

Vex King

# Totul e vindecare!

---

Depășirea emoțiilor,  
dobândirea echilibrului  
și a libertății interioare

Traducere: Ramona Kama



NICULESCU

# Cuprins

<i>Prefață de Robin Sharma</i> .....	9
<i>De ce există această carte?</i> .....	11
<i>Introducere</i> .....	15
<b>Capitolul 1:</b> Câte corpuri avem? .....	27
<b>Capitolul 2:</b> Începe cu corpul pe care îl cunoști .....	43
<b>Capitolul 3:</b> Care este vibrația ta? .....	67
<b>Capitolul 4:</b> Întoarce-te în timp .....	87
<b>Capitolul 5:</b> Lucrează cu tine într-un nou mod .....	119
<b>Capitolul 6:</b> Cine ești? .....	145
<b>Capitolul 7:</b> Când focul tău interior arde .....	167
<b>Capitolul 8:</b> Ești liber .....	183
<i>Gânduri de încheiere</i> .....	201
<i>Postfață: Dedicatie</i> .....	205
<i>Dragă cititorule</i> .....	209
<i>Mulțumiri</i> .....	211

## De ce există această carte?

Această carte mi-a venit de mult timp în minte. Am scris-o (în sfârșit) pentru că viața mea nu a fost întotdeauna ușoară și pentru că știu că nici viața *ta* nu a fost întotdeauna ușoară. Am scris-o pentru că, prin dezvoltarea și folosirea tehnicilor de vindecare interioară pe care le împărtășesc în aceste pagini, am reușit să renunț la trecutul meu întunecat și să-mi vindec durerile emoționale sau traumele. De asemenea, i-am ajutat pe alții să avanseze în propria lor călătorie de vindecare.

Nu ai nevoie de un guru pentru a face o lucrare de vindecare interioară. Nu e nevoie nici să cheltuiești o sumă imensă de bani pe cursuri sau să renunți la slujbă și nici să ai ore întregi libere pe zi pentru a practica. Te poți vindeca de traume și de alte răni emoționale într-un fel care să dureze, practicând exercițiile din această carte. Simple, accesibile și reușind să producă rezultate excepționale, acestea sunt susținute de creșterea *vibrației* personale (aceasta este energia care trece prin tine și pe care tu o emiți în jurul tău).

Dacă ai citit prima mea carte, *Totul e vibrație!*, știi că un nivel mai înalt de vibrație te poate ajuta să manifesti lucruri extraordinare și să-ți schimbi viața. În această carte, îți voi arăta cum poți deveni propriul tău vindecător pentru a-ți ridica vibrația.

Asta nu înseamnă că, în călătoria ta de vindecare, nu ai putea întâmpina piedici sau că rezultatele vor fi întotdeauna imediate și clare. Unul dintre cele mai mari obstacole în calea vindecării interioare este dorința de a ne agăța de trecut – incapacitatea noastră de a renunța la ceea ce *a fost* ne împiedică să mergem mai departe către ceea ce *ar putea fi*. Tocmai de aceea, primele capitole ale acestei cărți se bazează pe dezvoltarea capacității noastre de a renunța. Și apoi vom pași în prezent, înainte de a ne îndrepta spre viitor.

Vindecarea interioară este actul de renunțare la condiționările trecutului, de creare a unui nou sistem de credințe pentru noi care să ne dea putere, de îmbrățișare a necunoscutelor viitorului cu încrederea că suntem puternici și capabili, indiferent de ceea ce ne apare în cale. Vei ajunge să-ți dai seama că poți să mergi mai departe cu încredere și cu o credință constantă în propria ta forță și capacitate de rezistență.

Trauma este durerea emoțională și psihologică durabilă care, adesea, apare atunci când trăim o experiență pe care creierul nostru este incapabil să o proceseze în mod corespunzător din anumite motive. Uneori, lipsa unei procesări eficiente se întâmplă din cauză că experiența a fost profund tulburătoare, șocantă, supărătoare, înspăimântătoare sau greu de înțeles, sau pentru că a avut loc atunci când eram foarte tineri, iar creierul nostru nu se dezvoltase suficient pentru a o putea prelucra pe deplin. Dar trauma poate fi și mai subtilă – experiențe care ne derutează, ne bulversează sau ne fac să ne simțim rușinați ori umiliți se pot întipări în noi ca niște răni emoționale profunde, chiar dacă nimeni altcineva nu le observă.

Iată cum stă treaba cu o traumă: cu toții am suferit una într-o formă sau alta, dar aproape niciunul dintre noi nu a fost

învățat de la o vârstă fragedă cum să o gestioneze. Prin urmare, un număr mare de oameni apelează la tot felul de automedicații pentru a-și controla durerea, indiferent că lupta se dă la nivel emoțional, fizic sau spiritual.

Anumite stări, produse de consumul de droguri sintetice sau naturale, de alcool, de alimentarea unei dependențe de mâncare, sex, muncă sau rețele sociale (pentru a numi doar câteva dintre acestea), ne fac să ne *simțim* ca și cum am fi depășit luptele cu care ne confruntăm. Dar acel sentiment este unul temporar. În cel mai bun caz, vom uita acea stare doar cât să reușim să trăim de pe o zi pe alta, iar în cel mai rău caz, starea de vindecare este urmată de o stare de cădere care este profundă, întunecată și poate da un sentiment de o intensă disperare.

Așadar mă străduiesc să renunț la stări de vindecare false, cu toate că acestea apar în viața mea și, în schimb, să accesez un sistem mai autentic, mai durabil și mai puțin tumultuos: cel mai înalt nivel de vindecare interioară autentică. Aceasta nu dispare lăsându-te gol pe dinăuntru și pierdut. Ci construiește și *te* construiește *pe tine*, până când vezi totul într-o nouă lumină.

*Aceasta* este starea cea mai înaltă despre care scriu și pe care o împărtășesc în fiecare zi cu clienții mei. Și cred că acum este momentul perfect să ne concentrăm asupra ei, deoarece trecem printr-o schimbare a conștiinței umane și suntem cu toții îndrumați și susținuți să schimbăm modul în care interacționăm cu noi înșine, cu ceilalți, cu lumea din jurul nostru.

Și tu, la fel ca orice altă persoană care citește această carte, joci un rol activ în îmbrățișarea acestei schimbări. Ești parte din ceva special: o mișcare spre a trăi mai bine și a-ți păsa mai mult.

Nu sunt medic sau psiholog, iar această carte nu înlocuiește sfatul medical sau ajutorul unui terapeut profesionist. Sunt cineva care a învățat din experiențele și greșelile personale, din propria evoluție și care a reușit să-și creeze o viață plină de fericire, dragoste și speranță. În calitate de antrenor mental, am ajutat cu succes sute de mii de oameni, atât online, cât și offline – de la celebrități și oameni de afaceri la oameni în viața cărora fericirea și succesul, pur și simplu, se încapătănează să nu vină – să exerseze noi și puternice moduri de gândire, care aduc schimbări extraordinare și pozitive pentru a-și transforma viețile.

**Vindecarea interioară este  
actul de renunțare la  
condiționările trecutului,  
de creare a unui nou sistem  
de credințe pentru noi,  
care să ne dea putere,  
de îmbrățișare a  
necunoscutelor viitorului  
cu încrederea că suntem  
puternici și capabili,  
indiferent de ceea ce  
ne apare în cale.**

Iar această carte are rolul de a-ți oferi instrumentele de care ai nevoie pentru a face acest lucru. Dacă faci terapie în acest moment sau ți-ai propus să faci asta, în viitorul apropiat, această carte poate fi un plus de susținere a acestui proces.

Vindecarea interioară este un mijloc de a crea o lume mai bună și, prin urmare, trebuie să *investim* în ea – nu doar de dragul nostru, dar și de dragul celorlalți. Pentru

că, după cum spune vorba populară: „Oamenii răniți rănesc alți oameni”. Eu cred însă cu tărie și faptul că oamenii vindecați *ajută* oameni. Iar pentru mine să te ajut să te vindeci este o onoare.

Capitolul 1

# CÂTE CORPURI AVEM?

*Să lucrezi fiecare strat al  
sinelui este cheia spre vindecarea interioară.*

Înainte de a începe să aprofundăm procesul de vindecare interioară, vreau să aloc un moment – de fapt, un scurt capitol – pentru a explica de ce cartea este structurată așa cum este și cum te va susține această structură în călătoria pe care o vei face. Ordinea capitolelor nu este întâmplătoare și este important să știi că există un motiv pentru *fiecare pagină* – chiar și atunci când lucrezi cu acelea care ți se par grele sau provocatoare; și chiar și atunci când lucrezi cu acelea pe care le simți ușoare și confortabile.

Așa cum am sugerat deja, nu m-am simțit întotdeauna confortabil cu ideea de „vindecare” și, cu siguranță, nici cu noțiuni de spiritualitate sau de creștere interioară. Eram concentrat pe alte lucruri: să fiu bărbat (sau, mai precis, să trăiesc într-un mod pe care eu îl credeam ca fiind „bărbătesc”), să ating un obiectiv și să obțin bunurile materiale despre care credeam că-mi vor face viața valoroasă și bună. De aceea, îi înțeleg în totalitate pe oamenii care nu au nicio legătură cu terminologia folosită pentru a desemna „creșterea” sau care cred că practicile spirituale nu sunt pentru ei.

Îți sună cunoscut? Dacă da, trebuie să-ți spun că nu va trebui să renunți la neîncrederea ta, în timp ce citești această carte. Îți cer doar să ai o minte deschisă și o dorință de a te juca cu concepte pe care poate nu le-ai luat în considerare înainte, dar nu îți voi spune că trebuie să devii o persoană spirituală sau să începi să crezi în magie sau cristale pentru a te simți mai bine și a te deschide către o mai mare pozitivitate și libertate.

Acestea fiind spuse, în timp ce făceam planul pentru lucrarea de față, mi-am dorit *foarte mult* să ții în ea unele dintre principiile filozofiei yoga, deoarece pe mine m-au călăuzit cu mare succes în propria mea călătorie. Mulți oameni încep cu a



practica yoga fizică și mai târziu descoperă filozofia yoga, însă eu am început *întâi* cu filozofia – m-am lăsat inspirat de numărul mare de persoane care se încredințează practicii yoga cu o anumită formă de vindecare sau creștere, sau de îmbunătățire a vieții.

Așa că, într-o zi, am cumpărat un exemplar al unei cărți numite *The Yoga Sutras of Patanjali (Yoga Sutra, Patanjali)*. Cuvântul „sutra” vine din sanscrită și se traduce aproximativ prin „fir”, iar această carte este o explorare a „firelor” de cunoștințe sau învățături care alcătuiesc yoga, care este o practică holistică. Cartea conține traducerile în engleză ale sutrelor, dar oferă și ghidare despre felul în care fiecare dintre acestea poate ajuta la îndrumarea practicantului de yoga spre adevăratul său Sine – spre iluminare.

Și acum mai practic puțin yoga fizică, dar focusul meu este în continuare pe meditație – o practică în care un individ este pe deplin ancorat în momentul prezent prin simțurile sale, în timp ce își observă calm și fără judecată gândurile, emoțiile și senzațiile corporale. Cu toate acestea, *Yoga Sutra* a devenit pentru mine Sfântul Graal.

Nu sunt convins că „iluminarea” este unicul scop în viață. Ideea că suntem tot ceea ce avem nevoie și că putem fi liberi de dorințe și pe deplin fericiți, împăcați în fiecare secundă din zi pentru tot restul vieții noastre *sună grozav*, desigur. În orice caz, eu nu cred că scopul nostru unic pe acest Pământ este să respingem viața de zi cu zi și să ne ridicăm deasupra nevoii de conexiune cu alți oameni, sau de confort personal ori de dorințe și să fim ființe pure și perfecte.

Sincer să fiu, m-am întrebat adesea dacă acest lucru chiar este posibil, mai ales având în vedere că, de-a lungul anilor,

mulți dintre oamenii care au pretins că ar fi ajuns la iluminare s-au dovedit a fi personalități de tip lider de cult. Dacă cineva a rănit sau a abuzat o altă persoană din propria-i dorință sau din cauză că devenea tot mai puternic pe măsură ce ceilalți începeau să creadă că era un iluminat... Ei bine, astfel de oameni nu ar fi putut fi cu adevărat niște iluminați, nu-i așa?

Personal, am întâlnit doar o mână de oameni despre care cred că se apropie de ideea de iluminare așa cum este ea descrisă în multe texte antice și, chiar și ei au limitările lor. Dar când am început să citesc *The Yoga Sutras of Patanjali*, mi-am dat seama că aș putea să beneficiaz enorm de această carte fără să fiu nevoit să cred în acel tipar specific.

Deși cartea este plină de sfaturi detaliate despre cum să trăiești viața de zi cu zi în cel mai bun mod posibil, abordarea pe care o propune în acest sens este surprinzător de nedogmatică. Mi-am dat seama că ceea ce am obținut din ea a fost, în cele din urmă, un fel de încredere de a mă simți *liber*; că aș putea fi eliberat. Nu în sensul tradițional de iluminare, dar în sensul în care aș putea fi eliberat de convingerile despre mine care m-au împiedicat să fiu încrezător, sigur de mine și încântat de viitorul meu.

Am putut să preiau și să-mi însușesc ceea ce am avut nevoie din carte și din înțelepciunea ei și am inclus acele învățături în viața mea de zi cu zi, într-un mod care a funcționat pentru mine și m-am simțit autentic și cu adevărat de ajutor, mai degrabă decât nesigur, fals sau pretențios. Am folosit lecțiile din carte cât se poate de practic și am trecut peste părțile care mi s-au părut complet irelevante.

La fel ca fragmentul care spune că spațiul în care practici yoga ar trebui să „aibă o ușă mică și nicio fereastră; ar trebui

să fie fără găuri, denivelări, inegalități, trepte multe și înalte. Ar trebui să fie lipit pe jos cu balebă de vacă, nu plin de paraziți, cu o terasă în față, o fântână bună și totul înconjurat de un zid.”<sup>1</sup>

Mda. Nu fiecare cuvânt din acea carte are sens pentru un cititor care trăiește într-o țară dezvoltată din secolul XXI. Și este în regulă – nu înseamnă că nu se poate obține nimic valoros din citirea textului. Sincer. Eu am dobândit o mulțime de informații și perspective valoroase din acesta.

## S-a aprins o luminiță

În timp ce citeam *The Yoga Sutras of Patanjali*, mi s-a întâmplat ceva: am început să renunț la lucrurile care mă răneau. Am început să accept că nu trebuie să fiu atât de afectat de ceea ce fac alte persoane. Am descoperit că pot alege cine să fiu și, cel mai important, cel care am fost nu trebuie să fie schimbat de ceea ce cred alți oameni despre mine.

Am obținut un nou tip de stabilitate, iar această stabilitate a fost ancora care m-a susținut puternic pe măsură ce înaintam în procesul de vindecare, de renunțare și de eliberare de credințe și impresii din trecutul meu, dar și în acela de a deveni cel ce îmi doresc să fiu cu adevărat.

Așadar, când am știut că voi scrie această carte, m-am luptat cu un conflict interior. Deși am vrut să includ câteva dintre principiile filozofiei yoga – lucrurile care m-au ajutat atât de mult – am vrut, de asemenea, și mai mult, să scriu o carte care să nu fie plină de cuvinte în sanscrită sau de lucruri

---

<sup>1</sup> Sri Swami Satchidananda, 2012, *The Yoga Sutras of Patanjali*, Integral Yoga Publications, p. 110. (*Patanjali, Yoga Sutra comentată de Swami Mahasiddhananda*, București, 2013)

neclare, despre care știam că cititorii le vor evita. Fiindcă, în urmă cu câțiva ani, aș fi evitat chiar eu toate aceste lucruri și, prin urmare, aș fi pierdut oportunitatea de a-mi îmbunătăți viața și de a construi o relație mai bună cu trecutul și cu sinele meu actual.

Nu am vrut ca cineva – poate chiar *tu* – să respingă ideea de vindecare interioară pentru că a fost învăluită într-o mulțime de jargoane spirituale. Niciunul dintre conceptele din textele yoghine nu ar însemna nimic pentru tine, cu excepția cazului în care le-ai experimentat deja practic în propria ta viață. Dar știam că, dacă există o modalitate prin care să ți le pun la dispoziție să le *experimentezi*, iar acestea să devină parte din procesul tău de vindecare, fără a vorbi despre ele la nesfârșit, *te-ar ajuta*. Știam că vor aduce multe plusuri în viața ta și te vor ajuta să-ți ridici nivelul de bunăstare și capacitatea de a te simți mai bine.

Am decis să vorbesc cu prietena mea Isla, profesoară de yoga și antrenor mental. Mi-am prezentat situația dificilă:

— Nu vreau să las toate aceste lucruri afară. Știi cât de mult ar putea adăuga... Simt că i-aș dezamăgi pe cititori dacă nu gădesc o modalitate de a pune aceste concepte în carte. Dar nu vreau să-i îndepărtez pe oameni. Nu vreau să fie o altă carte despre vindecarea prin yoga, pe care doar persoanele care practică deja yoga ar citi-o.

— OK, a spus Isla, deci vrei să le oferi experiența de a folosi aceste principii și de a le *simți*, fără să le spui să incanteze mantră în sanscrită sau să le ceri să nu mai fie ei înșiși?

— Exact.

— Așadar, ar putea fi *cartea în sine* experiența? Chiar trebuie să vorbești despre aceste concepte tot timpul? Când

practici într-adevăr yoga fizică, acesta nu este ceva științific. Nu te gândești la filozofie tot timpul – pur și simplu o faci, iar beneficiile vin din simpla practicare. Există o modalitate prin care cartea ar putea *face* ea însăși acest lucru?

Asta a fost. Aveam nevoie să fac din carte o *experiență* – nu doar un text de citit, ci o călătorie prin sine. Și apoi mi-a venit ideea – structura cărții trebuia să constituie bazele acelei călătorii. Așa că am scotocit prin cărțile de pe rafturile mele și nu numai, pentru indicii și caiete pline cu idei, căutând formula perfectă de vindecare, ascunsă în maldăre și secole de cunoaștere și filozofie.

## O călătorie prin sine

În *The Yoga Sutras of Patanjali* aflăm despre cele cinci „corpuri” sau straturi, care alcătuiesc întregul nostru sine. Aceasta este cea mai cunoscută învățătură despre corpuri, dar nu este singura. Am început structurarea acestei cărți având în vedere „cele cinci corpuri”, dar parcă nu era destul; am descoperit că am nevoie de mai mult spațiu – mai multe straturi prin care să mă deplasez pentru a aprofunda această lucrare de vindecare interioară. Așa că m-am îndreptat către o interpretare diferită a corpurilor, una care este folosită în unele școli de yoga, inclusiv în Kundalini:

*Avem șapte corpuri.*

Ăăă... ce? OK, rămâi lângă mine. Așa cum am spus, această carte nu va fi plină de jargoane spirituale, dar voi spune câteva cuvinte despre acest concept aici, din motivele pe care le-am menționat mai devreme. Iar tu știi că există un scop în fiecare pagină. Chiar și în cele peste care preferi să sari.

În loc să iei ideile care urmează ad litteram, ia-le ca pe un mod de gândire diferit despre „sine” sau holistic. Pentru că în lumea noastră modernă tindem să simplificăm ideea întregului uman – și asta înseamnă că nu suntem foarte buni în a lucra cu toată complexitatea noastră și diferitele straturi și părțile subtile ale noastre care afectează fiecare experiență, sentiment și gând pe care îl avem.

Conform textelor și învățăturilor antice, fiecare dintre noi are un corp fizic și mai multe corpuri „subtile”. În interpretarea specială cu care lucrez aici, sunt șapte corpuri.<sup>2</sup> Osho, guru și învățător spiritual indian, cunoscut la nivel global este, probabil, persoana cea mai cunoscută care vorbește despre acest lucru, lucrează cu cele șapte corpuri și predă acest concept, susținând totodată că, numai atunci când le recunoaștem și ne îngrijim de fiecare dintre ele în mod egal, vom fi împăcați, creativi și compleți.<sup>3</sup>

Corpul fizic este doar o expresie a noastră, cea mai evidentă. Dar toate cele șapte corpuri au nevoie să fie sănătoase și îngrijite pentru ca întregul nostru sine să se simtă vibrant, viu, puternic.<sup>4</sup> Pentru ca întregul nostru sine să vibreze la un nivel înalt, să se simtă viu și plin de energie și pozitivitate, este nevoie ca fiecare dintre cele șapte corpuri ale noastre sau straturi ale sinelui să fie în armonie cu celelalte.

---

<sup>2</sup> Isaac, S. and Newhouse, F. (2001), *The Seven Bodies Unveiled (Dezvăluirea celor șapte corpuri)*, Bluestar Communications Corporation.

<sup>3</sup> Osho (1996), *In search of the Miraculous: Chakras, Kundalini and the Seven Bodies (În căutarea miraculosului: Chakre, Kundalini și cele Șapte Corpuri)*, C.W. Daniel Co. Ltd.

<sup>4</sup> Little, T. (2016), *Yoga of the Subtle Body: A Guide to the Physical and Energetic Anatomy of Yoga (Yoga corpului subtil: Un ghid pentru anatomia fizică și energetică a yoga)*, Shambhala Publications Inc.

Energia nu este un concept spiritual imaginar – este o realitate a existenței noastre. Într-un raport recent despre medicina energetică în revista *Global Advances in Health and Medicine* s-a constatat că terapiile energetice – inclusiv cele bazate pe tehnologii energetice și cele care folosesc atingerea umană directă – sunt adesea îmbinate cu tehnici de biochimie și că acest amestec de terapie și știință de ultimă oră ar putea aduce progrese mari în sensul că profesioniștii din domeniul medical vor fi capabili să trateze tulburările fizice, psihice și emoționale.<sup>5</sup>

Fiindcă medicina modernă, inclusiv tratamentul pentru sănătatea mintală, eșuează pentru că nu ia în considerare întreaga persoană, întreaga ființă, întregul corp, întregul sine. Noi nu suntem mașini. Nu putem șterge traumele scăpând de simptomele pe care acestea le generează. Trebuie să mergem mai în profunzime, la energiile subtile care lucrează în permanență în noi.

Dar această carte nu este despre cele șapte corpuri. În schimb, este o călătorie experiențială *prin* ele. Folosește cele șapte corpuri, nu ca fapt empiric, dar ca pe un puternic limbaj de înțelegere – un cadru de a trece prin procesul de vindecare într-un mod care

**Pentru ca întregul nostru sine să vibreze la un nivel înalt, să se simtă viu și plin de energie și pozitivitate, este nevoie ca fiecare dintre cele șapte corpuri ale noastre sau straturi ale sinelui să fie în armonie unele cu celelalte.**

---

<sup>5</sup> Ross, C.L. (2019), *Energy Medicine: Current Status and Future Perspectives (Medicina Energetică: Statutul actual și perspectivele de viitor)*: [www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6396053](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6396053) (Accesat 2 ianuarie 2021)

construiește și ține cont de *toate* aspectele ființei noastre, fără a neglija acele zone pe care noi le ignorăm adesea atunci când încercăm să reparăm doar rănile de la suprafață, care sunt ușor de văzut.

## **Cele șapte corpuri ale noastre**

Această carte este un fel de meditație în sine; este o călătorie practică, o explorare pe care am trăit-o personal. Voi expune mai jos cele șapte corpuri cu o descriere foarte, foarte succintă a fiecăruia, astfel încât să înțelegi cum vom lucra prin straturile sinelui pe măsură ce înaintăm în aceste pagini.

Și după aceea? Vom lucra pur și simplu.

### ***Corpul fizic***

Acesta nu are nevoie de prea multe explicații – cu toții ne cunoaștem corpul fizic. De regulă, este singurul corp pe care îl percepem. Este intermediarul dintre sine și lume; îl folosim pentru a experimenta, pentru a simți și pentru a exprima.

### ***Corpul eteric***

Acest corp este strâns legat de emoțiile noastre. Se spune că se dezvoltă între vârsta de șapte și paisprezece ani, dar poate continua să se schimbe de-a lungul vieții noastre dacă lucrăm îndeaproape cu el. Acesta este corpul unde ne depozităm experiențele emoționale care, mai apoi, ne formează percepția asupra noastră, asupra altor oameni și a lumii.

### ***Corpul astral***

Corpul astral este asociat cu rațiunea, intelectul și gândirea logică. Se dezvoltă prin interacțiunile noastre cu lumea – prin



urmare, modul în care ne folosim logica, rațiunea și forța gândirii pozitive depinde foarte mult de cum și unde creștem. În orice caz, la fel ca toate corpurile, și cel astral se poate dezvolta, iar noi ne putem concentra asupra lui pentru a schimba felul în care gândim și pentru a crea noi tipare, obiceiuri și motivații pentru a învăța și a schimba.

### ***Corpul mental***

Corpul mental merge cu un pas dincolo de corpul astral; în loc de logică și rațiune, aici este vorba despre intuiție și putere mentală mai profundă. Acest lucru nu trebuie să fie ezoteric. Cu toții avem intuiție; noi toți avem capacitatea de a simți lucruri, de a prezice lucruri și de a ne ridica la nivelul semnalelor oricât de mici pentru a construi o imagine. Corpul mental creează mai mult o lume subiectivă, însă acea lume este la fel de importantă ca orice experiență obiectivă (dacă există așa ceva). Contribuie la plinătatea vieții și ajută la formarea celui care ești.

### ***Corpul spiritual***

Acest corp este despre conexiune. Când lucrăm cu el, ne deschidem până la o conexiune mai profundă cu adevăratul nostru Sine, ajungând până la acea stabilitate și pace care există întotdeauna în noi.

### ***Corpul cosmic***

Majoritatea dintre noi experimentăm corpul cosmic la un moment dat, fără ca măcar să ne dăm seama de acest lucru. Este nivelul de *dincolo* de sine și simțim că suntem conectați cu tot ce există. Poate ai perceput și tu asta: stând în natură și simțind cum se învâрте lumea sub tine, știind că ești parte din ceva

mai mare; simțind iubire (sau doar un nivel normal de căldură și bunătațe) pentru un străin într-un tren, de exemplu, fără vreun motiv anume; privind în sus la stele și dându-ți seama cât de mic ești – într-un mod eliberator, nemaipomenit.

## ***Corpul nirvanic***

Acest corp este locul în care experimentăm libertatea supremă. Un adevărat simț al eliberării – nimic în lume nu poate să ne țină jos sau să ne împiedice să fim cine suntem. Atunci când lucrezi cu regularitate și îndeaproape cu acest corp te poți simți liber în orice moment, indiferent de ceea ce se întâmplă în jurul tău. Sentimentul de libertate va veni și va trece, dar este *întotdeauna* posibil.

Trauma nu există în vid – ne afectează toate cele șapte corpuri pe care le avem. Și pentru că fiecare corp joacă un rol în felul în care simțim, ne mișcăm, respirăm, acționăm și trăim, vindecarea interioară nu poate avea loc dacă doar un singur corp este vindecat. Trebuie să lucrăm cu toate cele șapte și să permitem să se formeze între ele noi conexiuni.

Ai prins ideea: vom lucra cu aceste corpuri unul câte unul, pe rând, vom pătrunde mai adânc în sinele nostru și vom vindeca fiecare strat pe măsură ce trecem prin el.

Și acum... uită tot ce ți-am spus (bine, sau ceva în sensul ăsta).

Nu trebuie să îți minte toate cele șapte corpuri. Ai încredere că faci această muncă citind cartea. Nu este nevoie să stai concentrat pe toate aceste corpuri sau să te identifici cu ele prea mult, deoarece această carte te va ghida prin ele fără efort. Gândește-te la acest lucru ca la un concept care ne ajută să abordăm vindecarea interioară în mod deliberat. Corpurile

sau straturile sinelui nu trebuie să devină o realitate concretă în mintea ta; le folosim pur și simplu ca pe un cadru pentru a ne ajuta să ne explorăm pe noi înșine mai deplin.

## Cum arată vindecarea interioară?

Când vorbesc despre autovindecare, sunt deseori întreat cum arată ea, de fapt, în termeni reali. O întrebare la care este foarte greu de răspuns. Nu vreau să-ți spun exact cum ar trebui să te simți sau care ar fi rezultatul pe care ar trebui să-l aștepți, pentru că nu există un „ar trebui” în legătură cu aceasta. Oamenii diferiți simt lucruri diferite și au nevoie de lucruri diferite, experimentează schimbări diferite și tipare de evoluție diferite pe măsură ce accesează niveluri mai profunde în munca lor interioară.

Cred că asta înseamnă și un pic de renunțare. Iată, însă, câteva efecte generale la care te poți aștepta pe parcurs. Citește-le fiind conștient că, pentru tine, călătoria ta este unică. Dacă nu experimentezi niciunul dintre aceste lucruri sau dacă experimentezi o întreagă serie de lucruri complet diferite, nu înseamnă că este ceva greșit (sau că este ceva în neregulă cu tine).

Poți constata că:

- Simți o nouă stabilitate emoțională și ai un control mai mare asupra reacțiilor și răspunsurilor tale la lucrurile care îți activează mecanismele de declanșare (sau acei factori declanșatori vor părea să dispară complet).
- Experimentezi un profund sentiment de autoacceptare.
- Te simți împăcat. Pacea interioară nu este ușor de găsit. Ba chiar presupune o muncă în care ai nevoie de timp – dar vei reuși să faci această muncă pe măsură ce citești cartea de față. Vei ajunge și acolo.

- Dobândești o nouă abilitate de a privi situațiile dure-roase fără a mai simți din nou durerea. De fiecare dată.
- Depășești tiparele de comportament negativ care s-au dezvoltat în urma experiențelor sau evenimentelor traumatice.
- Renunți la „convingerile tale limitative” – credințele inconștiente pe care le ai țin de tine și de lumea care îți limitează felul în care îți trăiești viața – și creezi un nou set de credințe care să te facă să te simți mai puternic, pozitiv și plin de speranță.
- Te confrunți cu copilul interior și îți vindeci rănile pe care le-ai suferit cu ani în urmă.
- Întrerupi ciclul traumei generaționale, astfel încât lucrurile care te-au rănit să nu mai continue să afecteze generațiile viitoare ale familiei tale sau comunitatea din care faci parte.
- Te simți liber.

**Trauma nu există în vid – ne afectează toate cele șapte corpuri ale noastre. Și pentru că fiecare corp joacă un rol în felul în care simțim, ne mișcăm, respirăm, acționăm și trăim, vindecarea interioară nu poate avea loc dacă doar un singur corp este vindecat. Trebuie să lucrăm cu toate cele șapte.**

## Cum să folosești această carte

Vei avea nevoie de un caiet, de un stilou sau creion și de o dorință de evoluție și de schimbare. Am conceput această carte pentru a fi folosită în două feluri:

1. În primul rând, treci prin ea pas cu pas, de la început până la sfârșit. Pentru că fiecare capitol se bazează pe cel precedent și fiecare exercițiu se bazează pe ultimul, este o călătorie în sine. Când vei ajunge la sfârșitul acestui proces, vei fi făcut pași uriași spre vindecarea ta. Dar călătoria fiecăruia este diferită și vor exista întotdeauna obstacole pe cărare și gropi pe drum.
2. În al doilea rând, după ce ai lucrat o dată tot ce îți propune cartea, întoarce-te de fiecare dată când simți nevoia și recitește capitolele care te atrag să lucrezi mai mult asupra lor. Folosește din nou și din nou practicile care ți se par cele mai utile. Recitește-le, concentrează-te asupra lor, mai fă-le o dată. De fiecare dată când folosești una dintre ele, scrie-o în caiet – pentru a evalua ce progrese ai făcut și a vedea cât de departe ai ajuns.

Păstrează această carte pe birou, lângă pat sau în geantă. Reia-o atunci când te simți că ceva îți declanșează o anumită stare sau când ești copleșit și ai nevoie să-ți amintești cum să te temperezi și să te echilibrezi. Și, ori de câte ori simți că ai rătăcit calea și că nu poți vedea clar drumul din fața ta, întoarce-te. Citește. Liniștește-te. Respiră.

Eșecul nu există. Nu contează de câte ori cădem, putem ori-când să ne ridicăm din nou.