

## PASUL 1

### *Recunoaște-ți spiritul*

---

#### **O lecție simplă: recunoaște-ți spiritul.**

*Aceast pas te va călăuzi către cunoașterea adevăratei tale esențe: aceea de Spirit Divin și de Copil Sfânt al lui Dumnezeu. Scopul acestui pas este de a te ajuta să faci deosebirea între eul tău fals (egoul) și sinele tău autentic (spiritul divin), ajutându-te să îți accepți astfel adevărata ta natură, care este sacră. Pentru a avea acces la această nouă conștiință de sine, va trebui să practici metoda recomandată după lecția teoretică, metodă care te va elibera de teamă și de obișnuința egotică de a te critica singur, ajutându-te să trăiești bucuria inimii care apare odată cu revelarea spiritului.*



Primul pas către iubirea de sine și către o viață trăită la unison cu spiritul lăuntric constă în recunoașterea adevăratei tale esențe. Încă din copilărie, foarte mulți oameni au ajuns să creadă că sunt ființe nevrednice, păcătoase, ba chiar demne de dispreț. Lor li s-a spus din toate părțile că sunt pătați și impuri, motiv pentru care numerită să fie iubiți.

## *Răspunsul este simplu...*

Oricare ar fi explicațiile culturale, religioase sau psihologice care stau la baza acestui mesaj, faptul că noi îl acceptăm derivă din tendința noastră de a căuta iubirea în exterior. Educația primită ne-a făcut să credem că noi suntem totuna cu egoul sau cu personalitatea noastră, care pur și simplu nu este suficient de bună. Ni s-a spus de asemenea (parcă miliarde de oameni ne-au spus acest lucru de miliarde de ori) că dacă nu vom face ceea ce doresc ceilalți de la noi, nu merităm să fim iubiți... și nici nu vom fi.

Noi am fost îndoctrinați prin nenumărate metode să nu ne respectăm pe noi înșine și să ne măsurăm propria valoare în funcție de capacitatea noastră de a obține aprobarea celor din jur. Dacă obținem această aprobare, ne simțim iubiți și demni de a fi iubiți. Dacă nu o obținem însă, ne simțim *neiubiți* și *nedemni* de a fi iubiți. Din păcate, nimeni nu poate obține aprobarea tuturor, astfel încât să se simtă iubit pe întreaga durată a vieții sale. Aprobarea semenilor noștri este mult prea efemeră pentru a ne face să ne simțim în siguranță.

Căutarea iubirii din perspectiva egoului, adică în lumea exterioară, este un proiect sortit din start eșecului. Egoul nostru (care nu este totuna cu sinele nostru real) nu se poate simți niciodată suficient de iubit pentru a fi satisfăcut. Mai mult, nimeni nu poate controla într-un mod decisiv ceea ce se întâmplă în lumea exterioară. De aceea, căutarea iubirii în exterior nu poate avea vreodată succes.

După ce am lucrat atâta timp cu tot felul de oameni, mă aventurez să afirm că la nivel intuitiv, orice om știe că acest sistem nu poate funcționa. În forul lor interior, majoritatea oamenilor înțeleg că nu vor putea găsi niciodată iubirea de sine în încercarea de a obține aprobarea celor din jur. Noi nu putem găsi această iubire de sine decât dacă ne prețuim și ne apreciem singuri, însă nu din perspectiva egoului și a personalității, ci dintr-o perspectivă mai profundă.

## *Pasul 1: Recunoaște-ți spiritul*

Secretul constă în recunoașterea faptului că noi suntem cu toții una cu Spiritul Divin, fiind creaturi minunate și unice ale lui Dumnezeu. Dumnezeu Tatăl / Mama ne-a în-suflat tuturor viața sa divină, presărându-ne în cale tot felul de miracole, pentru a ne bucura de existența noastră. Nu depinde decât de *noi* să ne ridicăm la nivelul acestei vieți arhetipale perfecte.

Iubirea de sine începe întotdeauna cu recunoașterea faptului că, înainte de toate, noi suntem spirit. Deși avem un corp, o personalitate, o istorie, o poveste de viață și anumite experiențe, noi *nu suntem* una cu aceste lucruri. Noi suntem spirit. Corpul, egoul, intelectul și personalitatea noastră sunt instrumente de care spiritul nostru se folosește pentru a se exprima în forma sa fizică. Ele sunt cu siguranță utile, întrucât ne colorează și ne influențează experiența, felul în care arătăm, comportamentul, reacțiile și alegerile. Altfel spus, ele fac ca viața noastră să pară mai interesantă, dar dincolo de acest lucru nu reprezintă altceva decât niște simple instrumente ale spiritului nostru. Noi nu suntem una cu ele.

Spun „spiritului nostru” deoarece, așa cum nu există decât un singur foc, la fel, nu există decât un singur Spirit. Așa cum flăcările unui șemineu, ale unei brichete, ale unei sobe, ale unui grătar sau ale unui foc aprins în pădure nu reprezintă decât expresii ale aceluiași element, la fel, noi nu suntem decât expresii unice ale aceluiași Spirit.

Dacă nu există decât un singur Spirit Sfânt care ne dă viață tuturor, înseamnă că nu există „alți oameni” de a căror aprobare avem nevoie. Nu existăm decât noi. Altfel spus, nu există un alt Spirit separat de noi care să ne judece. Suntem cu toții alcătuiți din același material, care evoluează și învață în ritmuri și în maniere diferite, dar care este unic.

Atât timp cât te vei privi pe tine însuși și atât timp cât îți vei privi viața prin filtrul egoului, te vei simți izolat, singur și diferit de ceilalți. Nu vei simți nicio clipă

## *Răspunsul este simplu...*

că faci parte integrantă din marea totalitate. În schimb, dacă vei privi realitatea prin filtrul spiritului, pornind de la premisa că toți alcătuim aceeași unitate, te vei simți întotdeauna în siguranță, confortabil și iubit.

Chiar dacă nu ai o personalitate fermecătoare, un intelect foarte ascuțit și o înfățișare „hollywoodiană”, rămâi totuși o manifestare superbă, sublimă și miraculoasă a Spiritului Divin... Într-adevăr, coborârea Sfântului Duh în trupul tău atunci când ai respirat pentru prima oară a fost un miracol. Chiar dacă trupul tău s-a format în pântecul mamei, fără acest suflu al vieții, fără această scânteie din conștiința divină, *tu* nu ai exista.

Tu ești o ființă divină. Ești alcătuit din lumină, din iubire și din grație. Ființa ta este sacră, iar corpul și personalitatea ta nu fac altceva decât să găzduiască această prezență divină. Găzduirea Divinității de către eul tău fizic reprezintă un dar și ar trebui percepută ca o desfătare. Acceptarea adevăratei tale naturi reprezintă un pas important și absolut necesar către iubirea de sine.

Acum câțiva ani, i-am împărtășit toate aceste lucruri unei cliente pe nume Patty. Patty era singurul copil al unei mame severe, posesive și divorțate. Trăind în această atmosferă rigidă, ea a crescut cu teama continuă de a nu fi dezaprobată de mama ei și de a nu fi criticată. De-a lungul întregii vieți, mama ei i-a spus că nu este bună de nimic, și Patty a ajuns la concluzia că așa stau lucrurile.

Deși își dorea mai presus de orice aprobarea mamei ei și deși s-a luptat tot timpul cu lipsa respectului de sine pe care aceasta a proiectat-o asupra ei încă de la o vârstă foarte fragedă, Patty s-a dovedit o persoană exemplară din multe puncte de vedere: a fost tot timpul prima în clasă, a avut numai note de zece, era vestită în întreaga comunitate ca cel mai bun *babysitter* și cea mai eficientă voluntară în strângerea de fonduri pentru biserica sa, fiind considerată unanim o vecină și o prietenă ideală,

pe care te puteai baza. Cu toate aceste calități de necontestat, Patty nu se iubea pe ea însăși. Nici măcar nu se plăcea. De fapt, nici nu-și putea imagina așa ceva.

Pentru a se proteja de asalturile psihice ale egoului asupra spiritului ei, ea a început să se îngrașe lent. La vârsta de 50 de ani, greutatea ei o depășea cu 50 de kilograme pe cea normală, fiind dublată de disperare și de autocompătimitate.

Acesta a fost momentul în care ne-am întâlnit. Patty a participat la un seminar pe care l-am ținut la Chicago (orașul în care locuiesc), în timpul căruia le-am sugerat participanților să își trateze spiritul ca pe un oaspete sacru și multiubit al inimilor lor. Ideea i-a plăcut lui Patty, căreia i s-a aprins imaginația.

„Fiind crescută în sudul Statelor Unite, mi-a spus ea cu un zâmbet, m-am mândrit întotdeauna cu faptul că sunt o gazdă ideală. Din păcate, nu pot spune același lucru și în privința spiritului meu, față de care m-am dovedit o gazdă îngrozitoare, lucru pe care îl știam foarte bine. Cred că a sosit timpul să mă schimb, dacă nu pentru alt motiv, măcar pentru a nu mai fi nepoliticoasă!”

Patty a acceptat pe loc provocarea, așa că și-a îmbrățișat spiritul și a început să îl onoreze. În acest scop, și-a creat acasă o atmosferă plină de pace, a început să fie mult mai atentă atunci când vorbea despre sine în fața altor persoane, astfel încât să nu își insulte spiritul, și-a schimbat obișnuințele alimentare, pregătindu-și mese sănătoase din alimente organice și proaspete, de care spiritul ei să se bucure, a început să se adreseze spiritului ei lăuntric cu respect și afecțiune, mulțumindu-i de nenumărate ori pentru că și-a făcut sălaş în inima ei și întrebându-l ce poate face pentru a se simți ca la el acasă.

A renunțat să mai asculte de vocea negativă a egoului ei, care îi reamintea tot timpul de trecutul care a bântuit-o toată viața, dând în schimb din ce în ce mai mult credit vocii pozitive a spiritului.