

CUPRINS

<i>Introducere</i>	9
<i>Procesul</i>	15
<i>Instrucțiuni</i>	25
<i>Pasul unu – CONȘTIENTIZAREA</i>	33
<i>Conștientizarea – PAȘII SUFLETULUI</i>	43
<i>Pasul doi – BINECUVÂNTAREA</i>	51
<i>Binecuvântarea – PAȘII SUFLETULUI</i>	63
<i>Pasul trei – ANGAJAMENTUL</i>	69
<i>Angajamentul – PAȘII SUFLETULUI</i>	77
<i>Pasul patru – DETAȘAREA ȘI AFIRMAREA</i>	87
<i>Detășarea și afirmarea – PAȘII SUFLETULUI</i>	105
<i>Pasul cinci– DINAMIZAREA</i>	115
<i>Dinamizarea – PAȘII SUFLETULUI</i>	125
<i>Pasul șase – CREDINȚA</i>	133
<i>Credința – PAȘII SUFLETULUI</i>	143
<i>Pasul șapte – ELIBERAREA CĂII</i>	149
<i>Eliberarea căii – PAȘII SUFLETULUI</i>	157
<i>Către un nou orizont</i>	161

Procesul

O legendă hindusă străveche vorbește de o vreme când toți oamenii erau zei, dar întrucât au abuzat de divinitatea lor, Brahma, stăpânul lor suprem, le-a luat acest dar. Brahma a chemat trei oameni înțelepți pentru a-l ajuta să decidă unde să ascundă divinitatea oamenilor, pentru ca aceștia să nu o mai găsească niciodată.

„Haideți să o ascundem pe cel mai înalt dintre munți“, a spus primul înțelept.

„Nu, oamenii sunt foarte îndrăzneți. Mai devreme sau mai târziu, unul dintre ei va urca pe munte și o va descoperi. Mai bine, haideți să o ascundem pe fundul oceanului“, a sugerat al doilea înțelept. Și-au dat însă seama că oamenii o vor descoperi și acolo.

„Haideți să o îngropăm în adâncul pământului“, a spus cel de-al treilea înțelept, dar nici această variantă nu părea prea sigură.

După multe deliberări, ei s-au decis să ascundă divinitatea chiar în inima omului. „Nimeni nu se va gândi vreodată să o caute acolo!“ au exclamat ei. Și de atunci, aceasta a rămas ascunzătoarea divinității omului.

Esența procesului TRANSFORMĂRII DE SINE

Într-adevăr, oamenii au ajuns să exploreze spațiile cosmice, adâncimile oceanelor și ale pământului, alergând încolo și înoace pentru „a se descoperi pe sine“. Foarte puțini dintre ei se gândesc însă să privească în interior. Divinitatea noastră este ascunsă în inima fiecăruia dintre noi, unde așteaptă să fie descoperită, pentru a ne oferi toate răspunsurile, ghidarea și alinarea de care avem nevoie.

Numai înarmându-ne cu această cunoaștere, potrivit căreia în interiorul nostru există o prezență divină, vom reuși noi să scăpăm de convingerea că „nu sunt decât un om“, identificându-ne cu o dimensiune *superioară* a conștiinței. *Soluția unei probleme nu poate fi descoperită niciodată pe nivelul existențial al problemei.* Ea nu poate fi descoperită decât pe un nivel superior, acolo unde există în simultaneitate toate răspunsurile și toate posibilitățile. Cu cât ne vom identifica mai mult cu acest nivel superior, cu atât mai ușoară va deveni viața noastră. Aceasta este esența procesului TRANSFORMĂRII DE SINE.

Asta înseamnă că avem nevoie de „Dumnezeu“ pe această cale?

Înainte de a răspunde la această întrebare esențială, ne propunem să definim mai întâi câțiva termeni, să vedem care este deosebirea dintre „religie“ și „spiritualitate“.

Noi suntem cu toții ființe spirituale, dar nu toți suntem religioși. Așa cum este înțeles acest concept în lucrarea de față, spiritualitatea se referă la conștientizarea relației noastre cu o putere superioară, care sălășluiește înăuntrul fiecăruia

dintre noi. Spiritualitatea se naște din cunoașterea *interioară* și din sentimentele *interioare*. De aceea, fiecare om își manifestă această spiritualitate într-o manieră unică, diferită de a celorlalți. Pe de altă parte, religia reprezintă un set de convingeri formale, create de un individ sau de un grup de oameni, și care sunt practicate de membrii acelui grup. Orice religie este construită în jurul unor reguli exterioare.

Să revenim la întrebarea noastră: *avem nevoie de „Dumnezeu“ pe această cale?* Răspunsul depinde de felul în care îl definim pe Dumnezeu. Nimeni nu poate da acest răspuns în locul vostru. Singură înțelepciunea și intuiția voastră interioară știe acest lucru. Iată felul în care gândim noi: atunci când suntem confrunțați cu situații care ni se par amenințătoare sau chiar tragice, tendința noastră umană este să permitem aparențelor să ne influențeze într-o manieră negativă. În consecință, noi căutăm cu disperare o soluție chiar în mijlocul situației de haos în care ne aflăm. Dar *soluția unei probleme nu poate fi găsită niciodată pe nivelul acesteia.* Spre exemplu, dacă nimerim într-o zonă cu nisipuri mișcătoare, cu cât ne agităm mai mult, cu atât mai adânc ne scufundăm în ele. Secretul ieșirii dintr-un asemenea pericol este să încetezi să te mai miști (nu vom înceta să repetăm, oricât de obositori am deveni: *soluția unei probleme nu poate fi găsită pe nivelul acesteia*). Când nimeresti pe nisipuri mișcătoare, dacă încetezi lupta, corpul (care are o capacitate naturală de plutire) nu se mai scufundă, ci rămâne la suprafață. Ce poți să faci însă mai departe? În continuare, ai nevoie de cineva aflat mai sus ca tine și cu

picioarele pe pământ solid, care să-ți întindă o mână de ajutor și să te scoată de acolo.

Până acum, toate bune, dar cum putem aplica acest principiu în situațiile concrete de viață? În cazul în care considerați că vă aflați într-o situație imposibilă, din care nu aveți capacitatea de a ieși singuri, nu este normal să vă întoarceți către altcineva, pentru a primi ajutor? Iar ajutorul nu poate veni decât de la o putere „superioară“ mai presus de a dumneavoastră – să-i spunem chiar *Puterea Superioară* – care transcende nivelul situației. Dacă simțiți că viața dumneavoastră se scufundă rapid în nisipurile mișcătoare ale unei dependențe, ale unei boli, ale unei crize financiare, ale sărăciei etc., de ce nu ați căuta chiar puterea *cea mai înaltă* din câte există? Conștiința că există o asemenea putere superioară vă poate ajuta, DAR nu atâta vreme cât veți continua să vă luptați și să vă risipiți energia (caz în care veți continua să vă scufundați). Vă reamintim acum de legenda hindusă: nu trebuie să priviți „în sus“ pentru a descoperi această putere; ea vă așteaptă „în interiorul“ dumneavoastră. Secretul TRANSFORMĂRII DE SINE este chiar lucrul cu această forță creatoare, *care face deja parte din dumneavoastră*, la fel cum face parte din noi toți. Tot ceea ce putem descoperi în trecutul sau în viitorul nostru este insignifiant prin comparație cu ceea ce sălășluiește în interiorul nostru.

Un singur Dumnezeu cu nenumărate nume

Puterea Superioară, Înțelepciunea Interioară, Minte Cosmică, Ființa Supremă, Infinitatea, Inteligența Universală,

Allah, Creatorul – toate acestea, și nenumărate altele, sunt numele prin care oamenii se raportează la Dumnezeu. Raportarea diferă, nu și obiectul ei.

Aveți și dumneavoastră o concepție despre Dumnezeu, o credință sau o lipsă de credință referitoare la o putere supremă. Cu siguranță, nu este treaba noastră să definim în locul dumneavoastră această putere. Premisa fundamentală a TRANSFORMĂRII DE SINE susține că acest Dumnezeu – indiferent ce nume și ce identitate are el – nu este cineva care trebuie adorat, *ci mai degrabă un principiu care trebuie trăit, o prezență care sălășluiește înăuntrul fiecăruia dintre noi. Noi nu ne putem separa niciodată de această prezență, căci suntem o expresie a ei.* De aceea, în loc să ne rugăm acestei puteri să facă ceva pentru a ne ajuta, noi putem *să-i permitem* să opereze prin noi ca principiu viu. Acest lucru este perfect posibil, căci sursa invizibilă face parte din fiecare dintre noi, ne susține pe toți și își revarsă binecuvântările asupra noastră în măsura în care suntem deschiși sau în rezonanță față de ea. Atunci când navighezi pe un râu, avansezi mult mai rapid dacă vâslești *în sensul în care curge acesta*, nu împotriva curentului.

Promisiunea TRANSFORMĂRII DE SINE

Noi căutăm mult prea des răspunsuri exterioare la problemele noastre interioare, deși dispunem înăuntrul nostru de o înțelepciune la care nu apelăm aproape niciodată. Indiferent de situația în care ne aflăm, problema *reală* nu este decât rareori aceea pe care o vedem. Adevărata

problemă constă în incapacitatea noastră (adică în opoziția noastră subconștientă) de a-i permite acestei înțelepciuni interioare să-și prezinte planul în fața noastră.

Natura umană ne face să privim o situație dificilă ca pe un set de circumstanțe „exterioare“ care se opun fericirii noastre, de pildă dorinței noastre de a fi bogați sau de a nu mai fi săraci, de a fi respectați sau de a nu mai fi disprețuiți, de a fi iubiți sau de a nu mai fi ignorați etc., adică de a fi... sau a nu fi. Ne trezim astfel că ne întrebăm prietenii, vecinii, pe toți cei dragi, căutând soluții și răspunsuri pentru problemele noastre. Unii apelează chiar la consultanță psihologică, dacă suferința lor este foarte acută. „Ce crezi că ar trebui să fac?“ Până la urmă, primim tot felul de sfaturi, dar nici un răspuns la întrebarea: „Care este situația ideală pentru mine?“ Dacă atunci când luăm o decizie, nu ne implicăm înțelepciunea interioară, noi nu facem altceva decât să dăm cu zarul, căci mai presus decât noi există un plan cosmic care operează, și cu care putem fi la unison sau nu (în funcție de care, vom avea succes sau nu).

Chiar dacă în clipa de față nu ne dăm seama, realitatea este că trăim într-un univers care ne sprijină întru totul și ale cărui beneficii ne stau la dispoziție întotdeauna. *Noi nu ne putem bucura însă de aceste beneficii decât dacă devenim conștienți de existența lor și dacă le permitem să intre în viața noastră.* Aceasta este una din pietrele unghiulare pe care este construită TRANSFORMAREA DE SINE. Dacă puteți accepta această premisă de bază, făcând din ea un principiu de viață, veți experimenta cele mai surprinzătoare

schimbări. Chiar dacă la început aveți dificultăți în a accepta această premisă de bază, vă invităm să nu renunțați încă la metoda TRANSFORMĂRII DE SINE, căci chiar dacă sunt practicați cu jumătate de inimă, cei șapte pași vă pot fi totuși de mare folos.

Cei șapte pași ai TRANSFORMĂRII DE SINE nu au efecte pragmatice. De fapt, noi nici nu putem „face“ ca ceva să se întâmple. Bineînțeles, uneori noi putem să-i manipulăm pe oameni, anumite circumstanțe și evenimente, pentru a obține o bunăstare temporară și iluzia că putem controla realitatea în care trăim. Toate aceste piese de puzzle nu vor rămâne însă în poziția în care le-am așezat noi decât atâta vreme cât ne vom păstra puterea voinței. Dacă vom lăsa garda jos chiar pentru un singur minut, oamenii și circumstanțele vor reveni la poziția lor inițială, iar noi vom fi nevoiți să reluăm același efort de la început. Procesul este continuu și necesită un efort uriaș, care mai devreme sau mai târziu ne va epuiza.

Pe de altă parte, TRANSFORMAREA DE SINE nu urmărește să „facă ceva“ (să genereze anumite evenimente concrete), ci doar să ne elibereze sufletul, *pregătindu-l să accepte* marile schimbări care se vor petrece de la sine.

Aceasta este o carte scurtă. Cei șapte pași ai TRANSFORMĂRII DE SINE sunt concisi și la obiect. Nu va fi nevoie așadar să pierdeți timpul citind sute de pagini de idei teoretice sau să petreceți luni și ani de zile autoanalizându-vă. Puteți începe chiar acum acest proces, cu speranța că veți primi în sfârșit ajutorul sperat de atâta