

Sugestii pentru cititori

Am scris această carte pentru a împărtăși cu tine, cititorul meu, tot ceea ce știu și tot ceea ce predau în seminarele mele. Cartea include fragmente din micuța mea carte albastră, *Vindecă-ți corpul*, care a ajuns să fie larg acceptată la ora actuală ca una dintre cele mai importante lucrări scrise vreodată pe tema tiparelor mentale care dau naștere bolilor fizice.

În urma acestei cărți, am primit sute de scrisori de la cititori, care mi-au cerut mai multe informații. De asemenea, mulți dintre clienții mei particulari sau dintre cursanții care au participat la seminarele mele m-au rugat să îmi fac timp pentru a scrie această carte.

Am conceput această carte ca pe o ședință de vindecare, exact așa cum aș proceda dacă ai veni la mine în calitate de client particular sau dacă ai participa la unul din seminarele mele.

Dacă vei practica progresiv exercițiile recomandate în continuare, până la sfârșitul lecturii vei putea spune că ai început deja să îți schimbi fundamental viața.

Sugestia mea este să citești o dată cartea, iar apoi să o recitești fără să te grăbești, practicând mult mai detaliat exercițiile. Acordă-ți suficient timp pentru fiecare în parte. Dacă este posibil, practică aceste exerciții împreună cu un prieten sau cu un membru al familiei.

Fiecare capitol al cărții începe cu o afirmație. Aceste afirmații sunt extrem de utile atunci când lucrezi cu domeniul respectiv al vieții tale. Acordă-ți două sau trei zile pentru studierea aprofundată a fiecărui capitol. În tot acest timp, repetă de cât mai multe ori afirmația de la începutul capitolului.

Toate capitolele se încheie cu un tratament recomandat. Este vorba de un flux de idei pozitive menite să îți schimbe starea de spirit. Citește respectivul tratament de mai multe ori pe zi.

În finalul cărții, îți voi împărtăși povestea vieții mele. Speranța mea este că această poveste te va convinge definitiv că indiferent de unde pornești și cât de joasă este starea pe care o ai în prezent, tu îți poți schimba în totalitate viața în bine.

Atunci când lucrezi cu aceste idei, nu uita că ești în permanență însoțit și sprijinit de iubirea mea.

Câteva linii directoare ale filozofiei mele

Cu toții suntem responsabili pentru experiențele noastre. Fiecare gând pe care îl emitem contribuie la făurirea viitorului nostru. Punctul de putere al fiecărui om este momentul prezent. Toți oamenii de pe această planetă suferă din cauza urii față de sine și a vinovăției. În final, ei ajung la concluzia că „nu sunt suficient de buni”.

Acesta este însă un simplu gând, nu o realitate, iar gândurile pot fi schimbate. Așa-zisele boli fizice sunt create chiar de noi, prin gândurile noastre. Cele mai dăunătoare tipare mentale care conduc la declanșarea bolilor sunt: resentimentele, critica excesivă și vinovăția.

Eliminarea completă a resentimentelor poate vindeca până și cancerul. În acest scop, noi trebuie să ne eliberăm de trecut și să îi iertăm pe toți oamenii care ne-au făcut vreodată rău. Dar mai presus de toate, trebuie să învățăm să ne iertăm și trebuie să începem să ne iubim pe noi înșine.

Auto-aprobarea și acceptarea de sine în momentul prezent sunt principalele două căi prin care putem declanșa schimbările pozitive în ființa noastră. Atunci când ne iubim cu adevărat pe noi înșine, toate celelalte domenii din viața noastră funcționează impecabil.

La nivelul infinității vieții, totul este perfect, integral și desăvârșit. Și totuși, viața se schimbă în permanență. Nu există început și sfârșit, ci doar o reciclare constantă a substanței și a experiențelor. Viața nu este niciodată statică sau stagnantă, întrucât fiecare moment este veșnic nou.

Eu sunt una cu Puterea care m-a creat, iar aceasta mi-a dat capacitatea de a-mi crea propriile circumstanțe de viață. Mă bucur să știu că dețin această putere mentală, pe care o pot folosi așa cum doresc.

Fiecare moment al vieții reprezintă un nou început și o îndepărtare de trecut. Momentul prezent reprezintă pentru mine începutul unei noi vieți. În lumea mea, totul este perfect.

Capitolul 1 Ce cred eu

„Porțile înțelepciunii și ale cunoașterii sunt întotdeauna deschise”.

Viața este extrem de simplă: noi primim întotdeauna ceea ce dăruim.

Ceea ce gândim despre noi înșine devine adevărul nostru personal. Eu cred că toți oamenii, inclusiv eu, suntem responsabili pentru tot ceea ce se petrece în viața noastră, pentru cele bune și pentru cele rele deopotrivă. Fiecare gând pe care îl emitem contribuie la făurirea viitorului nostru. Fiecare om își creează propriile experiențe de viață prin gândurile și prin sentimentele sale. Altfel spus, gândurile pe care le emitem și cuvintele pe care le rostim dau naștere experiențelor cu care ne confruntăm.

Noi ne creăm singuri situațiile prin care trecem, după care renunțăm la puterea noastră personală învinovățindu-i pe ceilalți pentru frustrările noastre. Nici o persoană, niciun loc și niciun obiect nu poate avea putere asupra noastră, întrucât „noi” suntem singurii care ne putem gândi la aceste lucruri. Dacă vom adopta o atitudine interioară de echilibru și de pace, aceasta se va regăsi inclusiv în viața noastră exterioară.

Care din următoarele afirmații ți se pare familiară?

„Ceilalți oameni încearcă să îmi controleze viața”.

„Ceilalți oameni mă ajută întotdeauna să progrez”.

Aceste două convingeri atât de diferite dau naștere unor experiențe de viață la fel de diferite. Ceea ce credem despre noi înșine și despre viață devine adevărul nostru personal.

Universul ne sprijină prin amplificarea fiecărui gând pe care îl emitem și în care credem cu tărie.

Într-o altă exprimare, subconștientul nostru acceptă tot ceea ce credem noi (în urma propriei noastre decizii). Ambele afirmații se traduc prin faptul că tot ceea ce credem despre viață și despre noi înșine devine adevărat pentru noi. Iar opțiunile din rândul cărora ne putem alege convingerile sunt nelimitate.

Știind acest lucru, este de preferat să optăm pentru afirmația: „Ceilalți oameni mă ajută întotdeauna să progrez”, decât pentru afirmația: „Ceilalți oameni încearcă să îmi controleze viața”.

Puterea Universală nu ne critică și nu ne judecă vreodată.

Ea ne acceptă exact așa cum suntem și ne recunoaște valoarea, după care reflectă convingerile noastre în propria noastră viață. De pildă, dacă optăm pentru a crede în singurătate și în faptul că nimeni nu ne iubește, exact de acest lucru vom avea parte în viață.

În schimb, dacă optăm pentru a renunța la această convingere și pentru a adopta afirmația potrivit căreia: „Iubirea există pretutindeni. Eu iubesc și sunt demn de iubire”, repetând-o cât mai des, aceasta va deveni realitatea noastră curentă. În viața noastră vor apărea noi oameni plini de iubire, iar cei deja existenți ne vor arăta într-o mai mare măsură iubirea lor. Mai mult, noi înșine ne vom exprima mult mai ușor iubirea față de ceilalți oameni.

Majoritatea oamenilor au idei naive legate de ei înșiși și prea multe reguli rigide despre felul în care ar trebui să își trăiască viața.

Asta nu înseamnă că trebuie condamnați, întrucât fiecare face tot ce îi stă în puteri în clipa de față. Dar ar dispune de mai multă înțelepciune și luciditate, ei ar proceda probabil diferit. De aceea, nu trebuie să te condamni niciodată pentru că ești ceea ce ești. Simplul fapt că ai pus mâna pe această carte și că ai ajuns la mine atestă că ești pregătit pentru a-ți schimba dramatic viața în bine. De aceea, ai tot dreptul din lume să fii mulțumit.

„Bărbații nu plâng niciodată!”, „Femeile nu se pricep la bani!” – Ce idei stupide le trec oamenilor prin minte...

În primii ani de viață, noi învățăm ce trebuie să simțim în legătură cu noi înșine și cu viața prin imitarea adulților din jurul nostru.

Așa începe procesul de învățare a felului în care trebuie să ne gândim în legătură cu noi înșine și cu viața noastră.

Dacă ai crescut într-un mediu format din oameni nefericiți, speriați, care se simțeau vinovați sau furioși, înseamnă că ai învățat foarte multe lucruri negative despre tine și despre lumea în care trăiești.

„Nimic din ceea ce fac nu este bine”. „Este greșeala mea”. „Dacă mă enervez, înseamnă că sunt un om rău”. Astfel de convingeri conduc automat la o viață trăită în frustrare.

Atunci când creștem, noi avem tendința de a recrea mediul emoțional din primii ani de viață.

Acest lucru nu este în sine bun sau rău, corect sau greșit. Pur și simplu, noi nu cunoaștem o altă idee de „cămin”. De aceea, noi avem tendința de a recrea în relațiile noastre relațiile pe care le-am avut cu părinții noștri, sau relația care i-a unit pe ei. Gândește-te de câte ori nu ți s-a întâmplat să ai un iubit (o iubită) sau un șef care să semene cu tatăl sau cu mama ta.

Mai mult, noi ne tratăm singuri așa cum ne-au tratat părinții noștri. Ne pedepsim și ne acuzăm exact așa cum au făcut-o ei. Dacă îți vei asculta dialogul interior, aproape că îți vei putea auzi părinții. Desigur, același lucru este valabil și invers: dacă am crescut într-un mediu plin de iubire și de respect, noi ne iubim și ne respectăm pe noi înșine.

„Nimic din ceea ce faci nu este bine”. „Este numai vina ta”. De câte ori nu ți-ai spus aceste cuvinte?

„Ești minunat”. „Te iubesc”. De câte ori îți spui aceste cuvinte?

Oricum, noi nu trebuie să ne învinovățim părinții pentru acest lucru.

De fapt, noi suntem victimele unor victime, iar ei nu ar fi putut să ne învețe altceva decât au învățat ei înșiși de la părinții lor. Dacă părinții tăi nu au știut să se iubească pe ei înșiși, cum ar fi fost posibil ca ei să te învețe să te iubești pe tine însuși? În realitate, ei au făcut tot ce le-a stat în puteri pentru a te învăța ceea ce credeau ei că este bine, pornind de la învățăturile primite în copilăria lor. Dacă vei asculta cu compasiune cuvintele lor, vei înțelege de unde s-au născut aceste temeri și aceste tipare mentale rigide. De fapt, ei au fost niște oameni la fel de speriați ca și tine.

Eu cred că noi singuri ne alegem părinții înainte de a ne naște.

Fiecare om se decide să se întrupeze pe această planetă într-un anumit moment și într-un anumit spațiu particular. Noi am decis cândva să venim în această lume pentru a învăța o anumită lecție care să ne ajute să progresăm din punct

de vedere spiritual de-a lungul căii noastre evolutive. Noi ne-am ales singuri sexul, culoarea pielii, țara, etc., după care am căutat acei părinți care să reflecte cel mai bine tiparul mental asupra căruia trebuie să lucrăm în această viață.

Din păcate, atunci când creștem, noi arătăm acuzator cu degetul către părinții noștri și îi criticăm cu dispreț: „Iată ce mi-ai făcut!” În realitate, noi suntem cei care i-am ales, întrucât ei erau părinții perfecți pentru a ne învăța lecția pe care doream să o integrăm.

Noi ne învățăm convingerile încă din copilărie, după care ne deplasăm prin viață creându-ne acele experiențe care se potrivesc cu convingerile noastre. Dacă îți vei examina retroactiv propria viață, vei observa de câte ori ai repetat aceleași experiențe. Ei bine, eu am convingerea că tu ți-ai creat singur aceste experiențe, care au reflectat o convingere personală legată de tine însuși.

Nu contează de cât timp de confruntăm cu o anumită problemă, sau cât de mare ori de gravă este ea.

Capacitatea maximă este întotdeauna în momentul prezent.

Toate evenimentele din viața ta de până acum au fost create de gândurile și de convingerile tale din trecut. Altfel spus, ele au fost create de gândurile și de cuvintele pe care le-ai folosit ieri, săptămâna trecută, luna trecută, anul trecut, acum 10, 20, 30 sau 40 de ani, în funcție de vârsta pe care o ai.

Toate acestea țin însă exclusiv de trecutul tău, care nu mai există. Ceea ce contează în momentul de față sunt gândurile, cuvintele și convingerile tale din prezent, care îți vor făuri viitorul. Punctul tău de putere este momentul prezent, și de el depind experiențele tale de mâine, de săptămâna viitoare, de luna viitoare, de anul viitor, și așa mai departe.

Observă ce gândești în clipa de față. Este un gând pozitiv sau negativ? Îți dorești ca viitorul tău să depindă de el? Observă-ți cu luciditate gândurile.

Întreaga realitate se rezumă la gândurile noastre, iar aceste gânduri pot fi schimbate.

Indiferent cu ce probleme ne confruntăm, experiențele noastre exterioare nu fac decât să reflecte gândurile noastre interioare. Nici chiar ura de sine nu este altceva decât ura îndreptată împotriva anumitor gânduri pe care le cultivăm. Să spunem că prin minte îți trece un gând de genul: „Sunt un om rău”. Acest gând dă naștere unei emoții, iar tu cazi în capcana identificării cu ea. Dacă nu ai fi avut gândul inițial, tu nu ai fi experimentat însă emoția respectivă. Așa cum spuneam, orice gând poate fi schimbat, și odată cu el, se vor schimba și emoțiile noastre.

Convingerile noastre nu sunt altceva decât gânduri susținute o vreme foarte îndelungată. Oricare ar fi ele, noi nu avem niciun motiv să rămânem ancorați în durerea noastră. Trecutul nu mai are nicio putere asupra noastră. Nu contează cât de mult timp ne-am cantonat într-un tipar mental negativ. Punctul de putere este întotdeauna momentul prezent. Cine înțelege acest lucru își poate schimba chiar acum viața! El se poate elibera de trecut chiar în această clipă!

Îți vine să crezi sau nu, noi ne alegem singuri gândurile.

De multe ori, noi ne gândim atât de des la un lucru încât gândul respectiv pare să fie independent de voința noastră. La început, noi înșine am fost însă cei care l-am ales. Dacă nu dorim, noi putem refuza să acceptăm în mintea noastră anumite gânduri. De pildă, gândește-te cât de des ai refuzat să emiți gânduri pozitive legate de tine însuși! Ei bine, tu poți face același lucru și cu gândurile negative...

Toți oamenii pe care îi cunosc sau cu care am lucrat (și, după părerea mea, toți oamenii de pe această planetă) suferă din cauza urii de sine și a vinovăției. Din păcate, cu cât ne urâm și ne învinovățim mai mult, cu atât mai disfuncțională devine viața noastră. Invers, cu cât ne urâm și ne învinovățim mai puțin, cu atât mai rapid se îmbunătățește viața noastră, pe toate nivelele.

Convingerea cea mai intimă a tuturor clienților cu care am lucrat vreodată este: „Nu sunt suficient de bun!”, la care se adaugă de multe ori și gândul: „Nu acționez suficient de mult” sau „Nu merit să...”. Îți sună familiar? Ți se întâmplă frecvent să simți că „nu ești suficient de bun”? Bine, dar după ce standard? Și cine este judecătorul care poate stabili dacă ești sau nu suficient de bun?

Dacă această convingere este foarte puternică în mintea ta, cum ți-ai putea crea o viață fericită, prosperă, plină de iubire și în care să te bucuri de o sănătate deplină? Oricât de mult ai încerca să te bucuri de viață, această convingere din subconștientul tău se va împotrivi întotdeauna. Orice ai face, lucrurile nu vor fi niciodată perfecte, căci întotdeauna se găsește ceva de criticat.

După părerea mea, resentimentele, (auto)critica excesivă, vinovăția și teama generează cele mai multe probleme din viața oamenilor.

Aceste patru emoții negative generează aproape toate problemele de sănătate cu care ne confruntăm, dar și toate obstacolele care ne apar în viață. Ele se nasc din condamnarea celor din jur și din faptul că nu ne asumăm responsabilitatea pentru propriile noastre experiențe.

Dacă ne-am considera cu toții responsabili pentru experiențele noastre, noi nu am mai avea pe cine să aruncăm vina. Ceea ce se întâmplă în „lumea exterioară” este reflexia propriilor noastre gânduri. Asta nu înseamnă că trebuie să acceptăm comportamentul negativ al altor oameni, DAR cei care atragem acești oameni în viața noastră suntem chiar noi!

Dacă te trezești gândind lucruri de genul: „Ceilalți oameni se comportă întotdeauna în acest fel față de mine, mă critică, nu mă susțin niciodată, se folosesc de mine și mă abuzează”, trebuie să devii conștient că acesta este TIPARUL TĂU MENTAL. Există în mintea ta anumite convingeri care atrag oameni cu un astfel de comportament. Dacă ai renunța la aceste convingeri și la gândurile pe care le incumbă ele, acești oameni s-ar îndepărta de tine și chiar dacă ar continua să practice acest comportament, ar face-o în compania altor oameni. Tu nu i-ai mai atrage în viața ta.

Iată consecințele câtorva din cele mai comune tipare mentale asupra corpului fizic: resentimentele susținute vreme îndelungată conduc inevitabil la cancer. Critica și autocritica excesivă și frecventă conduce adeseori la artrită. Vinovăția atrage după sine auto-pedepsirea, care dă naștere durerii (ori de câte ori am un client care mi se plânge de dureri foarte mari, știu din start că suferă de foarte multă vinovăție). Teama și tensiunile asociate conduc la chelire, ulcer și chiar la dureri ale picioarelor.

În urma ședințelor de vindecare pe care le-am ținut, am descoperit că dizolvarea resentimentelor poate vindeca până și cancerul. Chiar dacă unora le va veni greu să creadă, am asistat personal la astfel de experiențe.

Noi ne putem schimba oricând dorim atitudinea față de trecut.

Așa cum îi spune și numele, trecutul nu mai există. De aceea, el nu mai poate fi schimbat. Ceea ce putem face totuși este să ne schimbăm gândurile din momentul prezent. Este o prostie să NE PEDEPSIM singuri în momentul prezent pentru o rană pe care ne-a produs-o cineva cu foarte mult timp în urmă.

Personal, obișnuiesc să le recomand frecvent clienților mei care suferă din cauza unor resentimente profunde: „Începe să-ți dizolvi acum aceste resentimente, cât timp îți este încă ușor. Nu aștepta să ajungi în spital, pe mâna unui chirurg, sau chiar pe patul de moarte, când pe lângă aceste resentimente va trebui să faci față și panicii care te va cuprinde”.

Atunci când ne aflăm într-o stare de panică, este foarte dificil să ne mai concentrăm asupra muncii de auto-vindecare. De aceea, este de preferat să ne dizolvăm întotdeauna temerile din timp.

Dacă optăm pentru a crede că suntem niște victime neajutate și că nimic nu ne mai poate ajuta, universul va face tot ceea ce este necesar pentru a ne întări această convingere, iar viața noastră va merge din rău în mai rău. De aceea, este absolut esențial să renunțăm la aceste idei stupide și copilărești, care nu ne fac niciun bine și care ne golesc de energie vitală. Chiar și viziunea pe care o avem despre Dumnezeu trebuie să fie pozitivă, nu negativă. Noi trebuie să îl privim pe Dumnezeu ca fiind în favoarea noastră, nu împotriva noastră.

Dacă dorim să ne eliberăm de trecut, noi trebuie să învățăm să iertăm.

Altfel spus, dacă dorim să scăpăm de capcanele trecutului, noi trebuie să îi iertăm pe toți cei din jur, inclusiv pe noi înșine. Chiar dacă nu știm încă să iertăm sau nu dorim acest lucru, simpla afirmație a intenției noastre de a ierta este suficientă pentru ca procesul de vindecare să înceapă. Nimeni nu se poate vindeca dacă nu se eliberează de trecut și dacă nu își iartă semenii.

„Te iert pentru că nu ești așa cum mi-aș dori. Te iert și te eliberez”. Această afirmație, rostită din inimă, este suficientă pentru a ne elibera.

Toate bolile se nasc din incapacitatea de a ierta.

Ori de câte ori ne îmbolnăvim, noi trebuie să ne cercetăm inima pentru a descoperi pe cine trebuie să iertăm. *Cursul de miracole* afirmă că „orice boală se naște din incapacitatea de a ierta pe cineva” și că „ori de câte ori ne îmbolnăvim, noi trebuie să aflăm pe cine trebuie să iertăm”.

Ceea ce doresc să adaug eu este că persoana cea mai greu de iertat este întotdeauna CEA DE CARE TREBUIE SĂ TE DETAȘEZI CEL MAI MULT. Iertarea înseamnă, printre altele, să te detașezi, să uiți. Ea nu are nimic de-a face cu acceptarea unui comportament negativ, ci doar cu transcenderea unui anumit atașament. Nimeni nu trebuie să știe CUM să ierte. Noi nu trebuie decât să NE DORIM să iertăm, după care universul va avea grijă de amănunte.

Nouă ne este atât de ușor să ne înțelegem propria durere. În acest caz, de ce ne este atât de greu să înțelegem că și EI, cei pe care ar trebui să-i iertăm, au suferit atunci când au greșit față de noi? Noi nu ar trebui să uităm nicio clipă că ei au făcut cum au crezut ei că era mai bine, ținând cont de nivelul lor de înțelegere, de conștiință și de cunoaștere din acel moment.

Atunci când un client vine la mine cu o problemă, pe mine nu mă interesează dacă este vorba de o boală, de sărăcie, de o relație dizarmonioasă sau de un blocaj al creativității. Singurul lucru cu care lucrez eu este IUBIREA DE SINE.

De-a lungul timpului, am descoperit că dacă ne iubim, ne acceptăm și NE APROBĂM PE NOI ÎNȘINE EXACT AȘA CUM SUNTEM, toate problemele din viața noastră se rezolvă de la sine. În jurul nostru încep să se producă mici miracole: sănătatea noastră se îmbunătățește pe neașteptate, relațiile noastre devin mult mai satisfăcătoare, iar creativitatea noastră înflorește din nou. Și toate aceste miracole se petrec fără nici cel mai mic efort din partea noastră.

Iubirea de sine și auto-aprobarea, crearea unui spațiu personal în care să predomină siguranța, încrederea, speranța și acceptarea – atrag în viața noastră relații noi, mai pline de iubire, o slujbă nouă (dacă este cazul), o casă nouă, etc. Ele îi permit chiar și greutății noastre corporale să se normalizeze. Oamenii care se iubesc pe ei înșiși și propriul lor corp nu comit niciodată abuzuri împotriva ființei lor, dar nici împotriva altora.

Auto-aprobarea și acceptarea de sine în momentul prezent sunt principalele secrete ale declanșării unor schimbări pozitive în fiecare domeniu al vieții noastre.

Din punctul meu de vedere, iubirea de sine începe întotdeauna cu renunțarea la orice fel de autocritici. Autocritica ne blochează exact în tiparul pe care dorim să îl schimbăm. Invers, înțelegerea și bunăvoința față de noi înșine ne ajută să ne eliberăm de acest tipar mental. Reține: tu te-ai criticat ani la rând, dar nu ai reușit să schimbi nimic în bine în acest fel. Încearcă și metoda inversă: aprobă-te în tot ce faci și vezi ce se întâmplă.

În infinitatea vieții mele, totul este perfect, integral și desăvârșit. Eu cred într-o Putere mai mare decât mine, dar care se manifestă clipă de clipă prin mine. Optez pentru a mă deschide în fața înțelepciunii din interiorul meu, știind că în întregul univers nu există decât o singură Inteligență. De la această Inteligență Unică provin toate răspunsurile, toate soluțiile, toate actele de vindecare și toate noile creații. Am o încredere deplină în această Putere și în această Inteligență, știind că Ea îmi va revela tot ceea ce trebuie să aflu și că Ea îmi va trimite tot ceea ce am nevoie la momentul potrivit și în succesiunea necesară.

Totul este perfect în lumea mea.