

CAPITOLUL 1

Zborul la clasa întâi

De-a lungul întregii călătorii a vieții, tu ai de ales între modalitățile de călătorie. De pildă, poți rămâne în sala de așteptare, în speranța că alții îți vor da permisiunea de a urca la bord; poți călători la clasa a doua, fapt care îți va permite să ajungi la destinația dorită, dar fără niciun confort; sau poți călători la clasa întâi, în condiții care îți vor transforma călătoria într-o plăcere.

Indiferent pentru ce clasă optezi, tiparul zborului este întotdeauna același: te naști, îți trăiești viața și în final mori. Așteptarea este un joc de noroc. Zborul la clasa a doua este o luptă continuă. Numai zborul la clasa întâi reprezintă o plăcere. Deși este de departe cel mai minunat și mai confortabil mod de a călători, el ne solicită mai mult. Nu orice călător își poate permite acest tip de zbor. Pe de altă parte, zborul la clasa a doua este mult mai puțin solicitant din punct de vedere al lucidității. El ne conduce acolo unde dorim, dar presupune adeseori foarte multe drame, un mare disconfort și o mare indiferență față de spiritul vieții trăite plenar. Așteptarea reprezintă modul cel mai puțin creativ de a trăi. Ea simbolizează viața trăită în întregime inconștient și reprezintă opțiunea default¹ pentru cei care sunt irresponsabili, neatenți și nepregătiți. Din păcate, aceasta este opțiunea aleasă de toți dependenții și de toți cei care au comportamente autodestructive.

Este important să înțelegi că atenția conștientă nu afectează în niciun fel destinația aleasă de tine, ci doar modul de a călători către ea. După cum spune proverbul: „Omul obține ceea ce oferă.” Deși călătoria la clasa a doua pare mai accesibilă, experiențele la care conduce ea presupun un consum mult mai mare de energie, dublat

¹ Implicit(ă). (n. tr.)

de iritare, supărare, dezamăgiri, oportunități ratate și insulte psihice la adresa spiritului. Călătoria la clasa întâi pare costisitoare la prima vedere, dar nu presupune niciuna din aceste neplăceri.

Vestea bună este că orice om poate călători la clasa întâi, cel puțin în ceea ce privește călătoria vieții. Dacă îți se pare că nu ai de ales și că deocamdată nu-ți poți permite mai mult decât să aștepți sau să călătorescă la clasa a doua, află că te înșeli. Aceste modalități de a-ți trăi viața sunt singurele pe care îți le permîți singur!

Doresc să aduc o lămurire: eu nu militez aici pentru a călători întotdeauna la clasa întâi atunci când călătoresc fizic cu avionul. Acest lucru nu este relevant. Eu mă refer exclusiv la calitatea călătoriei spirituale, a experienței de viață. Dacă dorești, tu poți face această călătorie la clasa întâi.

Această ofertă nu poate fi cumpărată pe bani. Călătoria prin viață la clasa întâi reprezintă un privilegiu care trebuie câștigat și singura modalitate de a-l câștiga constă în a opta pentru iubire în locul fricii. Victoria nu este obținută întotdeauna cu ușurință (deși calea devine într-adevăr din ce în ce mai ușoară pe măsură ce avansezi pe ea), dar îți permite să treci prin cele mai minunate experiențe din punct de vedere calitativ de-a lungul călătoriei. A călători prin viață la clasa întâi înseamnă a călători cu viteza iubirii. Acest lucru presupune o călătorie mult mai conștientă și un efort mult mai mare decât a-ți asuma controlul asupra experiențelor tale, dar calea este deschisă și disponibilă tuturor celor care doresc să călătorescă în condiții mai confortabile.

A călători cu viteza iubirii înseamnă a lua o decizie în această direcție, a-ți confrunta personal temerile, inclusiv spiritul defensiv, mânia, judecările critice, abandonarea și insecuritatea, și a respinge în mod asumat aceste tipare, optând pentru o atitudine mai pozitivă și mai plină de iubire.

Cum poți trece de la o clasă la alta

Cum poți trece de la o clasă la alta de-a lungul călătoriei tale? Orice om care dorește să ceară mai mult de la viață și care face un efort conștient pentru a obține ceea ce solicită, care dorește să se

bucure de-a lungul călătoriei sale prin viață, nu să suferă și să fie în permanență o victimă, poate călători cu viteza iubirii. Singura condiție necesară în acest scop este să se deschidă în fața iubirii plenare față de viață și să considere toate împrejurările acesteia (persoane, circumstanțe și evenimente) ca fiind simple oportunități de a învăța pentru sufletul său. Da, absolut toate împrejurările vieții!

A iubi ceva sau pe cineva nu înseamnă că persoana sau situația respectivă trebuie să îți și placă. Nu este deloc necesar să o aprobi sau să îți-o dorești. Înseamnă doar să accepți realitatea prezentă și să înțelegi că ea nu corespunde aspirațiilor tale. Chiar dacă nu poți evita o situație sau alta, tu ai întotdeauna liberul arbitru de a reacționa aşa cum dorești în fața ei. Te poți simți o victimă, sau îi poți transmite iubire, astfel încât reacția ta să o transforme într-o circumstanță proactivă, creativă și în ultimă instanță potrivită pentru tine.

În aparență, nu este deloc ușor să călătorești la clasa întâi. Sunt convinsă că te-ai gândit deja la foarte multe situații și persoane care nu îți convin deloc. De bună seamă, eu nu îți sugerez să îți iubești inclusiv durerile sau situațiile dezastruoase din viața ta, dar insist asupra faptului că merită să iubești ideea că ești în viață și că poți răspunde în toate situațiile cu iubire. Dacă vei lua această decizie, optând pentru a-ți iubi viața și pentru a reacționa întotdeauna cu iubire în toate situațiile, am convingerea că nu te vei mai întoarce niciodată să călătorești la clasa a doua, respectiv la vibrația fricii. Dacă ai apucat să experimentezi o dată acest mod senin și fericit de a trăi, dorește-ți-l și bagă-ți în cap că acesta este singurul mod decent de a călători.

Știu că pare nerealist să îți propui să iubești viața în ansamblul ei, cu bune și cu rele. Cu siguranță, provocarea este foarte mare. Eu însămi mă pot gândi pe loc la diferite situații (deopotrivă personale și politice) care mi se par nedrepte, mă frustrează și chiar mă enervează de moarte, aşa că nu le pot iubi. Din fericire, sunt conștientă că energia mâniei și a resentimentelor nu face decât să mă arunce în același cerc vicios al spiralei descendente, aşa că le evit.

Să spunem că îți detești propriul corp. Ei bine, această proiecție a energiei respingerii asupra propriului organism nu face decât să te conducă la depresie, anxietate, stânjeneală și lipsa prețuirii de sine. Niciuna din aceste emoții nu te va ajuta să îți trăiești viața într-o manieră senină și plină de iubire. Mai mult decât atât, dat fiind că aceste frecvențe negative călătoresc prin corpul tău, ele te pot conduce la cele mai nefericite decizii, cum ar fi aceea de a mânca o caserolă mare cu înghețată în timp ce te uiți la o emisiune de televiziune pe tema slăbitului, sau să rămâi până noaptea târziu la calculator, jucând jocuri video, în loc să te odihnești în mod corespunzător, ori să fumezi rapid o țigară în timp ce îți plimbi câinele (fără ca cei de acasă să știe). Toate aceste opțiuni îți vor face corpul să se simtă chiar mai rău decât înainte, dând naștere unei spirale descendente vicioase.

Invers, dacă îți vei iubi corpul și dacă vei accepta realitatea prezentă (indiferent în ce constă aceasta), vei începe automat să îți eliberezi energia blocată și stagnantă care împiedică organismul tău să fie vehiculul pe care îl dorești. Atunci când îți tratezi corpul cu multă iubire, când îl alimentezi corect, când îl pui să facă exerciții fizice și când îl lași să se odihnească atât cât simte nevoia, el va reacționa automat la atitudinea ta plină de iubire, transformându-se și devenind corpul pe care îl iubești. Secretul constă în a-ți schimba atitudinea, orientându-te către modalități de a-ți iubi cu adevărat corpul și având grijă de el și de nevoile lui.

O altă modalitate de a-ți iubi corpul constă în a aprecia fidelitatea lui desăvârșită față de tine, chiar dacă nu arată aşa cum îți dori. Spre exemplu, dacă ai un pântec mai durduliu, apreciază faptul că ești totuși foarte mobil și că te poți răsuci oricând dorești. Drept mulțumire față de acest lucru, fă o plimbare scurtă în fiecare zi. Dacă ai dinții strâmbi, fii oricum recunoscător că îi ai (sunt oameni care nu mai au deloc dinți). În semn de apreciere, spală-i cu mai multă atenție. Dacă ai probleme digestive care te fac să fii balonat și să elimini gaze, bucură-te pentru faptul că organismul tău îți dă astfel de știre că nu-i convin anumite alimente și nu le mai consumă. Gândește-te cu recunoștință că prin aceste avertis-

mente, corpul tău te previne ce alimente îl pot îmbolnăvi, conducându-l în timp la probleme gastrice mult mai grave. Indiferent ce anume te frustrează, cu siguranță există o situație chiar mai rea. De aceea, schimbă-ți atitudinea și iubește-ți toate experiențele, inclusiv încercările și frustrările.

Zborul la clasa întâi este cât se poate de natural

Opțiunea de a călători prin viață în teamă și negativitate (pe care, din păcate, o aleg majoritatea oamenilor) se împotrivește deopotrivă legilor naturii, fluxului vieții și grației divine. Ea te determină să zbori în mijlocul plafonului întunecat de nori și te împiedică să te ridici deasupra acestuia, acolo unde soarele strălucește pe cerul senin.

De aceea, pe termen lung modul aparent ușor și seducător de a trăi în teamă se dovedește de fapt foarte scump. Prețul său include pierderea multor contacte pozitive, a unui mare sprijin sincron, a ușurinței, grației și bucuriei personale. Mai mult, el afectează relațiile prezente și previne cunoașterea altor persoane, mai pozitive. Cine optează pentru acest mod de viață plătește cu sănătatea sa, cu vitalitatea, buna dispoziție, creativitatea și intuiția sa. Pe scurt, sfârșește prin a plăti cu însăși viața sa.

Discutam recent cu o clientă pe nume Linda. Aceasta era măritată cu un bărbat extrem de negativ și de temător, chiar dacă avea multe lucruri frumoase de care s-ar fi putut bucura, inclusiv o fermă superbă de 100 de acri; o familie alcătuită din șase copii minunați și sănătoși care îl ajutau în timpul lor liber cu munca la fermă, deși aveau familiii și propriii lor copii; și o soție plină de iubire, care i-a fost tot timpul alături. Niciunul din membrii familiei nu avea probleme financiare, nu era dependent și nu cultiva dramele. Pe scurt, cu toții aveau foarte multe motive de recunoștință. În pofida acestor binecuvântări, bărbatul își plângea într-o soartă, găsind nod în papură chiar și în cele mai fericite situații. Era tot timpul morocănos și nefericit, lamentându-se de tot și de toate. Dădea vina pe guvern, pe economie, pe vecini, pe vreme și pe orice alt factor exterior la care se putea gândi.