. În tot acest timp, am continuat să emit iubire pentru femeia din fața mea și pentru mine. La sfârșit, mi-a spus că mai așteaptă câteva prezentări de la alte persoane și că mă va suna. M-a sunat chiar a doua zi și mi-a spus: „ Ne-am decis să te angajăm. Ai ceva cu totul special. M-am simțit extrem de bine în compania ta. *'

În aceeași zi am primit alte cinci telefoane de la oameni care erau interesați de prezentări (într-o perioadă în care afacerile merg foarte prost). În acea săptămână mi-am programat trei prezentări și am fost angajată de fiecare dată. Toți clienții mi-au spus același lucru: „ Simt că pot avea încredere în tine. Mă simt bine în prezența ta. “ Metoda este într-adevăr magică!

-KW, California

la decizia de a avea parte de o zi specială, plină de iubire.

Ca să ajung la biroul meu din San Francisco trebuie să merg cu mașina 120 de kilometri, trecând peste podul Bay Bridge într-un trafic de melc. Într-o zi, m-am decis să le transmit tuturor șoferilor aprobarea mea și să mă deschid plin de iubire în fața drumului pe care îl aveam de făcut. Mi-am compus chiar un „Cântec de iubire pentru călătoria cu mașina”, pe care îl fredonez zilnic

arunci când trebuie să merg către serviciu sau să mă întorc
acasă. Ajung astfel la destinație senin și plin de energie,
indiferent cât de mult a durat drumul și ce incidente s-au
petrecut de-a lungul lui.^t

Dborah, California

Viața ta, fericirea ta și iubirea ta depind numai de tine. Nimeni altcineva nu poate interfera cu ele. Viața îți oferă întotdeauna lucrurile la care te gândești frecvent.

Orice îți propui să faci, stabilește-ți întotdeauna intenția. O intenție este un obiectiv în miniatură. Fără ea, este ca și cum ai pluti în derivă pe valurile oceanului vieții. Acestea te pot arunca oriunde, inclusiv în mijlocul stâncilor care te pot zdrobi. Intenția reprezintă o decizie luată în avans prin care stabilești încotro te îndrepti și care este destinația la care îți propui să ajungi.

Stabilește-ți intenția orice ți-ai propune. Incepe-ți întotdeauna ziua prin stabilirea intențiilor tale. De-a lungul ei amintește-ți de intențiile pe care ți le-ai propus, pentru a verifica dacă păstrezi cursul dorit.

Mai presus de orice, stabilește-ți intenția de a fi plin de iubire indiferent de ceea ce se întâmplă, la decizia de a te lăsa condus de iubire. Alimentează-ți motoarele cu iubire, căci aceasta este cea mai puternică forță din Univers. Atât timp cât vei emite iubire, vei avea parte din plin de ea.

Amintește-ți că iubirea are aceeași vibrație ca și fericirea, pozitivitatea, succesul și abundența.

Intenția de a fi plin de iubire echivalează cu decizia de a trăi la unison cu vibrația iubirii, care reprezintă cea mai înaltă energie din Univers. De aceea, ia decizia de a trăi întreaga zi în iubire, indiferent de ce faci și ce spun ceilalți oameni,

indiferent de ce afli la știri, indiferent de ce îți spune șeful, soția, copiii, indiferent de situația contului tău bancar și de eventualele dureri fizice.

Stabilește-ți intenția de a fi plin de iubire și aminiște-ți în permanență de ea. Atât timp cât vei emana vibrația iubirii, o vei vedea pretutindeni și o vei găsi în permanență. Susținerea acestei intenții îți va garanta succesul în orice demers. Te vei putea bucura de abundență, de sănătate și de pace interioară, pentru că vibrația acestora este sinonimă cu vibrația iubirii pe care o emani.

La ora actuală dorm mai bine decât în toii anii din urmă. Nu mai iau medicamente pentru artrită și mă simt infinit mai bine. Viața mea s-a îmbunătățit la toate capitolele.

BL, Ohio

Practică iubirea. Dovedește-ți singur ca metoda descrisă în această carte funcționează;

Stabilește-ți această intenție. Fii plin de iubire și privește ce se întâmplă în viața ta.

Întreaga lume ți se va așterne astfel la picioare. Stabilește-ți intenția de a fi plin de iubire și verifică toate aceste lucruri.

Vei atrage către tine toate comorile acestei lumi.

Simplifică lucrurile.

Lester Levenson ne-a explicat tuturor de ce suntem nefericiți și ne-a învățat ce trebuie să facem pentru a schimba

această stare de lucruri. El ne-a spus: „Simplifică lucrurile/⁴ Minții egotice nu li plac însă lucrurile simple, Ba dorește să complice "întotdeauna totul și ne spune că motivele pentru care suntem atât de nefericiți sunt extrem de complexe. Lester afirmă însă cu totul altceva: „Nimic din ceea ce ți se pare complicat nu este cu adevărat complicat. Mentea ta este singurul lucru complicat din lume.“

Motivul pentru care ești nefericit este cât se poate de simplu. Nefericirea ta se datorează exclusiv sentimentelor tale de ne-iubire. Soluția este la fel de simplă: renunță la aceste sentimente. Renunță la dezaprobare și ceea ce va rămâne în loc va fi fericirea cea mai pură.

Mentea ta dorește să îți complice din ce în ce mai mult viața. Acum știi de ce ești nefericit, dar mintea la îți spune să continui să cauți motive. Ea încearcă să te convingă că trebuie să mai existe și alte cauze: „Este ceva care lipsește. Trebuie să mai citesc și altă carte. Trebuie să particip și la alte seminare ⁴ etc. Mentea nu poate fi satisfăcută vreodată. Ea continuă să se agite, chiar dacă ai primit răspunsul, la toate întrebările pe care ți le-ai pus vreodată.

În romanul *Terenul cu diamante* de Russell Conwell, fermierul Hafid își dorește cu disperare să se îmbogățească, dar este convins că nu va putea face niciodată acest lucru atât timp cât va păstra ferma. Drept urmare, ei își vinde ferma și călătorește prin întreaga lume în căutarea norocului. Nu găsește însă nicăieri decât disperare și angoasă. Între timp, cel care i-a cumpărat ferma descoperă cea mai bogată mină de diamante din regiune. Hafid a stat tot timpul pe sursa fabuloasă a împlinirii tuturor viselor sale, dar i-a dat cu piciorul și și-a căutat norocul în altă parte.

Și tu dispui de o astfel de mină de diamante. Tu cauți iubirea în toate locurile nepotrivite, la fel ca Hafid, deși ea

se află chiar în locul în care te afli la ora actuală. Nu trebuie să pleci nicăieri în căutarea ei. Tot ce trebuie să faci este să o scoți ia suprafață prin renunțarea la sentimentele tale de ne-iubire.

Tot ce trebuie să faci este să acționezi.

Am înțeles m sfârșii că pot iubi totul simultan îmi pot iubi mintea, sentimentele și corpul Ce poate fi mai puternic decât asta?

ES, New York

Fericirea este sinonimă cu iubirea.

Gândește-te la o persoană care îți displace. Să spunem că este cineva care te enervează, îl poți iubi?

Nu spune nimeni că trebuie să iubești cc face sau ce spune, dar poți iubi ființa sa eternă și infinită.

Probabil că te întrebi: „Bine, dar de ce trebuie să iubesc această persoană?”

Mai întâi de toate, iubirea tuturor lucrurilor și a tuturor ființelor este cel mai inteligent lucru pe care îl poți face. Vibrația ei este întotdeauna pozitivă, iar pozitivitatea atrage după sine abundență și fericire.

„Bine. Pot fi pozitiv, dar chiar trebuie să îl iubesc pe cutare criminal, sau pe cutare politician?” Depinde numai de tine. Dacă dorești, tu poți adopta o atitudine pozitivă și plină de iubire sau una negativă, de respingere. Ori de câte ori antipatizezi pe cineva, tu transmiți în jurul tău un câmp de energie negativă, care este una cu tine.

Atunci când îți exprimi un sentiment de ne-iubire față de cineva, egoul tău îți spune că „i-ai făcut-o” și că „o merită

pe deplin"! în realitate, „singura persoană căreia „i-o faci”¹ ești chiar tu, căci energia negativă te doboară întotdeauna mai devreme sau mai târziu.

Tu trebuie să iei clipă de clipă o astfel de decizie. Indiferent cu ce te confrunți, poți adopta o atitudine pozitivă și plină de iubire sau una negativă, de respingere.

Oamenii au o minte ciudată. Ei cred întotdeauna că negați vilatea poate aduce ceva bun în viața lor. Cum s-ar putea întâmpla așa ceva? Cum ar putea atrage negativitatea ceva pozitiv? Ba nu poate atrage decât și mai multă negativitate. Numai pozitivitatea poate atrage iubire, succes, fericire și abundență.

Sentimentele lipsite de iubire nu sunt decât un obicei prost pe care ni l-am format cu mult timp în urmă. Din motive stupide, noi credem că acestea ne sunt de folos într-un fel sau altul. În realitate, ele nu ne fac decât să ne simțim mizerabil, să ne îmbolnăvim și să ne privăm de abundența pe care o merităm.

Oamenii doresc să aibă libertatea de a iubi și de a uri pe cine vor ei. Într-adevăr, ei dispun de această libertate, dar ea reprezintă însăși cauza pentru care uneori se simt fericiți, dar de cele mai multe ori se simt mizerabil. Atunci când joci acest joc al minții este ușor să uiți de partea cui ești în realitate. Este ușor să uiți că singurul lucru pe care ți-l dorești de fapt este o viață senină și fericită, iar în scurt timp te trezești că numărul celor pe care îi detești este mult mai mare decât al celor pe care îi iubești. Dacă vei înțelege acest mecanism, vei realiza că ori de câte ori eviți atitudinea pozitivă și plină de iubire, tu alegi practic vibrația negativă și îți dai tălci, cu toate nenorocirile pe care le atrage aceasta în viața ta.

Care este soluția?

Soluția este simplă: renunță la toate sentimentele tale de ne-iubire, Chiar dacă nu vei putea face acest lucru dintr-odată* ia-le pe rând. Cu cât vei elimina din conștiința ta mai multe astfel de sentimente negative, cu atât mai mult loc va rămâne în ea pentru cele pozitive. De altfel, procesul nu trebuie să dureze foarte mult timp. căci iubirea și pozitivitatea au o mare putere transformatoare. Ele îți vor oferi infinit mai multă energie decât poți bănuși la ora actuală.

Dacă nu te bucuri de abundență în toate domeniile vieții tale, știi ce ai de făcut. Renunță la negați vitale, adică la sentimentele tale lipsite de iubire.

Umpic-te de iubire. Te asigur că aceasta îți va schimba viața. Fă din iubire un mod de viață și privește schimbările pozitive pe care le generează ea.

Intr-o seara am trăit o experiență foarte profundă. M-a invadat atunci o iubire necondiționată și absolută, cum nu am mai experimentat niciodată în viață. Iubirea curgea în toate direcțiile, nepărând să aibă o direcție sau un curs. De fapt, nu curgea la fel ca un râu, ci ura omniprezentă, Ja fel ca un ocean. O comparație mai bună ar fi aceea cu o stea care explodează, iar energia ei se revarsă în toate direcțiile. In acea noapte nu am avut nevoie de mai mult de două ore de somn. M-am culcat la ora 1:00 și m-am trezit la ora 3:00, perfect odihnită. iubirea a continuat să curgă prin mine inclusiv o doua zi, și într-o mai mica măsură și in următoarea A fost una dintre cele mai puternice și mai uimitoare experiențe din viața mea.

MM, California

Pun iubirea la baza tuturor acțiunilor tale.

*Am descoperit în sfârșit că încrederea în sine derivă din
renunțarea la prostul obicei de a mă condamna singur și din
înlocuirea lui cu iubirea de sine Credeți-mă: este o mare
diferență! Nu-mi mai pot imagina revenirea la vechiul meu
mod de viață.*

RC, Illinois

Atunci când ești plin de iubire taci întotdeauna ceea ce trebuie. Tot ceea ce faci și ce spui devine eficient.

Atunci când ești plin de iubire acțiunile tale devin corecte, pentru că decizia care stă la baza lor este luată în momentul prezent. Ea este bazată pe intuiție. Atunci când ești plin de iubire, dialogul mental dispare, mintea se liniștește și devine limpede.

Acțiunile derivate din ne-iubire sunt greșite și fac întotdeauna rău, întrucât se nasc din negativitate. La baza lor stau întotdeauna percepțiile din trecut. Toate sentimentele negative lipsite de iubire își au sursa în trecut. Atunci când trăiești în momentul prezent nu poți emite sentimente de ne-iubire. Acestea sunt întotdeauna reacții automate învățate în trecut.

Atunci când nu pui iubirea la baza acțiunilor tale, acestea nu pot aduce nimic bun, căci negativitatea nu poate genera niciodată ceva pozitiv.

Să luăm câteva exemple: să spunem că te enervez, i pe cineva. După o vreme, mânia ți se mai domolește, fiind înlocuită de multe ori de o stare de vinovăție. Mânia și vinovăția sunt două emoții lipsite de iubire, care nu pot aduce niciodată ceva bun în viața ta.

Teama este un alt exemplu. Majoritatea acțiunilor născute din teamă se sfârșesc cu regrete. „Nu ar fi trebuit să fac acest lucru.”¹⁴ „Nu ar fi trebuit să spun acest lucru.” „Ar fi trebuit să fac altă cutare lucru și nu l-am făcut.”¹⁴ „Ar fi trebuit să spun altă cutare lucru și nu l-am spus.”¹⁴ Teama și regretele sunt alte două sentimente negative care nu pot aduce niciodată ceva bun în viața ta.

Care este atunci soluția? Soluția este întotdeauna aceeași: pune la baza tuturor acțiunilor tale iubirea și energia ei pozitivă. În acest fel, ele vor genera întotdeauna efecte armonioase, de pe urma cărora toată lumea va avea ceva de câștigat.

Primul beneficiar al acțiunilor tale pline de iubire este chiar propriul tău corp. Ne-iubirea are aceeași vibrație ca și boala, dizarmonia și dezechilibrul.

În schimb, iubirea este sinonimă cu armonia; de aceea, atât timp cât vei acționa cu iubire, nimeni nu se va putea atinge de tine și nu-ți va putea face rău. A trăi în iubire înseamnă a trăi în armonie cu Universul.

Aceasta este soluția. Pune întotdeauna iubirea la baza acțiunilor tale și nu vei avea parte decât de efecte pozitive. Răspunsul este iubirea.

Am descoperit în sfârșit cine sunt cu adevărat.
Am cercetat adânc înlăuntrul meu și mi-am găsit șinele real.
Am numai 18 ani, dar am trăit cea mai sublimă experiență din viața mea.

•■■■ BW, Virginia

Fiul meu a trecut printr-o perioadă foarte dificilă și s-a întors la obiceiurile sale profund distructive: Am oscilat multă vreme între renunțarea la dezaprobare și dorința de a-l da afară din casa.

într-o bună zi, m-am de ci fi însă sâ nu mai emit decât iubire față de el și față de ceilalți membrii ai familiei mele, apoi fală de restul vecinilor, față de toți locuitorii orașului și față de întreaga lume,, In acea seară m-am gândit la fiul meu și am constatat că orice dezaprobare față de el a dispărut, l-am spus atunci cu seninătate că dacă nu își va schimba comportamentul, va trebui sâ plece din casă. Nimănui nu-i place sâ audă astfel de cuvinte, dar fiu! meu poate avea un comportament extrem. Totuși, dată fiind starea mea de spirit din acea seară, el a acceptat ce i-am spus. A început să meargă cu regularitate la serviciu și a renunțat la obiceiurile sale distructive.

BA, Texas

Iubește-te pe (ine însuti și tot restul va veni de la sine.

Povestea care urmează s-a petrecut pe când predam rugăciunea la o școală de duminică. Un băiat mi-a spus că nu știe să se joace cu yo-yo-
ui-. A încercat acest lucru în fața

² Yo-yo csic o jucărie care cominc două discuri egale din plastic, lemn sau metaS, concclate cu un ax fix. in juru» căruia se. rulează un fir. La unele yo- yo-urs dimensiunea A*yU»i poate 6 ajustată, astfel încât Jirul să se poată mișca și roti liber în jarul acestuia. Jucăria datează din anii 500 î.Hr.. însă a devenit populară pentru prima oară în 1920. Dacă la început era asociat eu copiii., cu timpul a ajuns Să acapareze inclusiv atenția adulliîor, care încearcă j>ă j\$î îmbunătățească abilitățile de control asupraii jucăriei. Pentru a-5 folosi, jucătorul își introduce degetu' prin cercul format ăa căpătui firului. Jucătorul dă tfromul celor două discuîi sa cadă drept pentru ca apoi acestca să se ruleze înapoi pe fir. Când este aruncai <î?tfă a se da drumul Jirului din mână) vo-yo-ul sc rotește atât cât îi permite firul. Ceea ce este important este ca yo-yo-uî să urce fi coboare de cât mai mitfic ori. *fn.tr.)*

noastră și nu i-a reuși/. L-am învățat atunci să își spună că jwate sâ îl facă să meargă, după care a încercat din nou și a reușit. Le-am spus atunci copiilor că asta înseamnă rugăciunea: să spună ceva frumos despre ei înșiși.

Din punctul meu de vedere, aceasta este esența vieții: iubește-te pe tine însuși și tot restul va veni de la sine. Spune-ți ceva frumos, exprimă-ți iubirea față de tine însuși și viața ta va deveni mai frumoasă decât îți poți imagina la ora actuală. Analizându-mi retrospectiv viața, mi-am dat seama că nu am avut niciodată probleme când m-am iubit pe mine însămi. Dimpotrivă, totul s-a derulat lin în viața mea, și chiar a celor din jurul meu. Metoda funcționează de minune inclusiv atunci când îmi limitez iubirea doar la ceilalți oameni, dar atinge apogeul atunci când adaug la această atitudine și iubirea de sine.

De altfel a le iubi pe tine însuși înseamnă automat a-i iubi și pe ceilalți oameni. Secretul succesului constă în a-ți aduce în permanență aminte de acest lucru, până când se înrădăcinează în subconștientul tău.

" Mary Lowe, California

CAPITOLUL 16

INTRĂ ÎN CONTACT CU IUBIREA TA

Ci latele care urmează îi aparțin lui Lester Levenson și explică adevărata natură a iubirii- Fiecare dintre ele aduce o perspectivă esențială asupra iubirii. De aceea, meditează asupra lor, dar mai presus de toate propune-ți să le absorbi energia, Lester obișnuia să recomande citirea lor cu cea mai mare atenție, urmată apoi de reflexie și de integrarea lor. Acorda-ți tot timpul din lume pentru a integra minunatul dar al acestor aforisme și vei descoperi astfel sursa din care provine întreaga ta înțelepciune. După cum obișnuia să spună Lester: „Vei ajunge să înțelegi că înțelegi/*

Citatele care urmează sunt preluate din cartea lui Lester Levenson, *Adevărul suprem*.

Ce este iubirea?

Iubirea este sentimentul de dăruire care nu așteaptă nimic în schimb.

Iubirea înseamnă să le dorești celorlalți să aibă tot ceea ce visează să aibă, chiar dacă nu le poți oferi tu însuși aceste lucruri.

Iubirea înseamnă să dăruiești fără niciun fel de atașament.

Iubirea este starea naturală a oricărei ființe umane.

Noi nu putem primi iubire atât timp cât nu o dăruim mai întâi. Cu cât dăruim mai multă iubire, cu atât mai multă iubire primim.

Iubirea și dăruirea sunt două cuvinte sinonime. Iubirea reprezintă o atitudine și nu necesită nicio acțiune pentru a fi confirmată. Ea conduce întotdeauna la eliberare și nu așteaptă nimic de la celălalt.

Iubirea înseamnă acceptare.

Cu cât ne dezvoltăm într-o mai mare măsură iubirea, cu atât mai bine ne integram în marea armonie a Universului, cu atât mai satisfăcătoare devine viața noastră și cu atât mai mult ajungem să ne bucurăm de ea. Noi declanșăm astfel un ciclu ascendent care nu se încheie niciodată.

Iubirea înseamnă să îi accepți pe oameni așa cum sunt. Iubirea înseamnă să îi accepți pe oameni *tocmai* pentru că sunt așa cum sunt.

Iubirea nu poate fi înțeleasă decât de către cei care iubesc. Iubirea înseamnă să ai încredere.

Tu nu poți înțelege plenar o altă persoană decât dacă o iubești plenar. Iubirea este un sentiment de pace interioară.

Iubirea înseamnă identificare (empatie). Ea înseamnă să te identifici cu o altă persoană și să simți ce simte ea.

Toate ființele caută iubirea, prin toate acțiunile lor. Iubirea este răspunsul la toate problemele.

Dacă ai iubi mai mult, toate problemele tale ar dispărea ca prin farmec. Când iubirea devine desăvârșită, orice problemă se dizolvă automat.

Iubirea și înțelegerea sunt același lucru. Iubirea înseamnă simultan comuniune și comunicare.

Iubirea înseamnă să îți acorzi sprijinul unei alte persoane, astfel încât să își îndeplinească visele și fără să îi ceri nimic în schimb.

Cel mai mare sprijin pe care îl poți oferi altcuiva constă în a-l ajuta să înțeleagă Adevărul. Asta înseamnă să-i transmiți Formula Fericirii.

*Iubirea este o putere. Ea este forța care ține
laolaltă Universul.*

Iubirea atrage, integrează și este constructivă. De aceea, ea îi afectează pozitiv pe toți cei asupra cărora este proiectată.

Niciun Parlament de pe Pământ nu poate îndrepta această lume, dar un număr suficient de mare de oameni care iubesc ar putea-o face eu ușurință.

Aproape toți oamenii confundă aprobarea egoului cu iubirea. Nefiind iubire, aprobarea egoului nu poate conferi o satisfacție pe termen lung. De aceea, omul simte tot timpul nevoia să primească dovezi ale iubirii celorlalți» iar atunci când nu le primește devine frustrat.

Iubirea nu este sinonimă cu actul sexual.

Iubirea nu este o emoție.

Oamenii au nevoie de companie și confundă această nevoie cu iubirea. Adevărata iubire nu are nimic de-a face cu cramponarea sau cu atașamentul față de o altă persoană.

Iubirea umană nu dorește să fie în părtaș ita> ci doar să obțină o gratificare personală. Adevărata iubire nu dorește decât să fie împărtășită, fără să aștepte nimic în schimb.

Iubirea nu „tânjește*” după altcineva, căci acest sentiment echivalează cu despărțirea, iubirea înseamnă unitate, deci nu permite niciun fel de separare.

Adevărata iubire nu are nimic de-a face cu căsătoria. Dacă doresc să aibă o căsnicie fericită, cei doi parteneri trebuie să ajungă la ea înainte să semneze hârtiile.

Este imposibil să aplici adevărata iubire unei persoane, dar să k> refuzi alteia. Este imposibil să iubești pe cineva și să urăști pe altcineva. Atunci când iubești pe cineva mai mult decât pe altcineva, este limpede că prima persoană îți oferă mai multe lucruri decât cea de-a doua. Acest lip de iubire este uman, nu divin, iubirea acordată în schimbul amabilității este de asemenea o iubire umană.

Adevărata iubire este necondiționată. Cine experimentează această iubire îi iubește inclusiv pe cei care i se opun.

Noi ar trebui să iubim pe toată lumea în mod egal,

Iubirea nu poate fi „obținută” de la altcineva. Ea provine întotdeauna din interior. Cine o caută în altă parte este limpede că nu iubește.

Oamenii ar trebui să facă tot ce le stă în puteri pentru a iubi, nu pentru a fi iubiți. Iubirea primită din exterior nu face decât să inflameze egoul și nu conferă decât o fericire temporară și de scurtă durată.

Cine iubește plenar nu știe ce înseamnă să nu fii iubit. Apogeul iubirii este iubirea față de dușmani.

Atunci când simți iubire pentru dușmanul tău, acesta devine neputincios și nu-ți mai poate face niciun rău. Chiar dacă insistă, el nu își poate face rău decât sieși.

Iubirea nu poate fi amplificată. Tot ce putem face noi este să ne eliberăm de ură. Atunci când ne aflăm într-o stare

de iubire profundă, noi nu mai. putem răni pe nimeni și le acordăm tuturor dreptul la propria unicitate.

Ai unei când iubești plenar, simți că ai iotul.

Atunci când iubește plenar, omul nu mai percepe altceva decât iubirea.

Cine iubește cu adevărat nu poate fi rănit. Iubirea nu are percepții subiective.

Ori de câte ori te simți bine, te afli într-o stare de iubire. Ori de câte ori te simți rău, nu le afli într-o stare de iubire.

Iubirea și egoismul sunt extreme opuse. Iubirea este profund altruistă.

Iubirea înseamnă puritate.

Iubirea elimină frica.

Iubirea elimină anxietatea, nesiguranța, singurătatea și nefericirea. Ea nu atrage către sine decât iubirea.

Iubirea este simultan instrumentul și finalitatea. Ea este propria sa răsplată.

Iubirea își caută echivalentul. Ea nu poate înflori decât în iubire.

Iubirea este contagioasă.

Iubirea nu poate fi intelectualizată.

Dulceața iubirii nu poate fi descrisă. Ea nu poate fi decât experimentată.

Iubirea plenară este constantă și nu poate fi altfel. Cine experimentează aceasta iubire nu mai poate simți altceva. El nu mai poate percepe lucrurile decât în lumina acestei iubiri absolute.

Iubirea este plină de bunătate și de răbdare. Ea nu cunoaște gelozia și lăudăroșenia, aroganța și duritatea. Iubirea nu insistă niciodată spunând că are dreptate. Cine

iubește nu devine niciodată iritai și nu are resentimente. **BI** nu se bucură atunci când se dovedește că altcineva a greșit, dar se bucură sincer atunci când se dovedește că altcineva a avut dreptate. Iubirea suportă orice, căci credința și speranța sa sunt absolute.

Și iată tn continuare o serie de citate din cartea *Calea către libertatea desăvârșită*, de Lester Levcnson.

Adevărata iubire este cea pe care o simțim pentru ceilalți. Măsura ei este dăruirea de sine.

Adevărata iubire se identifica întotdeauna cu fiecare ființă umană care îi iese în cale.

Atunci când ne identificăm cu toți oamenii, noi îi tratăm pe toți așa cum ne-am trata pe noi înșine.

îubirea este un balsam care alină și vindecă orice.

Atunci când iubești, îi inspiri și pe ceilalți să iubească.

Cel mai mareț dar pe care îl poți oferi este iubirea ta. Ba depășește cu mult orice d3r material.

Atunci când îi înțelegi cu adevărat pe oameni realizezi ca ei sunt convinși că acționează corect. De aceea, le permiți să acționeze așa cum doresc și le accepți propria cale. Înțelegerea echivalează cu iubirea.

Atunci când iubim, nu numai că suntem fericiți, dar întreaga noastră viață evoluează în armonie.

Măsura fericirii este capacitatea omului de a iubi.

Cine iubește la modul absolut este fericit la modul absolut. De fapt, omul nu poate trăi decât fie în iubire, fie în absenta acesteia.

Cine nu trăiește în iubire, trăiește automat în absența iubirii.

Iubirea suprema este cea în care devii una cu ceilalți. Identitatea (empatia) este forma cea mai înaltă a iubirii.

Cine Își iubește dușmanii nu mai 3re dușmani.

Puterea și efectele iubirii nu trebuie demonstrate, întrucât sunt evidente în sine. Practică iubirea și te vei convinge!

Dacă privești cuvintele iubire, acceptare, identificare, comunicare, adevăr. Dumnezeu și Sine din perspectiva centrului ființei tale, nu poți să nu constăți că ele sunt sinonime perfecte.

Starea primordială a oricărei ființe umane este iubirea absolută. Necazurile și dezechilibrele se datorează faptului că oamenii au uitat de starea lor primordială, pe care au acoperit-o cu alte emoții.

Iubește și descoperă astfel că altruismul reprezintă cea mai bună atitudine pentru tine.

A

Iubirea este complet lipsită de efort. În schimb, ura necesită un efort foarte mare.

Aplică iubirea și toate problemele tale se vor rezolva.

Iubirea umană are nevoie de companie, Iubirea divină nu face decât să se ofere celorlalți.

Iubirea este sinonimă cu fericirea. Cine nu este fericit nu iubește. Conceptul de posesivitate este opusul perfect al iubirii. Iubirea eliberează, în timp ce posesivitatea înlanțuie.

Îubirea este un sentiment de identitate cu celălalt. Atunci când iubești plenar, te simți una cu el. De aceea, te porți cu el exact așa cum te-ai purta cu tine însuși. Te bucuri de bucuria lui.

Iubirea reprezintă o putere enormă.

Fără nicio îndoială, puterea iubirii este infinit mai mare decât cea a bombei cu hidrogen.

Un individ care nu dispune de o altă armă decât de iubirea sa se poate opune întregii lumi. Atât de puternică este iubirea! ta este sinonimă cu Sinele lui, sau cu Dumnezeu.

Iubirea conferă nu doar întreaga putere a Universului, ci și întreaga fericire și întreaga cunoaștere a acestuia.

Cea mai bună modalitate de a-ți amplifica iubirea este înțelegerea de sine.

Orice om cunoaște bucuria de a iubi o altă persoană. Ei bine imaginează-ți fericirea care rezultă atunci când iubești șapte miliarde de oameni! Aceasta este de șapte miliarde de ori mai mare!

Iubirea reprezintă o atitudine constantă la care putem ajunge prin deschiderea în fața ei. La început ar trebui să o practicăm pe familia noastră. Acordă-le tuturor membrilor familiei tale dreptul de a fi ei înșiși. Aplică apoi același principiu prietenilor tăi, apoi necunoscuților, și în sfârșit întregii umanități.

Cu cât practicăm mai mult iubirea, cu atât mai intens ajungem să iubim. Cu cât iubim mai intens, cu atât ajungem să practicăm mai mult iubirea. Iubirea atrage după sine iubire.

Cu cât ne dezvoltăm mai mult iubirea, cu atât mai bine ajungem să ne integrăm în marea armonie a Universului, cu atât mai fericită devine viața noastră și cu atât mai mare devine accesul nostru la tot ce este frumos și sublim. Noi declanșăm astfel un ciclu ascendent care nu se mai încheie niciodată.

Singura modalitate de a avea parte de iubire este oferirea acesteia. Tot ceea ce oferim noi se întoarce înapoi la noi.

Iubirea tuturor oamenilor este cel mai ușor lucru din Univers. În acest scop, tot ce trebuie să facem este să înțelegem ce reprezintă această iubire. Este infinit de greu să

nu îi iubești pe toți oamenii* iar acest efort se repercutează asupra tuturor domeniilor vieții de zi cu zi. Atunci când iubim, noi suntem una cu ceilalți oameni și cu restul, creației. De aceea, suntem împăcați și viața noastră se derulează lin.

Iubirea spirituală supremă nu impune sacrificii de sine. Atunci când îi iubești pe toți oameni i nu mai ai cum să îți faci singur rău.

Iubirea conferă sentimentul reciprocității. Tot ceea ce este reciproc este automat corect. Cine iubește înțelege această lege.

Iubirea este ascunsă de atitudinile greșite. În realitate, ea este însăși natura noastră și iucrul cel mai natural din lume. De aceea este atât de ușor să o practicăm. În schimb, respingerea iubirii necesită un mare efort. Atunci când nu trăim în iubire, noi ne îndepărtăm de șinele nostru real, acoperindu-i cu concepte opuse iubirii. Din cauza acestor convingeri, noi atragem către noi persoane și situații lipsite de iubire.

**Noi nu ne simțim cu adevărat bine decât atunci
când iubim»**

Iubirea adevărată cucerește pe toată lumea. De fapt, ea cucerește întregul Univers.

Sub conceptele noastre lipsite de iubire se ascunde întotdeauna iubirea cea mai pură care reprezintă esența noastră. Aceasta este infinită, și deci nu poate fi amplificată, tot ce trebuie să facem pentru a o descoperi este să ne deschidem în fața ei, renunțând la conceptele noastre lipsite de iubire și la ură, astfel încât adevărul nostru lăuntric să ne fie revelat.

Iubirea este un ingredient iară de care nimeni nu poate avansa pe calea spirituală. Cine dorește să ajungă la realizarea plenară trebuie să își amplifice iubirea până când aceasta devine absolută.

Cine iubește cu adevărat nu se simte niciodată despărțit de cei dragi. Pentru el, distanța nu există, căci cei dragi trăiesc chiar în inima lui.

Noi nu putem înțelege plenar ce înseamnă iubirea decât prin creștere spirituală. Cine iubește cu adevărat îi înțelege plenar pe ceilalți oameni.

Iubirea este o atitudine constantă. Ea nu variază niciodată, căci măsura ei este infinită.

Sursa oricărei forme de iubire, inclusiv a celei umane, este iubirea divină. În esența lor, toți oamenii sunt plini de iubire.

Atunci când iubești cu adevărat, nu le dorești celor dragi decât tot ce poate fi mai bun pentru ei. Cu cât îi iubești mai mult, cu atât îi înțelegi mai bine.

Există un singur cuvânt care face deosebirea între iubirea corectă și cea greșită: dăruirea.

Atunci când ești plin de iubire, poți îmbrățișa un copac cu aceeași ardoare cu care ai îmbrățișa un om. Iubirea se dăruiește tuturor.

Iubirea este o ipostază a Sinelui. Noi *suntem* iubire, nu *dispunem* de ea. Considerația face parte integrantă din iubire.

Tot ceea ce nu este o iubire absolută este într-o măsură mai mare sau mai mică ură.

Este atât de ușor de înțeles de ce nu te poți opune nimănui. Chiar și o furnică este una cu Dumnezeu. Dușmanul tău este una cu Dumnezeu. Atunci când te opui cuiva, tu te opui practic lui Dumnezeu. Iubirea nu poate fi divizată. Ea este universală și trebuie oferită tuturor.

Cel mai înalt progres este deschiderea în fața iubirii,

Capacitatea ta de a iubi este determinată de înțelegerea ta. Atunci când nu ai încredere în cineva, înseamnă că nu îl iubești plenar.

Cine iubește această lume o acceptă așa cum este. El nu încearcă să o schimbe, ci îi permite să existe așa cum dorește. Toată lumea are acest drept. Încercarea de a-i schimba pe ceilalți oameni reprezintă o interferență a egoului nostru.

Cu cât iubim mai mult, cu atât mai puțin trebuie să ne gândim.

A fi iubire este mai presus decât a iubi. Adoratorii lui Dumnezeu nu au nici o altă opțiune decât să iubească, pentru că ei sunt iubire.

Iubirea este chiar Șinele tău. Aceasta este cea mai înaltă formă de iubire.

Iubirea este o atitudine constantă. Ea nu poate varia. Noi trebuie să îi iubim pe necunoscuți la fel de mult cum ne iubim familia. De altfel, iubirea necunoscuților reprezintă însăși măsura iubirii față de familia noastră.

Iubirea este unitate în diversitate.

Iubirea este Șinele tău. Șinele nu iubește, ci *este* iubire. (Tu nu poți iubi decât în dualitate).

Tu nu poți ajunge la Dumnezeu iubind, ci fiind iubire.

Iubește. Noi ne slăvim Șinele prin serviciile pe care le aducem altor oameni, care atrag în rândul lor servicii primite din partea acestora. În acest fel* iubirea divină curge de la unul la altul, oferindu-ne o desfătare maximă. Nimic pe lume nu oferă o desfătare mai mare decât dăruirea. Aceasta conferă o fericire care depășește cu mult orice altă experiență umană.

Descoperă următoarele:

Serviciul este marele secret care permite accesul la fericirea veșnic reînnoită a Divinității. El deschide porțile către marele rai a) frumuseții și farmecului, în care nectarul are o varietate infinită de gusturi, dizolvate în aceeași băutură unică a iubirii absolute.

Vino in gradina fericirii perfecte și eterne. Poarta care permite accesul în aceasta Grădină a Paradisului este dorința de a iubi și de a fi de folos. Renunță fa neantul egoismului și umple-te cu plenitudinea iubirii altruiste.

Lester Levenson

CAPITOLUL 17

TÎT CE AI DE FĂCUT

Am început această carte cu povestea vieții lui Lester Levenson. Din păcate, foarte puțini oameni aud cu adevărat această poveste, deși eu o relatez frecvent.

Mesajul lui Lester Levenson este cât se poate de simplu: renunță la sentimentele tale de ne-iubire; surprinde-ți gândurile, cuvintele și acțiunile lipsite de iubire; ori de câte ori sesizezi un aspect care îți displace la alic înc va, privește în interiorul tău și vei constata că sentimentul de ne-iubire (dezaprobarea) se alia în tine.

Singurul lucru care te împiedică să le bucuri de toate lucrurile pe care ți le dorești sunt sentimentele tale de ne- iubire. De aceea, descoperă aceste sentimente și eliberează-te de ele. Nu le lăsa să se acumuleze. De îndată ce devii conștient de un sentiment de ne-iubire, detașează-te de el.

Realizează ce înseamnă iubirea. Amplificări capacitatea de a iubi, în acest fel, îți vei amplifica în egală măsură capacitatea de a fi fericit, sănătos și de a trăi în abundență. Metoda este foarte simplă: dizolvă blocajele în calea iubirii numite „sentimente de ne-iubire”^{4*}.

Cu cât vei renunța mai mulți la sentimentele laie de ne- iubire, cu atât mai plenar ți se va revela adevărata la natură,

care este iubirea cea mai pură. În acest fel, întreaga lume ți se va așterne la picioare.

Lester Levenson ne-a demonstrat tuturor această cale.

Răspunsul este iubirea. Ba poate rezolva toate problemele. Indiferent ce faci, ceea ce cauți cu adevărat este iubirea. Și unde se află aceasta? Ba se află exact acolo unde ești, în interiorul tău, dar este acoperită de sentimentele tale de ne-iubire. Întreaga iubire din Univers se află în interiorul tău.

Experimentează-ți natura plină de iubire. Este o simplă decizie la decizia de a fi iubirea din interiorul tău. Acesta este cel mai simplu lucru din lume. Tot ce trebuie să faci este să te eliberezi de sentimentele de ne-iubire.

Acesta este mesajul lui Lester Levenson. Acesta este mesajul cărții de față. Iubește-te pe tine însuși, iubește-i egală măsură pe toți ceilalți oameni. Lester ne-a demonstrat că se poate. Atunci când iubim, noi suntem fericiți, sănătoși, bogați, plini de succes, și ne bucurăm de întreaga abundență a Universului.

Fii iubire. Bucură-te de tot ceea ce meriți. Fă acest lucru chiar acum.

De ce te-ai mulțumi cu mai puțin decât tot ce are de oferit Universul?

Iubește-te pe tine însuși. Tu meriți să te bucuri de tot și de toate. Acest lucru este posibil. Tot ce trebuie să faci în acest scop este să te iubești pe tine însuși. Fă-o și convinge-te singur.

Îți mulțumesc pentru că mi te-ai alăturat în această călătorie a iubirii.

Cu multă dragoste,

Larry Crane

încă de la început, cu cât ie eliberezi \ntr-o mai mare măsură de energiile negative pe care le-ai acumulai, adică de sentimentele tale de ne- iubire, cu atât mai plenar ajungi să experimentezi sentimente le pozitive pline de iubire. în acest fel, viața ta se va îmbunătăți la toate, capitolele.

Michael Hutchmson, autor

LESTER ÎN CUVINTELE SALE

Vă mulțumesc. Vă transmit tuturor salutările și iubirea mea. Cea mai mare surpriză a serii a fost pentru mine. Nu am aflat că va trebui să iau cuvântul decât cu zece minute înainte, când mi s-a spus că eu urma să fiu surpriza serii. Am început imediat să îmi fac probleme: despre ce să vorbesc? Despre voi. sau despre mine? Apoi am înțeles că nu este nicio diferență.

Ne aflăm cu toții în aceeași barcă numită viață. Din punctul meu de vedere, toată lumea face același lucru: caută fericirea supremă. Toate eforturile oamenilor sunt îndreptate în această direcție și toți se întreabă: „Unde este fericirea?”⁴¹

Ei bine, eu am descoperit unde se află aceasta încă din anul 1952. Pentru mine, fericirea supremă se află exact în locul în care mă aflu. Același lucru este valabil și pentru fiecare dintre voi în parte. De aceea, această căutare perpetuă nu reprezintă decât o pierdere de timp. Ce rost are să căutați fericirea în altă parte? Ea se află exact acolo unde vă aflați! Noi ne aflăm cu toții în această sală de clasă numită Pământ și încercăm să descoperim bunăstarea supremă. Din păcate, o căutăm întotdeauna în exteriorul nostru, adică exact acolo unde nu o vom găsi niciodată! Dacă ne-am orienta căutările către noi înșine, am descoperi că aceasta se află în noi, fiind chiar esența ființei noastre.

Vă întreb: „Așa este?”^{li} Văd că îmi răspundeți: „Da,” Ei bine, asta-i tot! Mu mai aveți altceva de făcut decât să vă bucurați de binele suprem și de starea absolută de fericire care reprezintă natura voastră.

De ce nu ați făcut acest lucru până acum? Deoarece v-ați obișnuit să căutați bunăstarea supremă în exterior, în alte persoane, într-o slujbă etc., iar ea nu se află acolo. Practic, ne aflăm cu toții în această călătorie a descoperirii de sine: „Ce se întâmplă? Unde este fericirea mea?”¹ Cine renunță să o mai caute în exterior și caută în el însuși descoperă că toate sentimentele negative atât de greu de suportat pe care le-a încercat nu sunt altceva decât simple sentimente efemere de care se poate elibera, dacă dorește acest lucru. Ele sunt programe care acționează în subconștientul său, chipurile cu scopul de a supraviețui. Nu doar teama generează reacția de tip luptă sau fugi cu scopul, de a supraviețui, ci toate aceste sentimente sunt programate de noi înșine cu scopul de a ne ajuta în mod automat să supraviețuim. Datorită lor, noi suntem foarte atenți la lumea exterioară, în încercarea de a supraviețui. În acest scop, mintea noastră subconștientă este activă 24 de ore din 24, împiedicându-ne astfel să descoperim cine suntem noi cu adevărat.

Dacă v-ați opri gândirea pentru o singură clipă, ați trăi cea mai tulburătoare experiență posibilă și ați descoperi că sunteți una cu acest Univers, în totalitatea lui. Atunci când mintea tace, ceea ce rămâne este realizarea faptului că: „Eu sunt tot ceea ce există în acest Univers. Sunt o ființă perfectă, desăvârșită, absolută. Așa am fost dintotdeauna și așa voi rămâne de-a pururi”⁴

Ce anume ne împiedică să trăim această experiență, care este cea mai satisfăcătoare dintre toate? Programele pe care le-am acumulat în subconștientul nostru și pe care noi

le numim „sentimente”⁴⁴. Toate aceste sentimente negative ne determină să ne luptăm constant pentru a supraviețui* uitând astfel că suntem acest ocean al existenței pure. Pentru a redescoperi acest lucru, tot ce trebuie să facem este să ne liniștim mintea și să redevenim conștienți de iubirea infinită care reprezintă esența noastră.

Cum putem face acest lucru? Foarte simplu, printr-o metodă pe care eu am numit-o „Tehnica Eliminării”⁴¹ și pe care o consider cea mai rapidă și cea mai eficientă modalitate prin care putem atinge această stare fabuloasă în care ne controlăm în totalitate Universul lăuntric și în care fiecare clipă devine un moment de fericire supremă; pe scurt, în care este imposibil să fim nefericiți. De altfel, aceasta este starea naturală a ființei noastre.

Mai devreme sau mai târziu, toți oamenii vor aplica această metodă, căci ne aflăm cu toții în aceeași barcă, tânjind după aceeași fericire absolută. Toate acțiunile noastre au acest unic scop. De aceea, mai devreme sau mai târziu toți oamenii vor ajunge să se elibereze de sentimentele lor negative, căci calea pe care se află îi conduce automat către această destinație finală. Dacă doriți să accelerați acest proces, o puteți face chiar acum, încercând metoda noastră. Va asigura că surpriza pe care o veți trăi va fi cât se poate de plăcută. Tot ce trebuie să faceți în acest scop este să vă dați jos ochelarii de cal. Din cauza lor, vederea voastră este încețoșată. Voi priviți lumea prin filtrul programelor voastre subconștiente. Dacă le veți elimina, vederea voastră va redeveni clară și veți descoperi astfel că sunteți cu toții ființe perfecte și eterne. În acest fel, frica voastră de moarte va dispărea, iar viața voastră va deveni incredibil de confortabilă, căci nu veți mai cunoaște lupta și conflictul. Tot ce trebuie să faceți este să scoateți la iveală și apoi să eliminați aceste sentimente negative.

De aceea, vă invit pe toți să aplicați această metodă. Ea reprezintă un instrument. Vă asigur că viața voastră va cunoaște o schimbare dramatică în bine în numai o săptămână» după care nu veți mai avansa decât din bine în mai bine. Vă veți simți din ce în ce mai senini și mai fericiți.

Acest lucru numit Iubire reprezintă însă și natura voastră. Toată Iubirea din Univers se află deja în voi. Așa cum veți descoperi, 'fericirea este echivalenta cu capacitatea de a iubi, și invers, suferința este echivalentă cu incapacitatea de a iubi, respectiv cu nevoia voastră de a fi iubiți. Iubiți din ce în ce mai mult și veți deveni din ce în ce mai fericiți, mai sănătoși și mai prosperi.

În acest scop, tot ce trebuie să faceți este să vă eliberați de sentimentele voastre de ne-iubire. Vă invit așadar să urmați metoda noastră și vă promit o satisfacție maximă, încercați-o și vă asigur că vă va fi pe plac.

Vă mulțumesc tuturor pentru participarea la această conferință.

CUVÂNT DE ÎNCHEIERE SEMNAT DE LESTER LEVENSON

Am avut ocazia să vorbim de la suflet la suflet. Speranța mea este că aceasta discuție ți-a fost de folos. Dacă dorești, vei găsi la noi și mai mult ajutor. Discuția noastră a avut ca scop să provoace în tine un nou mod de a gândi, care să te conducă în fi mp la o nouă realizare. Pentru aceasta, eu m-am adresat acelei părți a ființei tale care înțelege intuitiv aceste realități. nu intelectului tău.

Calea noastră conduce la înțelepciune, nu la cunoașterea intelectuală.

Dacă ai apreciat aceste cuvinte, îți sugerez să explorezi metoda experimentală pe care am creat-o. Aceasta te poate ajuta să U amplifice înțelegerea cu fiecare zi care trece Am numit această metodă: Tehnica Eliminării. Ea oferă cheile ce permit creșterea spirituală și asigură continuarea evoluției într-un ritm accelerat.

Tehnica Eliminării este fundamentată pe premisa că niciun om nu are alte limite, decât cele pe care și le-a impus singur la nivel subconștient. Prin deblocarea acestor limitări, el va descoperi că potențialul său este nelimitat și poate fi materializat în orice direcție: în planul sănătății, al fericirii personale, al abundenței și în orice alt domeniu al vieții.

Tehnica Eliminării te va ajuta să trăiești viața pe care ți-o dorești cu adevărat, și ceea ce este mai important, să te îndrepti către realizarea de sine. Dacă o vei practica, ai toate șansele să ajungi la starea de conștiință supremă.

Lester Levenson

DESPRE AUTOR

Larry Crane le explică oamenilor ce a învățat de la Lester Levenăon tip de peste 30 de ani. Scopul pe care și l-a propus în viață este să răspândească mesajul și viziunea lui Lester Levenson în întreaga lume.

Domnul Crane a ținut seminare în întreaga lume, la care au participat mii de oameni, pe care i-a învățat să se iubească pe ei înșiși prin aplicarea Tehnicii de Eliminare. A creat Cursul Abundenței și alte cursuri avansate pe care le-a sintetizat în mai multe cărți și CD-uri audio. În același scop, organizează retrageri de weekend sau săptămânale. Tehnica Eliminării este o metodă de renunțare la emoțiile negative, la stres și la blocajele subconștiente care îi împiedică pe oameni să se bucure de o abundență și o fericire deplină în viața lor. Printre participanții la cursurile și seminarele organizate de Larry Crane s-au numărat oameni de afaceri, agenți de vânzare, persoane casnice, profesori, psihiatri, medici de diferite specializări, psihologi, sportivi și celebrități din domeniul divertismentului, ca să nu mai vorbim de oamenii obișnuiți.

Domnul Crane a fost prezentat în sute de articole din ziare și reviste și a apărut la emisiuni de televiziune din întreaga lume.

*lubește-te pe tine însuși. Acesta este cel
mai inteligent lucru care îl poți face.*

Cu multa dragoste, Larry Crane.

Cartea lubește-te pe tine însuși îți arată
calea. Tehnica Eliminării a lui Lester Levenson
te ajută:

Să trăiești lot timpul. într-o stare de iubire.

Să scapi de atașamente și de aversiuni.

Să descoperi adevărul, tău interior,

Să îli trezești natura în ieri oara.

Să te transformi.

Să te eliberezi de confuzia acumulată în ani de zile.

Să te bucuri de abundență în toate domeniile vieții.

Să îți îndeplinești toate visele.

Să scapi pentru totdeauna de griji.

Să primești răspunsuri de ia șinele tău superior.