

Lista Exercițiilor 11

Introducere	13
Sunteți Pregătiți Pentru Schimbare?	13
Karma	14
Alegerile Karmice	16
Modele Karmice	17
Formula Modelului Karmic în Trei Pași	18
Preluati Controlul Asupra Timpului Vostru	22
Povestea Mea	23
Puteți Face Lucruri pe care Nu Vi Le-ați Imaginat Vreodată	26
Jurnalul Vostru Karmic	27
Trăiți Viața pe care V-o Doriți	28
Capitolul Unu	31
Alegeți Să Trăiți În Prezent	31
Alegeți Viața	31
Culegi Ceea Ce Semeni	35
Răspunsurile Automate (Samskaras)	37
Ce Trebuie Schimbat?	38
Remedii Rapide	46
Răbdarea Este o Virtute	51
Capitolul Doi	53
Alegeți Eliberarea	53
Cauza Suferinței (Kleishas)	53
1. Ignoranța din Viața Voastră (Avidya)	56
2. Egoul în Viața Voastră (Asmita)	65
3. Legăturile Nesănătoase din Viața Voastră (Raga)	69
4. Repulsia (Dvesha)	74
5. Moartea (Abhinivesha)	83
Clarificarea Percepțiilor Distorsionate (Kleishas)	87

Capitolul Trei	89
Alegeți Evoluția	89
Alegeți Să Aveți Încredere	89
Formula Modelului Karmic	93
1. Clarificarea: Localizarea și Examinarea Modelului Karmic	94
2. Eliberarea: Identificarea Lecției Voastre Spirituale	104
3. Crearea: Descoperirea Unor Acțiuni Noi	112
Formula Modelului Karmic în Acțiune	118
Capitolul Patru	119
Alegeți Integritatea	119
Importanța Integrității	119
Angajamente Nespuse	125
Păstrarea Integrității (Yamas)	134
Capitolul Cinci	143
Alegeți-vă un Scop	143
Dorința Inimii Voastre	143
Povestea lui Michael	144
Trăiți Viața cu un Scop	148
Trăind cu un Scop (Niyamas)	154
Fiți Consecvent	177
Capitolul Șase	179
Alegeți Claritatea	179
Legea Atracției	179
Folosirea Formulei Intențiilor Karmice	183
1. Dorințe: Adevărate și False	184
2. Clarificați Ce Vă Doriți	186
3. Stabilirea Intenției Prin Crearea unei Hărți a Comorilor	189

4. Stabilirea unui Cadru Temporal	192
5. Acționarea	194
6. Determinarea	195
7. Prețul pe Care îl Plățiți	196
Recapitularea Formulei Intențiilor Karmice	209
Capitolul Șapte	213
Alegeți Să Acționați	213
Rezistența Voastră	213
Scenariul Perfect	220
Forțele Schimbării	235
Integrarea în Acțiune	242
Capitolul Opt:	243
Alegeți Iubirea	243
Realitatea despre Iubire	243
Relațiile Încep cu Voi	246
Relația cu Tine Însuți	251
Iubirea se Testează	267
Iubirea este Veșnic Prezentă	283
Postfață	283
Alegeți Desăvârșirea	283
LECTURI RECOMANDATE	287
GLOSAR	291
Mulțumiri	297

Sunteți Pregătiți Pentru Schimbare?

Vreți o schimbare în viața voastră, dar se pare că nu știți cum să o realizați. Poate că v-ați lăsat visele în umbră de atât de mult timp, încât acum ați și uitat care sunt ele. Nu ați alergat niciodată la maraton, nu ați scris un roman, nu ați plecat în croaziera în jurul lumii pe care v-o doreați sau nu ați învățat să navigați.

Sau ar putea fi faptul că, după ani întregi de căsnicie, nu mai știți de ce v-ați îndepărtat de soția sau de soțul vostru? Sau, poate că fiind singur de atât de mult timp, v-ați resemnat gândindu-vă că niciodată nu veți avea un partener?

Sau poate că e timpul să schimbați ceva în cariera voastră. Sunteți plictisit de un job care nu vă duce nicăieri, încercați din răspuțeri să îi dați un sens, dar nu ați reușit să faceți ceva care să vă satisfacă cu adevărat.

Este întotdeauna mai ușor să găsiți pretexte și scuze pentru ceea ce ați vrut să faceți, dar nu ați putut.

Dacă vreți să aveți mai multă satisfacție în unele domenii ale vieții voastre, fie că este vorba despre carieră, relații sau modul în care vă exprimați, cartea Alegeri Karmice vă va arăta cum puteți face acest lucru. Veți descoperi cum să vă eliberați prin vindecarea problemelor vechi, cum să vă conectați la conștiința sufletului vostru și cum să vă creați un plan, care să vă conducă spre un viitor prosper. Studiile de caz și experiențele relatate ilustrează învățăturile spirituale și principiile care vă vor da puterea să vă reabilitați. Întrebările formulate în carte, vă vor ajuta să lucrați asupra problemelor cu care vă confrunțați. Exercițiile, meditațiile și Formula Modelelor Karmice în trei pași vă vor ajuta să vă eliberați de blocajele și prejudecățile care vă limitează, care vă țin prizonieri, astfel încât să puteți realiza lucrurile pe care trebuie să le faceți, pentru a vă crea viața pe care o doriți.

Asemenea unui explorator care se aventurează într-un teritoriu necunoscut și descoperă lucruri noi, veți vedea lumea cu alți ochi, iar fiecare capitol vă va susține și vă va hrăni dezvoltarea conștiinței și a încrederii în sine. Experiența voastră de a descoperi cine sunteți se va mări odată cu creșterea opțiunilor voastre, și, drept urmare, veți putea realiza mai multe lucruri, și veți fi astfel mult mai mulțumiți de viața voastră, decât v-ați imaginat vreodată.

Karma

Karma este un cuvânt din limba sanscrită care înseamnă „acțiune”. Întrucât viața înseamnă acțiune, este evident astfel că nu poți evita karma.

Probabil ați auzit zicala: „Culegi ceea ce semeni”. În principiu, această lege spirituală înseamnă că ești responsabil pentru acțiunile tale și consecințele acestora. Este aceeași lege spirituală definită și de termenul de karmă. Prin karmă, acțiunile voastre pozitive vor avea rezultate constructive, iar acțiunile

negative vor atrage rezultate distructive. Astfel, karma poate fi considerată un amestec de circumstanțe care, fie vă permit să mergeți mai departe cu viața voastră, fie vă vor ține pe loc.

Poate vă întrebați cum de se întâmplă lucruri rele oamenilor buni și cum se aplică karma în cazul lor. Aici intervine teoria reîncarnării. Din vremuri străvechi, numeroase culturi aveau credința că nașterea și moartea fac parte dintr-un ciclu continuu prin care un suflet se poate vindeca și transforma. Budismul, hinduismul și multe alte religii, care venerază aspectele naturii, includ reîncarnarea în doctrinele lor. Expertul în vieți anterioare și autorul de succes, Dr. Brian Weiss, a afirmat: „Chiar și creștinătatea îmbrățișase reîncarnarea, până când Împăratul Constantin a șters referințele la viețile anterioare din Biblie în secolul al IV-lea.”

Reîncarnarea îmbrățișează credința conform căreia sufletul alege să se nască pe Pământ pentru a învăța și experimenta, deoarece viața oferă noi oportunități de dezvoltare. Uneori, o astfel de oportunitate - ca rezultat al karmei - vine sub forma unor situații care vă vor provoca, care vă vor ajuta să învățați efectul acțiunilor voastre anterioare asupra altora și vă vor ajuta astfel „să echilibrați balanța”. În cadrul acestui proces, aceste situații dificile vă vor determina să deveniți mai puternici sau să vă îmbunătățiți caracterul. Ca atare, eu numesc înțelepciunea adunată din aceste oportunități lecții spirituale, deoarece, în final, sunteți aici pentru a vă descoperi adevărata voastră natură divină.

În acest moment, viața voastră reprezintă apogeul întregii karme create de consecințele acțiunilor și alegerilor voastre anterioare. Drept urmare, exercițiile, experiențele relatate și meditațiile din această carte vă vor ajuta să faceți alegeri care să respecte legea spirituală, care spune că: „Așa cum îți așterni, așa dormi.” Alegerile karmice vă vor ajuta să realizați că nu sunteți singur, ci sunteți interconectați cu toată lumea și cu toate lucrurile, deoarece, doar prin dobândirea unei astfel de conștiințe, veți putea crea o karmă pozitivă pentru voi și pentru lume.