

Christ Mind

Această ediție a fost publicată prin înțelegere cu Paul Ferrini Copyright ©2001, Editura For You

Liniștea inimii

Liniștea este esența inimii. Nu poți fi în plinul inimii tale, decât

idacă te ierți pe tine însuși și îi ierți pe ceilalți. Nu poți fi în plinul inimii tale, dacă ești îngrijorat sau furios. Nu poți fi în plinul inimii tale, dacă respiri superficial sau cu greutate.

Când respirația este superficială, la fel este și gândirea. Dacă vrei să trăiești o viață spirituală, conștientizează modul în care respiri. Străduiește-te să devii conștient de momentele în care respiri superficial și extinde conștiința și asupra gândurilor tale. Vei vedea că mintea ta pâlăvrăgește. Nici unul dintre aceste gânduri nu are profunzime sau semnificație.

Dacă te relaxezi și respiri adânc, aceste gânduri vor zbura ca niște păsări speriate. Atunci îți vei găsi salaș în inima ta. Atunci când respirația îți este chinuită, gândul îți e condus de frică și anxietate. Străduiește-te să devii conștient de momentele în care respiri greu. Observă ce gândești și ce simți. Stările minții tale își au rădăcina în trecut sau în viitor. Te concentrezi pe ce fac alți oameni și pe modul în care te poți adapta la acțiunile lor și cum te poți proteja. Îți construiești în jurul inimii o fortăreață formată din gânduri.

Respiră adânc și relaxează-te. Mai respiră o dată. Respiră și în-toarce-te la inima ta. Respiră și întoarce-te la Șinele tău esențial.

Dacă nu te întorci spre inima ta, nu poți vedea prin prisma compasiunii. Și dacă nu privești cu compasiune, nu vezi cum trebuie. Tot ceea ce este perceput este ceva fals, este o hiperbolă. Este ceea ce, pur și simplu, îți hrănește plictiseala și anxietatea.

Respirația este cheia spre a trăi o viață spirituală în întruparea fizică. Atunci când trupul moare, respirația îl părăsește. Unde se duce ea?

Cei mai mulți dintre voi cred că trupul este cel care creează respirația, în realitate, este exact invers. Respirația este cea care dă viață trupului. Atunci când respirația dispare, trupul încetează de a mai funcționa. El se dezintegrează, devenind nimic - deoarece, fără respirația spiritului, trupul nu este nimic.

Dacă vrei să duci o viață spirituală, respiră profund și rar. Inhalează aerul adânc, până în abdomen și apoi **elimină-l** pe deplin. Cu cât îți aduci mai mult aer în trup, cu atât te simți mai ușor și cu atât îți este mai ușor să-ți duci la îndeplinire responsabilitățile. Cel care respiră nu se teme și nu este copleșit de ceea ce aduce viața, deoarece are energia necesară pentru a face față tuturor situațiilor. Numai cel a cărui respirație este superficială sau chinuită sau neregulată este dezenergizat și se intimidează ușor în fața încercărilor vieții.

Dacă nu respiri profund și calm, nu poți fi în plinul inimii tale. În cazul în care nu știi despre ce vorbesc, pune cartea jos și începe să fesi-piri, introducând aer în abdomen, numărând până la cinci atunci când inspire și iarăși până la cinci, atunci când expiri. Respiră în felul acesta timp de cinci minute, extinzând treptat numărătoarea până la șapte, sau opt, sau nouă. Nu te forța. Extinde număratul în mod gradat, pe măsură ce plămânii îți permit să o faci fără efort.

Acum ești în plinul inimii tale. Observă că ești profund relaxat, dar surprinzător de vioi. Conștiința ta se extinde către toate celulele trupului. Ești mulțumit acolo unde ești. În acest moment, îți locuiești pe deplin trupul. Te simți plin de căldură și energie. Te simți în siguranță. Gândurile tale au încetinit și au devenit mai cuprinzătoare. Nu te mai concentrezi pe „ar trebui” și „ce-ar fi dacă” din viața ta. Tensiunea și anxietatea dispar. Trecutul și viitorul s-au retras din starea ta de conștiință. Gândirea ta este centrată și plină de demnitate. Poți să te concentrezi asupra gândurilor tale, deoarece sunt mai puține și mai rare. Adu-ți acum conștiința către inima ta, pe măsură ce continui să respiri calm dar profund, până în abdomen.

Poți să simți în centrul inimii tale prezența înțelegerii și compasiunii? Poți să vezi că te accepți cu blândețe - pe tine și pe ceilalți?

Poți să simți iubirea care sălășluiește în inima ta și se extinde liber asupra celorlalți?

Acum te afli în plinul inimii tale. Acum ești în liniștea din care vin toate sunetele. Ca o barcă pe ocean, simți valurile care unduiesc dedesubtul tău. Iar tu te miști împreună cu valurile, dar știi că nu ești valurile. Gândurile vin și pleacă, dar știi că nu ești gândurile tale. Unele gânduri te împing mai departe decât altele, totuși te poți întoarce către centru. Asemenea unui val mai mare, un anumit gând poate fi încărcat de emoție, dar dacă rămâi acolo unde ești, emoția va scădea. Acum știi că poți rămâne în cadrul fluxului și refluxului, ieșind și intrând, simțind contracția și expansiunea gândului.

Dedesubtul minții care gândește, se află conștiință pură care nu judecă. De îndată ce descoperi această conștiință, inima se deschide - iar a da și a primi nu necesită nici un efort.

A observa liniștea și a respira profund și calm este cel mai ușor mod de a-ți deschide inima. Poți să o deschizi și prin dans sacru și prin mișcări care includ respirație și încurajează recunoștința și prezența deplină în acel moment. Metoda pe care o folosești pentru a intra în inima ta este doar un instrument. Nu face din el ceva important. Ceea ce este important este ca tu să găsești un mod de a accesa aspectul mai profund al ființei tale, care este împăcat.

Nu există ființă umană care să nu fie capabilă de a atinge această stare de conștiință și compasiune deschisă. Totuși, sunt foarte puțini oamenii care știu că există în ei această capacitate de a-și găsi pacea. Majoritatea ființelor umane trăiesc viața într-un ritm rapid, chinându-se să-și ducă zilele de azi pe mâine. Mințile lor sunt ocupate cu gânduri, planuri și griji.

Trupurile lor sunt în mod constant în luptă sau agitație, iar aceasta le slăbește sistemul imunitar și creează condiții în care

boala și starea de rău să se poată instala.

Sunt puține ființele umane care se ocupă în mod direct de starea lor de bine, fizică și emoțională. Nu e de mirare că nu au perspectivă spirituală. Atunci când oamenilor nu le pasă de ei înșiși, îi acuză pe alții pentru problemele lor. Se simt victime. Se simt prinși în capcană când e vorba de serviciul lor, de relații, de locul unde se află fizic, de rolurile și responsabilitățile lor. Par a trăi într-o oală cu presiune. Fie rămân în starea lor exterioară și se simt victime, fiind sunt plini de resentimente - fie pleacă altfel decât ar trebui, înainte ca situația să fie rezolvată, lăsând în urmă inimi zdrobite.

Dacă ceva din toate acestea ți se pare familiar, atunci știi foarte bine cât este de ușor să fii prins în lupta pentru existență. Viața ta a pornit în galop - ești mai ocupat decât oricând altădată - dar cui îi folosește? Bani și averile nu-ți pot cumpăra pacea. Numele, faima și poziția socială nu-ți pot aduce fericirea. Fii cinstit cu tine însuși. Te simți bine când e vorba de tine și de oamenii apropiați ție? Ești optimist în privința vieții? Aștepti cu nerăbdare fiecare zi? Dacă nu, trăiești o viață goală, lipsită de hrană spirituală - o viață care și-a pierdut rădăcinile pe care le avea în respirație, în trup și pe pământ.

A-ți accelera viața nu înseamnă a o face mai bună. Călătoriile pe toată planeta în automobile și avioane nu duc la relații mai apropiate. Mulți dintre voi simt că viețile voastre prind viteză, dar nu vă dați seama că voi sunteți cei care turnați benzină în rezervor. Presupun că vă este mai ușor să credeți în distrugerea planetei prin cutremure și inundații, decât să vă asumați responsabilitatea pentru pângărirea ei prin propria voastră neliniște, plictiseală și neglijență.

Nu vedeți că Pământul vă reflectă calitatea propriei voastre conștiințe? Poluarea nu este nimic altceva decât poluarea propriei voastre inimi-minte. Cu cât vă depărtați mai mult de voi înșivă, cu atât aduceți mai multă violență asupra Pământului și asupra celorlalți. Cu cât uitați mai mult să respirați, cu atât aerul devine mai nesănătos și cu atât apar mai multe conflicte interpersonale.

Dacă veți continua să uitați să respirați, planeta este condamnată. „Ei bine”, spui tu, „ne descurcăm noi și cu asta”. Dar s-ar putea să nu fie atât de ușor pe cât crezi. Încearcă un timp. Respiră adânc o singură zi și vezi ce se întâmplă. Dacă te dedici acestui exercițiu, începe să dispară din viața ta tot ceea ce este artificial. Și s-ar putea să fii uimit cât de multe lucruri din viața ta încep să se disperseze.

Ia gândește-te! Ai un serviciu sigur? Nu, dacă mergi la lucru din spirit de sacrificiu. Și cu căsătoria cum stai? Ești împreună cu partenerul din obligație, sau din dragoste? Dar convingerile tale religioase sau morale ... sunt ele profunde? Sau au fost modelate pe bază de frică și vinovăție? Dacă e așa, ele nu vor rezista fluxului și refluxului, pe măsură ce respirația coboară în abdomen și apoi iese prin gură, nas și piele.

Vrei cu adevărat să te eliberezi de toxine? Dorești cu adevărat să o iei mai încet? Ești gata să renunți la excesul de stimulente?

„Dar”, vei întreba tu „nu mai pot să-mi citesc ziarul și să mă uit la știrile de la televizor?”

„Ba da”, îți voi răspunde eu „dar numai dacă poți să respiri în continuare, profund și calm”.

Cei mai mulți dintre voi vor descoperi că acest lucru este imposibil. A căuta pacea înseamnă a renunța, pentru moment, la stimulentele false din viața voastră, lot ceea ce este trivial sau în exces vă îndepărtează de esența lui cine sunteți.

Nu-mi cereți să vă explic totul. Nu am de gând să vă ofer un nou set de porunci. Folosiți-vă bunul simț. Observați ce anume vă aduce pacea și ce anume vă tulbură pacea. Asumați-vă responsabilitatea pentru ceea ce consumați, pentru persoanele pe care le aduceți în preajma voastră, pentru ceea ce faceți. Aveți posibilitatea de a alege. Anumite alegeri vă aduc doar luptă și durere. Altele, vă aduc liniște și vindecare.

Puteți trăi tară supra-stimulente? Puteți să o luați mai încet, să respirați și să trăiți în cadrul momentului? S-ar putea să nu fie atât de greu pe cât credeți. Dat fiind că puteți începe acum - și nu în trecut sau în viitor - totul devine o simplă provocare. Încercați acum. Fiți în prezent și respirați câteva minute. Cu cât o faceți mai mult, cu atât devine mai ușor.

Această practică va deveni din ce în ce mai intensă - ca un torent care vine din munte și antrenează pietrele mari care-i stau în cale.

Atunci când vă hotărâți să practicați liniștea, relația voastră cu întregul univers se schimbă. Comunicarea se adâncește și se extinde. Cei care vă cunosc, vă înțeleg fără cuvint. Ceea ce vreți să spuneți este purtat de respirație și de vânt. Nu mai există nici o diferență între ce este înăuntrul și ce este în afară. Pământul și cerul se întâlnesc, acolo unde inima și mintea ta se unesc într-o binecuvântare tăcută.

Doar frica ta te face să opui rezistență vieții. Prin respirație depășești frica - și rezistența dispare. Acum te alături curentului vieții. E nevoie să ai un serviciu, să te căsătorești, să faci copii, să scrii cărți, să ții conferințe, să-i hrănești pe cei flămânzi, să-i ajuți pe cei lipsiți de drepturi și deprimăți? Nu, decât dacă toți ți se alătură și merg în aceeași direcție - o dată cu râul vieții. Iar dacă o fac, să fii sigur că nu tu ești cel care muncește, se căsătorește, procrează, scrie, vorbește, hrănește sau ajută. Râul o face - prin tine. Și, în felul acesta, rămâi vesel și relaxat, indiferent de ce faci. Nimic nu te împiedică de la a respira, deoarece respirația este singura ta responsabilitate.

Așa că, îți voi da un jalon simplu: „Dacă nu poți respira, nu o face. Iar dacă tot te chinui să o faci, amintește-ți să respiri cum trebuie!”

De prea mulți ani te miști foarte rapid, astfel încât râul nu te poate prinde din urmă. Nu e de mirare că nu simți că ai fi sprijinit de către univers!.

Dar, sus inima! Gândește-te că fiecare persoană care a trăit pe planetă a cunoscut și a practicat ceea ce vă învăț eu acum. Iar undeva, adânc în inima ta, o știi și ți-o amintești și tu. Asta, deoarece demult - înainte ca ego-ul vostru să încerce să ia comanda călătoriei - tu erai căpitanul răbdător al propriei tale corăbii, care se îndrepta fără vâsle și fără pânze către o destinație intuită, dar necunoscută.

Și, același lucru se întâmplă și acum, chiar dacă tu crezi că trebuie să te zbați ca să preiei comanda.

Respiră și, cu timpul, râul vieții te va găsi și te va adopta. Atunci, vei fi purtătorul lui de cuvânt și confidentul lui. Cel care ascultă și cel care spune adevărul. Cel care face servicii, fără să păstreze nimic pentru el.

Cel care iubește, fără să ceară nimic în schimb.

Acesta este întru totul destinul vostru. A fi creatorul și cel creat -totul în unul. A fi masculin în feminin și feminin în masculin. A fi activ și receptiv. A merge dincolo de dualitate, pe aripile paradoxului.

Toate acestea le vei face, deoarece Mesia a venit și Mesia ești tu. Tu ești cel care învață să respire și să se ridice din durerea conflictelor autocreate.

Tu ești acela, dragul meu frate și draga mea soră.

Numai tu.

Partea întâi

Integritatea

Liniștea inimii

A deschide ușa închisorii

Integritatea este definită ca fiind „calitatea sau starea de a fi com-[plet sau nedivizat”. Deși este clar că aspirați cu toții spre integritate, mulți dintre voi nu se simt nici compleți și nici nedivizați. Vă simțiți descurajați, atunci când priviți înăuntrul vostru, iar căutarea fericirii împreună cu ceilalți exacerbează rănilor voastre cele mai profunde.

Nu există posibilități magice de a obține această condiție. Vi s-a dat materialul brut al vieții, pentru ca voi să-l transformați. Trebuie să-l modelați cu măiestrie, **transformându-l** într-o operă de artă. Asta înseamnă viața voastră: oportunitatea pentru a vă crea pe voi înșivă.

Olarului i-ar fi ușor să respingă lutul, considerându-l de calitate inferioară sau nedemn de el. Dar, dacă ar face-o, viața lui n-ar avea nici un înțeles! El nu e definit de către acest lut, ci de ceea ce alege să facă cu el.

Ce alegeți voi să faceți cu mâna care vi s-a dat? Cum puteți ajunge la pace în inimile voastre și în relațiile voastre, atunci când sunteți confrunțați cu provocările pe care vi le oferă viața?

Răspunsul este simplu, dar s-ar putea să nu fie cel pe care-l așteptați. Răspunsul este că nu trebuie să faceți nimic. „Ei bine”, întrebi tu „dar cum poate fi modelat lutul, dacă noi nu trebuie să facem nimic?”

Lutul se modelează prin voința voastră de a rămâne în cadrul procesului. Lutul se modelează în lupta voastră și în capitularea voastră. Opera de artă este oferită, apoi făcută bucăți și oferită încă o dată. Vine un moment în care știți că ea e gata și că nu mai aveți ce lucra asupra ei.

Și, atunci, vă dați de-o parte. Atunci, chiar înainte de a vă da seama, vi se mai dă niște lut în mână. Acum el este de o consistență și de un potențial diferit. El vă aduce noi provocări.

Nu trebuie să modelați lutul. Procesul de modelare constă în însuși faptul că vă aflați în cadrul vieții voastre. Chiar și atunci când pare că opuneți rezistență vieții sau negați ce se întâmplă, lutul este modelat în continuare.

Cu alte **cuvinte**, nu se poate să fii în viață și să nu fii angajat în a crea o operă de artă.

„Dar cu criminalul cum e?”, întrebi tu. „A creat el o operă de artă din propria sa viață?” Da, așa este. Viața lui este consemnarea călătoriei sale prin fricile lui - exact așa cum viața ta este propria ta consemnare. Fiecare dintre voi v-ați spus propria poveste.

Dacă privești în inima **lui**, vei vedea că povestea ta nu diferă cu nimic de a sa.

Nu există eșecuri pe această planetă. Până și boschetarii, prostituatele, traficanții de droguri modelează lutul care le-a fost dat.

O operă de artă nu încetează de a fi operă de artă, doar pentru că ție nu-ți place. Aici nu avem de-a face cu povești plictisitoare. Fiecare poveste este o piatră prețioasă. Fiecare sculptură are în ea geniu.

Integritatea este un dar universal. Toată lumea îl are. El este o parte din lutul însuși. Orice construiești cu viața ta, va sta în picioare. Va sta acolo, ca tu să te vezi în el și să fie văzut de alții.

Poți să alegi să-l lași acolo, sau să-l distrugi. Este alegerea ta. S-ar putea ca alții să bodogănească și să spună lucruri neplăcute. E alegerea lor. Nici una dintre aceste alegeri nu înseamnă nimic.

Nu există corect și greșit în cadrul acestui proces. Dacă ar exista, aceia dintre voi care sunteți „corecți” ați purta un halo permanent.

Nu poți spune că ceea ce o persoană construiește cu propria sa viață este de mai mică valoare decât ceea ce construiește o altă persoană. Tot ceea ce pot spune este că preferi ce a construit cineva, față de ce a construit altcineva. Ai propriile tale preferințe.

Din fericire, Dumnezeu nu le împărtășește. Nici pe ale tale, nici pe ale altcuiva. Dumnezeu ascultă povestea tuturor.

Urechea lui se pleacă spre inima fiecărei persoane. Nimeni nu l-a determinat să se îndepărteze pentru că aceasta a făcut o greșală. El nu vrea să știe decât: „Ai învățat ceva din greșala ta?”

Integritatea nu este un lucru pe care trebuie să-I câștigați. Ea este parte esențială din cine sunteți. Nu există nimeni aici care să nu aibă propria integritate, așa cum nu există nimeni aici care să nu merite iubire.

Bineînțeles că există o mulțime de oameni care nu cred că au integritate. Ei au obiceiul nefericit de a încerca să-și găsească întregimea, pretinzând timp, atenție sau bunuri de la alții. Acești oameni nu sunt răi. Ei sunt doar confuzi. Ei nu știu că viața lor este o operă de artă. Ei nu știu că sunt maeștri în sculptură. Ei cred că sunt absolut neîndemânatici.

Într-o zi, își vor da seama că au o mână perfectă. Atunci vor începe să o folosească, muncind cu conștiinciozitate și plini de energie. Până atunci, joacă rolul de victimă. Se consideră zdrobiți, nealinați, neîntregi.

O persoană de culoare, limitată la un scaun cu rotile, e posibil să nu se simtă întreg, dar nu are mai puțină integritate decât oricine altcineva. Nu i s-a dat un lut de calitate mai proastă.

În viața asta nu există accidente.

Nimeni nu primește lutul altcuiva.

După cum vezi, problema nu este existențială. Integritatea se află în fiecare dintre voi. Problema este că voi credeți că nu sunteți întregi. Credeți că trebuie să fiți îndreptați, sau că puteți îndrepta pe altcineva. Aveți un fals simț al responsabilității față de alții și nu vă asumați suficientă responsabilitate față de voi înșivă. Sunteți mânați de dorință, lăcomie, vinovăție și frică. Atacați, vă apărați și apoi încercați să reparați răul făcut. Bineînțeles că nu se poate.

Cel care percepe răul făcut, nu poate să-l îndrepte.

Adevărul este că nimic nu este stricat și nimic nu trebuie să fie îndreptat. Dacă ați putea trăi în cadrul acestei conștiințe, toate rănilor voastre s-ar vindeca singure. S-ar întâmpla miracole, deoarece structura ego-ului care blochează miracolul ar dispărea.

Această dramă umană pare a fi legată de abuzuri - dar, în realitate, este vorba de a învăța să vă asumați responsabilitatea. Tot ce înseamnă suferință este o construcție temporară, creată pentru ca voi să învățați. Vi s-au dat în mână toate instrumentele de care aveți nevoie pentru a pune capăt suferinței.

Atunci când nu vă acuzați unul pe altul pentru problemele voastre, îl acuzați pe Dumnezeu. Credeți că este vina Lui că voi sunteți nefericiți, întotdeauna, altul este de vină pentru nefericirea voastră. Nu vă place să fiți puși la încercare. Nici lui Iov nu i-a plăcut. Nu e o plăcere să-ți vezi distrusă încrederea în miracole.

Cu toții trebuie să vă dați seama că nici o incantație magică nu va deschide ușa închisorii. Nu așa stau lucrurile. Libertatea este ceva mult mai simplu și mai la îndemână.

„Ei bine”, spui tu „dacă aș avea un helicopter sau un avion, aș putea ieși din văgăuna asta!” Nici nu-ți dai seama cât de absurd sună aceste cuvinte. Lasă-l încolo de avion, semen al meu! Folosește scara.

„Chestia aia grosolană? Asta nu o să mă scoată de aici!”

Cu toții cunoașteți acest dialog. Am mai avut conversația asta o dată. Ceilalți continuă să vă arate scara, dar voi continuați să vă uitați în altă parte. Într-un fel, vă place să fiți „victime inocente”.

Problema este că victima inocentă nu va admite niciodată scara. Ea nu va admite niciodată că are instrumentul necesar pentru a se extrage din suferință. Asta, deoarece, de îndată ce admite că are acest instrument, ea încetează de a mai fi victimă. Nimănui nu-i mai este milă de ea. Jocul de a fi un creator handicapat se sfârșește.

Dumnezeu spune tot timpul: „Nu-mi place să Mă repet, dar trebuie să știți că nu există creatori handicapați”.

Prin urmare, dacă doriți să vă descoperiți propria integritate, trebuie să încetați de a mai pretinde că sunteți victime.

Trebuie să încetați de a mai pretinde că nu vi s-au dat instrumentele potrivite. Trebuie să luați lutul și să-l prelucrați.

Orice persoană care face aceasta, încetează de a se mai plânge și își vede în continuare de viață. Ea învață să aibă grijă de ea însăși - și le dă altora posibilitatea de a avea grijă de ei înșiși. Într-adevăr, ea anulează orice sentiment de obligație față de alții și a altora față de ea, astfel încât este liberă să-și urmeze îndemnul minții și inimii.

Persoana care știe că nu i s-a refuzat întregimea nu are nici o scuză. Nu mai poate exista amânare. Nu se mai află nimic între ea și bucuria ei. Viața sa este opera sa de artă și este foarte ocupată să o creeze, așa cum o albină este ocupată cu polenizarea florilor. Dacă îi vorbești despre sacrificiu, ea va râde și va spune: „Munca făcută fără bucurie nu realizează nimic de valoare în această lume”. Și, bineînțeles, ea are dreptate.

Un artist nu lucrează pentru altul, decât dacă, în felul acesta, învață ceva de valoare. Când încetează de a mai învăța, el trece la un alt profesor, sau începe să lucreze pe cont propriu. Nimerii nu-l poate ține departe de meșteșugul său. Nimeni nu-l poate îndepărta de viața sa. Asta, deoarece viața și meșteșugul sunt unul și același lucru.

Într-o lume în care fiecare este un geniu, nu există șefi și angajați. Există numai învățători și discipoli - într-o asociere de bună voie.

Dacă nu-ți place unde ești, trebuie să pleci de acolo, pentru că numai așa te cinstești pe tine însuși. Nu te forța să rămâi în nici un mediu în care încetezi de a-ți aminti că tu ești creatorul vieții tale.

După cum am mai spus, „lasă-ți năvoadele!”* Nu te zbate să fii vrednic, deoarece deja ești. Lasă-ți serviciul sau relația în care ești incapabil de a-ți aminti cine ești. Lasă la o parte tocmeala nevrotică pentru iubire și acceptare. Și treci prin frici. Nu-ți vei găsi niciodată aripile, până când nu vei învăța să-ți folosești brațele și picioarele. Nu-l cere lui Dumnezeu să facă pentru tine ceea ce trebuie să înveți tu să faci.

Cinstindu-te pe tine însuși, nu trebuie să consideri că altcineva greșește. Fă doar ceea ce este bine pentru tine și exprimă-ți recunoștința față de ceilalți. Atunci când intri pe deplin în viața ta, nu-i părăsi pe ceilalți în grabă sau cu furie. Ia-ți la revedere. Binecuvântează persoana cu care ți-ai împărțit viața și locul unde ai trăit.

Dacă îți poți binecuvânta trecutul, ești liber să-l părăsești.

Nu poți să „îți lași năvoadele” și, în același timp, să iei peștele cu tine. Cu vremea, peștele va putrezi și va lăsa un miros groaznic.

* Compară Matei IV. 18-20 Noul Testament N. 1. 18

Pe o distanță mare din jurul tău, oamenii vor ști că sosești. „Vine pescarul!” Trecutul tău pășeste înaintea ta. Acesta nu este drumul spre libertate.

Aruncă peștele. Dă-i libertatea pe care o ceri pentru tine însuși.

Fii puternic în convingerile pe care le ai în privința propriei tale vieți, dar fii blând cu ceilalți. Nu judeca nevoile lor, doar pentru că nu le poți îndeplini. Fii cinstit în privința a ceea ce poți și a ceea ce nu poți să faci - și urează-le numai bine.

Amintește-ți că cel pe care-l respingi vine după tine. Numai acceptarea aduce împlinire.

În inima și în mintea ta vei ști când ești gata să părăsești complicațiile din viața ta și să pășești pe cărarea simplă a dragostei și iertării. Nu va mai exista nici luptă, nici strădanie.

Datorită limpezimii și generozității tale, ceilalți se vor relaxa și-ți vor da drumul. Iar tu îi vei păstra în inima ta, oriunde vei merge.

Singurele închisori din lume sunt cele pe care ni le creăm noi înșine. Și doar cel care nu-și cunoaște propriul geniu poate să-l țină pe altul ostatic împotriva voinței acestuia.

Amintește-ți, dragul meu frate și draga mea soră, că există o cheie care descurie orice ușă, a oricărei închisori pe care o crezi în mintea ta. Dacă nu poți să desființezi închisoarea, cere cel puțin cheia de la ușă.

Tu nu ești o victimă a lumii, ci ești cel care deține cheia spre libertate. În ochii tăi se află scânteia luminii divine care conduce toate ființele spre ieșirea din întunericul fricii și a lipsei de încredere. Iar în inima ta este dragostea care dă naștere tuturor miliardelor de ființe din univers. Esența ta este întreagă, nefărâmițată, dinamică și creatoare. Ea așteaptă doar încrederea ta.

Inutilitatea controlului

^•heia pentru a trăi în pace constă în capacitatea de a rămâne în momentul prezent. Nu poți trăi în momentul prezent, în cazul în care crezi că tu ești cel care „îți faci” viața.

Dacă tu crezi că ești „cel care face”, vei considera că ai o justificare pentru a construi planuri fără sfârșit. Acum, eu nu sugerez că ar trebui să încetezi de a mai face planuri. Ceea ce îți cer este să urmărești cu atenție ce se întâmplă cu planurile tale. Privește cum se schimbă în mod inevitabil, cum se răstoarnă sau chiar dispar complet, pe măsură ce începi să-ți trăiești propria ta experiență. Oricât de tare te-ai strădui să fixezi niște jaloane, în viață îți apar în mod inevitabil surprize. Ar trebui să fii recunoscător pentru ele.

Fără aceste surprize, existența ta ar fi unidimensională, bazată pe rutină și plictisitoare.

Ego-ul tău este îngrozit de necunoscut. Oricât de cumplit ar fi trecutul pe care îl cunoaște, ego-ul îl preferă prezentului necunoscut. Întreaga sa energie se consumă în a încerca să facă prezentul la fel cu trecutul. El crede că aceasta creează siguranță, dar adevărul este că nu creează decât teroare continuă, agravare constantă a răni - până ce durerea este atât de intensă, încât trebuie ca cineva să se ocupe de ea. După cum vezi, cotul - până și ego-ul tău - conspiră înspre propria ta trezire!

Astfel că teroarea supremă înseamnă a trăi trecutul, iarăși și iarăși. Pe dinafară, viața pare în siguranță și previzibilă. Pe dinăuntru, fitilul dinamitei a fost aprins.

Crezi că tu ești cel care îți face viața și că ai creat siguranță, când, de fapt, viața ta este pe punctul de a exploda și tu ești pe punctul de a-ți da seama că nu ai un control conștient asupra a ceea ce se întâmplă.

Crezi că ești puternic, dar demonstrezi, iarăși și iarăși, totala ta lipsă de putere. E un paradox interesant, nu-i așa?

Indiferent de cât de tare se străduiește, ego-ul nu poate crea siguranță. Oricât de des se străduiește ego-ul să te împingă afară din momentul prezent - în mod inevitabil te aduce înapoi în el cu toată forța, deoarece prețul negării este durerea.

Cu cât te străduiești mai mult să controlezi viața, cu atât mai mult viața îți va da mesajul că nu poate fi controlată. Și, apoi, te vei simți lipsit de putere și vei încerca încă și mai tare să controlezi. Înțelegi? Este un joc prostesc. Nu poți câștiga jocul, dar nu poți nici să încetezi de a-l mai juca. Aceasta este o dependență supremă. Ea are multe forme. Până și dependența de a-ți asuma riscul este o formă de control. Formele sunt nenumărate.

Atunci când începi să-ți dai seama că nu tu ești cel care face, renunți la dependența subconștientă de a juca pentru a pierde.

Rezultatul e că nu mai ești victima vieții tale. Atunci când încetezi de a mai fi cel care face, încetezi, de asemenea, de a fi victimă - pentru că cele două merg întotdeauna mână în mână. Cel care face este victima, iar victima este cel care face.

Acesta este ciclul nașterii și morții, roata karmică pe care te învârti fără îndurare.

Când roata încetează de a se mai învârti, intri plin de curaj în necunoscut, tară să aduci cu tine trecutul și tară să proiectezi viitorul. Înveți să te confrunți direct cu frica ta de necunoscut și, pe măsură ce o faci, descoperi darurile și miracolele aflate în partea cealaltă a fricii.

Prețul miracolului nu este mare. Trebuie doar să renunți la ceea ce crezi că știi. Când trecutul cade și tot ceea ce știi se sfârșește, se reinstaurează inocența. Intrii în momentul de acum, pe deplin conștient, permițându-i să se desfășoare în tine și prin tine. Aceasta nu este doar o fantezie, ci o invitație la experiență, o invitație pentru a participa la miracolul continuu al vieții.

Trei stadii de conștientă

Există trei stadii în dezvoltarea conștientei umane. Primul stadiu este Cunoașterea Subconștientă. Conduc de instinct și emoții, acesta este nivelul omului de demult - sau al omului ca animal.

Al doilea stadiu este Cunoașterea Conștientă. El se caracterizează prin căutarea de informații, care construiește intelectul - dar care, în cele din urmă, ajunge la gol spiritual. Acesta este nivelul omului modern, al omului ca gânditor.

Al treilea stadiu este Cunoașterea Supra-Conștientă. Este nivelul renunțării totale la orice soluție intelectuală, la orice nevoie de a controla sau planifica. El se caracterizează prin necunoaștere conștientă.

Este nivelul persoanei divine, al co-creatorului. Voi vă aflați într-un moment în care stadiul al doilea începe să se încheie și ia naștere stadiul al treilea.

Intrarea în stadiul al treilea cere un mod diferit de a trăi, atât din punct de vedere individual, cât și colectiv. Ea cere respingerea minții care controlează, cât și o investigare completă a acelei minți, a fricilor pe care ea se bazează și a inutilității totale a creațiilor ei.

Trăind în frică, mintea-ego caută siguranță, dar nu o găsește niciodată. Dat fiind faptul că nu își investighează niciodată propriile frici, ea este în permanență mânată de frică în mod inconștient, iar creațiile ei sunt proiecții inconștiente ale acelei frici. Acestea includ toate dramele din cadrul relațiilor.

Frica trebuie să fie privită în față. Trebuie să se acționeze asupra ei. Trebuie să fie conștientizată. Astfel se aduce întunericul la lumină. Se pune capăt prăpăstiei dintre ego și spirit, dintre ce este înăuntru și ce este în afară. Lumina care vine atunci când întunericul a fost pe deplin explorat, nu este aceeași lumină care exista acolo, atunci când întunericul a fost dat la o parte.

În primul stadiu respingi întunericul, deoarece îți esie frică de el. În al doilea stadiu îl dai deoparte, încercând să-l explici. În al treilea stadiu, îmbrățișezi întunericul și îl integrezi.

În al doilea stadiu, bucuria ta era ca o pojghiță subțire, gata să crape. Orice provocare mai puternică o putea rupe.

În al treilea stadiu, bucuria ta este foarte profundă. Provocările sunt acceptate și aduse la perfecțiune. Într-o bucurie atât de profundă, nu există loc nici măcar pentru posibilitatea pedepsei. Aceasta nu este bucuria lui Adam în grădină. Este bucuria lui Iov în deșert.

Stadiul al treilea se referă la desființarea orgoliului minții-ego. În primul stadiu, omul nu-L cunoaște pe Dumnezeu.

Vechiul Testament este învățătura pentru stadiul întâi al omului. El spune: „Fă așa, pentru că, altfel, Dumnezeu te va pedepsi!”. Este vorba de frică la nivelul emoțional cel mai profund. De aceea Dumnezeu, în mânia Sa, distruge orașe întregi. Mesajul către om este „trebuie să devii conștient de Dumnezeu din afara ta”.

În stadiul al doilea, omul este conștient de Dumnezeu, dar încă separat de El. Noul Testament este învățătura pentru cel de-al doilea stadiu al omului. El spune: „Dumnezeu nu e răzbunător. El te iubește și-ți cere să vii și să-L accepți învățătura.

Viața ta va fi mai fericită dacă-I faci loc lui Dumnezeu în ea”. Învățăturile celui de-al doilea stadiu se concentrează asupra a ceea ce vei pierde, dacă îl ții pe Dumnezeu afară din viața ta. Ele sunt învățături care vor să convingă, bazate încă pe frică și separare.

Învățătura mea a fost întotdeauna o învățătură pentru stadiul al treilea. Întotdeauna v-am spus: „Îl veți găsi pe Dumnezeu în inimile voastre și în inimile fraților voștri. Dumnezeu nu poate fi niciodată separat de voi, deoarece esența voastră este divină”. Dar, atunci când învățătura pentru stadiul trei este auzită de urechi din stadiul doi, rezultatul este o interpretare potrivită stadiului al doilea.

Acum, lucrurile se schimbă.

Mulți dintre voi aud învățătura, așa cum a fost ea dată inițial. În viețile voastre de zi cu zi, sunteți în comuniune cu mine. În permanență îmi cereți îndrumare și sprijin. Ajungeți să vă dați seama că nu știți nimic, că, practic, tot ce ați fost învățați despre mine sau despre învățătura mea este fals și trebuie să fie respins. Știți că singurul mod în care mă puteți auzi este prin propria voastră inimă - și prin acceptarea completă a experienței voastre. Aceasta este esența gestului vostru de a vă lăsa în voia mea.

Acum, voi cereți în mod simplu și direct o cale lipsită de frică. Întrebați cum să rămâneți în momentul prezent. Vreți să puneți în practică ceea ce propovăduiți. Vreți să fiți și participanți și observatori, și modele și învățători.

Acum există mulți apostoli, mult mai mulți decât au fost atunci când eu eram prezent fizic în lumea voastră. Acum, putem trece împreună la stadiul al treilea și putem trăi experiența renunțării celei mari - a ruperii de trecut și a instaurării stării de grație ca ghid în viețile voastre.

Stare de grație și trădare

lare îți cer eu să încetezi de a mai face planuri și de a te gândi la viitor? Da, în cele din urmă asta fac. Toată nevoia de a te gândi la momentul următor nu este altceva decât o atașare de trecut.

Este frica ce te ține în frică. Recunoaște. Nu-ți face iluzii în privința planurilor tale.

Dar, în același timp, fii plin de compasiune față de tine însuși. Cea mai mare responsabilitate a ta este să iubești și să fii în permanență blând cu tine însuși. Nu te acuza pentru că nu te poți abține de la a-ți face planuri. Dar urmărește planurile și vezi ce se întâmplă cu ele. Vezi, de asemenea, și ce se întâmplă atunci când renunți la planurile tale. Planurile nu sunt, în sine, dușmanul tău. Ele sunt doar rezultatul atașamentului tău față de trecut.

Dacă trebuie să faci planuri, fă-le în mod conștient. Urmărește-le în mod conștient. Vezi dacă structura exterioară pe care o crezi pentru viața ta continuă să se armonizeze cu realitatea interioară, așa cum se desfășoară ea. Vezi modul în care faci compromisuri cu tine însuși, atunci când iei în considerare ceea ce este adevărat într-un anumit moment și faci din aceasta o lege pentru momentul următor.

Pe măsură ce ești atent la toate astea, vezi că anumite lucruri - cred că foarte puține - rămân la fel și că majoritatea se schimbă. Natura minții cu toate stările ei gând/sentiment este schimbătoare. Scopul tău, atunci când privești, este să recunoști ce anume este etern și ce anume este temporar în aceste stări gând/sentiment.

Ceea ce este etern trebuie să devină fundamentul întregii structuri a vieții tale. Ceea ce e temporar trebuie să fie abandonat, clipă de clipă.

Nu dispera atunci când descoperi aspectul vremelnic al minții. Nu e ceva rău și nici nu trebuie să fie condamnat. Fii în cadrul fluxului și refluxului experienței tale gând/sentiment. Fii prezent în cadrul ei, tară să judeci - și te va duce chiar dincolo de limitele pe care pare a le impune. Ceea ce creează suferință este doar atașamentul de stările minții -și nu stările însele.

Ți-am spus de multe ori: nu construi pe nisipuri mișcătoare. Nu construi structura vieții tale pe ceea ce este schimbător.

Plasează-ți credința doar acolo unde ea este în siguranță - pe stânca experienței tale. Acționează dintr-o poziție a păcii și nu cea a dorinței. Asta, deoarece dorințele vin și pleacă, în timp ce pacea este eternă.

Relațiile care vin în sprijinul bucuriei păcii și tămăduirii permanente merită implicarea ta totală. Toate celelalte sunt modalități de a învăța lecții, menite să te trezească prin faptul că îți prezintă propria ta trădare de sine. Abundă oportunitățile pentru interacțiuni abuzive. Nouăzeci și cinci la sută din terenul psiho-emoțional pe care-l vei întâlni în această viață nu este potrivit pentru construcții. O parte din el este stâncă aspră și neiertătoare, o parte este nisip mișcător atractiv. Dacă te prețuiești, nu-ți construi cuibul în aceste locuri. Trădarea pe care o vei trăi nu va fi vina altuia, deoarece tot ceea ce înseamnă trădare este, de fapt, au-totrădare.

Fii blând cu tine însuși. Nimeni altcineva nu-ți poate rezolva viața și nu-ți poate aduce o bucurie pe care nu o simți deja în inima ta. Construiește pe ceea ce ai și nu pe ceea ce dorești. Asta, deoarece dorința este o iluzie care vine și pleacă. De îndată ce o dorință este îndeplinită, o alta îi ia locul. Lanțul dorințelor este nesfârșit. Întotdeauna te îndepărtează de tine însuși. Mlaștina dorințelor este un loc foarte nepotrivit pentru a pune fundația casei tale.

Cele mai bune relații sunt ușor de făcut, deoarece fiecare persoană este cinstită și respectată. Fiecare persoană e dornică să fie corectă. Fără secrete, comunicarea prosperă. Cu comunicare, intimitatea crește și se instaurează stabilitatea. Ceea ce este adevărat astăzi, este adevărat și mâine. Și, totuși, dincolo de acest adevăr simplu, mâine este ceva complet necunoscut. Terenul solid este în momentul de acum. Acesta este locul unde trebuie pusă fundația vieții tale.

Ai auzit expresia „Graba strică treaba”? E adevărată. Deplina ta intenție iubitoare și atenția ta se îndreaptă către ceea ce este foarte valoros. Acesta este hrănit, udat și împlinit într-un adevăr. Dar, asta nu se întâmplă peste noapte. Nu se întâmplă cum sau când vrei tu. Înflorește prin devotamentul tău, prin consecvența ta. Prin totala ta dedicare. Ceea ce iubești, prosperă. Se desfășoară. Capătă rădăcini și aripi. Aceasta este mișcarea stării de grație în viața ta.

După cum vezi, nu e doar o problemă de a renunța la planuri - deși un astfel de gest te-ar aduce, tară îndoială, pe pragul păcii. Este o problemă de a găsi ceea ce este real, ceea ce este adevărat, ceea ce este consecvent în tine însuși și pe care se poate pune bază. În cazul în care găsești acest lucru, îl poți oferi altuia. Într-adevăr, acesta este singurul lucru pe care-l poți oferi și care *nu* reprezintă un atac.

Găsește în tine însuși ceea ce este trainic - și încetează de a mai căuta trăinicie în alții. Ea nu-ți va veni niciodată din afară. Dacă viața ta este ancorată în adevărul experienței tale, atunci acest adevăr poate fi împărțit cu alții. Dar, în cazul în care cauți în afara ta adevăr, sau dragoste, sau mântuire - iarăși și iarăși vei fi dezamăgit. Cel iubit vine numai dacă te respecti pe tine însuși.

Cei care se dau peste cap până nu mai pot în căutarea dragostei, nu fac altceva decât să-l îndepărteze pe cel iubit.

Și, la urma urmei, cine este cel iubit? El sau ea reprezintă doar o-glanda devotamentului tău față de adevăr. Atunci când te afli în stare de pace, cel iubit rămâne în tine. Atunci când te trădezi pe tine însuși, cu absolut oricine, cel iubit jelește.

Starea de grație rămâne atunci când există un devotament tenace față de tine însuși, un devotament care spune NU cu blândețe, dar cu fermitate, tuturor celor care ar fi tentați să negocieze visele lor în locul viselor tale. Nu numai că trebuie să spui NU atunci când ești invitat să te au-totrădezi, dar trebuie să spui NU tară să judeci - pentru că cel care ademenește nu poate fi acuzat pentru faptul că ai căzut din starea de grație.

Visul vătămării ia sfârșit, de îndată de victima încetează de a mai fi o victimă, de îndată ce visătorul se trezește și spune „Nu! Nu-mi place ce simt! Te rog să te oprești!”

Întreaga ta experiență fizică este o trezire la responsabilitate de sine. Ai venit aici ca să te trădezi pe tine însuși prin mâna semenului tău. El este, pur și simplu, instrumentul trădării tale de sine. Când îți dai seama de acest lucru, te ierți pe tine însuși și îl ierți și pe el. Lași trecutul să plece. Intri în prezent, autentic și liber.

Ți-am spus că ești liber să trăiești orice viață alegi. „Slabă șansă!”, spui tu, arătând spre lanțurile de la picioare.

„Cine a făcut aceste lanțuri?”, întreb eu.

„Dumnezeu!”, exclami tu, plin de mânie.

„Nu. Nu este adevărat. Dumnezeu nu a făcut lanțurile.

Dacă le-ar fi făcut El, n-ai mai scăpa niciodată din închisoarea propriilor tale convingeri.”

Hărți și indicatoare

tunci când pornești într-o călătorie, e foarte bine să te uiți la o Lhartă rutieră. Aceasta este o invenție intelectuală, care te ajută să capeți o idee generală despre modul în care trebuie să procedezi. Dar ea nu este și nu poate fi niciodată o adevărată descriere a drumului.

Nimeni nu-ți poate spune cum va arăta acel drum. Numai experiența ta poate face acest lucru. În orice situație apare un moment în care iau sfârșit pregătirile și începe experiența. Faptul că știi că te-ai pregătit bine, îți poate da convingerea că totul va fi în regulă, dar reușita apare numai atunci când te bizui pe tine însuși. Convingerea este un lucrul important, la care trebuie să renunți în cadrul experienței.

În felul acesta, faci un salt uriaș înspre credință.

Cu timpul, toată lumea trebuie să pună harta jos și să fie prezentă în cadrul experienței. Pe parcursul călătoriei apar întâmplări neașteptate, abateri din drum, schimbare de vreme. A conduce o mașină este cu totul altceva decât a te uita pe o hartă.

Cel mai bun lucru pe care această gândire lineară și secvențială ți-l poate da este o hartă a experienței tale potențiale. Dar ea nu te poate conduce pe parcursul acestei experiențe. Atunci când te afli în mijlocul experienței, există semne care te ajută. Indicatorul de ocolire îți spune că trebuie să schimbi direcția. Indicatoarele de pe autostradă îți spun cum s-o iei pe banda care trebuie, sau când să faci la stânga. Există indicatoare care-ți arată unde se află locuri în care poți să mănânci, să dormi sau să găsești benzină. Dacă nu citești aceste indicatoare, nu poți avea o experiență reușită. Indicatoarele vin din interfața dintre realitatea exterioară și cea interioară. Ele sunt create prin conexiunea noastră intuitivă cu viața.

Indicatoarele ne apar numai în momentul prezent. Nu găsești unul care să-ți spună „Măine sau, cândva, luna viitoare, mergi drept înainte”. Indicatorul îți spune să mergi drept înainte acum, sau foarte curând. El îți arată cum să procedezi, aici și acum. Indicatoarele sunt extrem de folositoare și importante. Din nefericire, ele sunt aproape complet nevăzute în seamă de către emisfera stângă a creierului - mintea lineară.

Atunci când pornești într-o călătorie, o hartă îți poate fi de mare ajutor. Informația emisferei stângi a creierului te poate ajuta să te pregătești. Dar, o dată pornit, indicatoarele sunt absolut necesare. Dai tu oare atenție indicatoarelor ce apar în viața ta, sau încerci să-ți organizezi viața, folosind numai harta?

Fiecare dintre voi are acces la îndrumarea aflată la un nivel emoțional profund. Dacă „**vei** fi împreună” cu experiența ta, vei simți indicatoarele care apar. Ele îți pot spune simplu că „asta e în regulă” sau „nu e bine ce faci” - iar aceasta este, adesea, singura informație de care ai nevoie. Pentru a primi îndrumare nu e nevoie să ai viziunea unui sfinț. Îndrumarea este marele **tău** aliat în viață. Atunci când te bazezi pe ea, poți să mergi înainte cu un minim de planificare. Dar atunci când o ignori, oricât ai planifica, tot nu ajungi acasă.

Atunci când știi unde vrei să mergi, te poți baza pe îndrumarea din tine care te ajută să ajungi acolo. A încerca să-ți dai seama pe plan intelectual „cum să ajungi **acolo**” este un exercițiu inutil. Pur și simplu, nu poți să știi dinainte. Dar, atunci când te vei afla în decursul experienței, indicatoarele vor apărea și vei ști încotro să o apuci.

Cu cât ai mai mare încredere în îndrumările din tine, cu atât viața îți devine mai spontană. Planurile sunt întotdeauna tentative care permit provocări și daruri neanticipate. Dar aceasta nu înseamnă că nu ești pe deplin implicat. În realitate, poți să iei hotărâri plecând dintr-un loc mult mai profund. Iar când te implici total, o faci fără nici un fel de sacrificiu.

Renegocierea implicării

Adesea, pe parcursul vieții, trebuie revizuit modul de implicare. __[Faci un plan pentru viitor, iar acesta nu se materializează. Oricât de tare te străduiești să-l urmezi, el nu se împlinește. Acesta e un indiciu că trebuie să te repliezi, să renunți la ceea ce te așteptai în funcție de trecut și să te deschizi spre ceea ce vrea să se întâmple în acest moment.

Renegocierea implicărilor nu este un semn de slăbiciune sau de inconsecvență, decât dacă se întâmplă în permanență. Atunci când ceva pare că nu iese așa cum vrei, cel mai bun lucru de făcut este să spui adevărul celorlalți oameni implicați. Cel mai adesea vei descoperi că ceilalți au propriile lor rezerve în privința aceluiași plan. Prin urmare, revizuirea lui se face în interesul tuturor părților.

Uneori, e posibil să ceri o schimbare care nu va fi acceptată de către ceilalți. Atunci, va trebui să te adaptezi lor și să decizi dacă această schimbare este cu adevărat importantă pentru tine. Este oare realizarea planului cu adevărat importantă pentru cealaltă persoană? Poți tu să faci ce ți-ai propus - și să-ți păstrezi totuși demnitatea? De obicei, dacă intenția ta este să te respecti pe tine însuși și pe ceilalți, se poate găsi o soluție reciproc acceptabilă. Menținerea în permanență a ideii că binele tău cel mai mare nu intră în conflict cu binele cel mai mare al altora, facilitează descoperirea soluțiilor care îi respectă pe toți în mod egal.

Abuzurile și trădarea apar atunci când ții cu dinții de un plan sau, din cauza fricii, încâlci înțelegeri. Dacă îți asumi o obligație și nu te simți bine respectând-o, trebuie să comunici acest lucru persoanelor implicate. Important în acest caz nu este dacă se ține o promisiune, ci dacă este comunicată modificarea ce s-a petrecut în inima ta, sau în hotărârea pe care ai luat-o. Întotdeauna îi respecti cel mai bine pe ceilalți, spunându-le adevărul despre propria ta experiență.

Trădarea apare din cauza reacției celorlalți. Se creează frică, iar a-ceasta nu este recunoscută și nici comunicată.

Comportamentul bazat pe frică, ce apare ca rezultat, este un atac împotriva altora. Alternativa e o comunicare cinstită.

Când spui altuia „simt că mi-e frică și nu sunt sigur că-mi pot ține promisiunea”, ai respectat atât pe cealaltă persoană, cât și pe tine însuși. Dar dacă nu spui nimic și te retragi din cauza fricii, sau acționezi într-un mod ostil, pur și simplu adâncești frica pe care o trăiești (și pe care, probabil, o trăiește și cealaltă persoană).

Problema implicării reprezintă una dintre cele mai grave probleme cu care se confruntă ființele umane. Frica de a fi controlat, abandonat și trădat se manifestă pretutindeni. Cei care pretind dragoste de la alții sau cedează în fața acelor pretenții sunt, în cele din urmă, abandonați sau trădați. Acest lucru se întâmplă, deoarece ei se trădează pe ei înșiși.

A spune DA sau NU unei alte persoane, reprezintă o comunicare clară. Dar a spune „nu”, atunci când vrei să spui da și a spune „da”, atunci când vrei să spui nu, creează condiții pentru abuzuri.

A înțelege că ai spus „da” - și a ști că acum nu te simți în largul tău în această privință - este primul pas înspre a te respecta pe tine însuși. A-i spune partenerului tău - este al doilea pas.

În cele din urmă, nimeni nu trebuie să țină o altă persoană legată de o promisiune pe care a făcut-o în trecut și în privința căreia nu se mai simte în largul ei în prezent. Dacă nu poți să dezlegi o altă persoană de trecut, cum te poți dezlega pe tine însuși? Ceea ce contează nu este faptul că sunteți împreună sau despărțiți, ci dacă faceți acest lucru într-un mod plin de corectitudine și de respect mutual. Aceasta este cheia.

Nevoi

luptura majoră a ritmului dragostei se produce datorită convin-Lgerii că există ceva ce poți da altuia sau poți lua de la el. Această convingere, cât și manipulările care apar din ea, fac ca viața ta să fie extraordinar de dureroasă.

Gândește-te de ce ești întotdeauna dezamăgit în relațiile tale cu alții. Orice aștepti de la altul plutește întotdeauna în fața ta ca un balon umplut cu apă. De îndată ce îl înțepi, pretinzând dragostea pe care simți că o meriți, balonul plesnește și te udă din cap până-n picioare. Fii cinstit: ai primit vreodată de la altul ceea ce ai dorit ca acea persoană să-ți dea? Bineînțeles că nu! Singurul motiv pentru care acea persoană a venit în viața ta a fost ca să-ți amintească grija pe care trebuie să ți-o acorzi ție însuși.

Gândește-te de ce nu reușești niciodată, ori de câte ori încerci, să dai ceva cuiva, să-l ajuți sau să-l îndrepti. Însăși nevoia

pe care o simți de a-1 îndrepta pe altul îți trădează convingerea că tu nu ești de acceptat așa cum ești. Ori de câte ori există „nevoia” sau necesitatea de a da sau a primi, poți fi sigur că dragostea este foarte departe. Când dragostea este prezentă, dai și primești liber, fără nici un atașament. Asta, deoarece poți să dai și să primești numai ceea ce ai, nu ceea ce nu ai. Încercarea de a da sau a primi ceea ce nu ai este inutilă. Ea poate sfârși numai în dezamăgire și suferință.

Dacă te porți iubitor față de cineva, vei primi iubire - deoarece iubirea se întoarce întotdeauna către ea însăși. Dacă pretinzi iubire, vei primi pretenții de iubire. Ceea ce semeni, aia culegi.

Legea energiei este circulară. Ceea ce iese, vine înapoi - și ceea ce vine înapoi, iese. Prin urmare, cum poți să „obții” ceva ce nu ai? Este imposibil!

Adevărul este că pozezi tot ceea ce ai nevoie. Nu îți s-a refuzat nimic din ceea ce ai nevoie. În acest sens, nu poți „avea nevoie” decât de ceea ce nu ai nevoie. Rămâi, te rog, în cadrul acestui paradox. Nu încerc să încălesc lucrurile.

Dacă „ai nevoie” de ceva, atunci crezi că nu e cazul ca tu să dai. Dacă nu e cazul ca tu să dai, atunci cum poți să primești? Dacă, pe de altă parte, știi că e cazul să dai, vei da și vei primi imediat. Iar în această situație „nu vei avea nevoie” de acel lucru.

Percepția lipsei blochează abundența. Adevărul este că lipsa nu e reală. Doar credința în lipsă este reală. Astfel, lipsa este făcută să fie reală prin faptul că tu crezi în ea.

Dacă dorești să dovedești că abundența există, îndoiește-te de orice „nevoie” pe care o ai. Atâta timp cât „ai nevoie” de ceva, nu poți să-l ai. Atâta timp cât nu mai „ai nevoie” de ceva, acest lucru îți apare în față.

Nimeni nu are nevoie de iubire. Nimeni nu are nevoie de bani. Nimeni nu are nevoie de nimic. Dar cei care cred că au nevoie, caută tară să găsească.

Aceasta este o lege simplă. Nu poți primi ceea ce nu ești capabil să dai - și nu poți da ceea ce nu ești capabil să primești.

A da și a primi sunt unul și același lucru. A da este a primi. A primi este a da. Atunci când înțelegi acest lucru, întregul joc de șah se destramă. Misterul se încheie.

Percepția egalității

^tarea de a fi în trup îți dă oportunitatea de a explora convingerea

t]greșită că nevoile tale sunt diferite de nevoile altora. De îndată

ce începi să-ți dai seama că nevoile tale sunt aceleași cu nevoile altora, vălul începe să se ridice. Încetezi de a mai avea nevoie de un tratament special. Încetezi de a mai acorda altora un tratament special. Ceea ce dorești pentru unul, dorești pentru toți. Nu faci ca o persoană să fie mai importantă decât celelalte.

Percepția egalității este începutul transcendenței trupului și a lumii fizice. Atunci când nu mai ai nevoie să te ții pe tine însuși separat de alții, poți să faci servicii fără atașamente. Poți să dai, fără să ai nevoie să știi cum este primit darul.

Serviciul este o oportunitate, nu o îndatorire. Atunci când faci un serviciu, nu tu ești cel care servește. Nu poți să faci un serviciu și să ai, în același timp, și o identitate.

Poți să fii de ajutor, numai în măsura în care nu ai intenții ascunse. Atunci când ai nevoie să îi „ajutri” pe alții, îți ascunzi doar, într-un mod inteligent, propria ta nevoie de ajutor.

După cum vezi, ținta nu este să te miști dincolo de trupul tău sau dincolo de această dimensiune. Ținta este să renunți la credința în separare, cea care naște percepția că un trup este diferit de altele.

În esența lor, toate trupurile sunt la fel. În esența lor, toate nevoile trupului sunt aceleași. În esența lor, toate nevoile emoționale sunt aceleași, în esența lor, toate credințele în separare sunt aceleași.

Când te ajut pe tine, mă ajut pe mine. Îi ajut pe mama și pe tatăl meu. Îl ajut pe vărul meu de-al treilea. Îl ajut pe bețivul de la colțul străzii. Ajutorul meu se îndreaptă către toți cei care au nevoie de el. Ajutorul nu are nimic de-a face cu mine ca cel care ajută, sau cu tine ca cel care ești ajutat - în afară de pura noastră dorință de a da și de a primi în acel moment. Ajutorul este pentru unul - și pentru toți. Nu-l poți oferi unuia, fără să-l oferi tuturor. Și nici nu-l poți oferi tuturor, dacă nu-l oferi unuia.

Nu există timp sau spațiu între unul și ceilalți. Fiecare este conținut în celălalt.

Două căi spre eliberare

f]Timpul și spațiul există numai atunci când sunt doi; atunci apare #comparația. judecata și separarea. Trupul meu, trupul tău. Ideea mea. ideea ta. Casa mea, casa ta. Aici începe trupul. Fără mascul, n-ar exista femelă. Fără părinte, n-ar exista copil. Fără negru, n-ar exista alb. Toate lucrurile există în relație cu opusurile lor și sunt, într-adevăr, definite prin acestea. Mîntea care se angajează în comparare, se angajează în separare. În acest sens, cunoașterea se bazează pe separare. Din acest **motiv**, este imposibil „să-L cunoști” pe Dumnezeu. De îndată ce-L „cunoști*” pe Dumnezeu, pierzi experiența unității.

Mare parte din frustrarea pe care o simți pe drumul tău spiritual provine din faptul că nu poți să trăiești ceva ca experiență și să-l și studiezi în același timp. Dacă stai de-o parte și observi, nu vei avea experiența pe care o are cel care participă. Și, dacă participi, nu vei avea experiența pe care o are cel care observă.

O metodă spirituală îți cere să devii observator. O alta îți cere să fii participant. Ambele metode funcționează, dar nu le poți practica pe amândouă în aceeași timp.

Dacă vrei „să știi”, trebuie să înveți să stai de-o parte și să observi.

Dacă vrei „să fii”, trebuie să te implici total în experiență.

Propria mea învățătură se îndreaptă către cei care se implică. Este o călătorie experimentală înspre rădăcinile abuzului. Înveți, făcând greșeli și învățând din ele. Acesta este procesul mântuirii.

A binecuvânta trupul

Ori de câte ori scot în evidență limitările inerente ale trupului fizic, cineva îmi interpretează în mod inevitabil afirmațiile, transformându-le în „trupul este rău, inferior sau păcătos”. Această nevoie de a respinge trupul este o formă de atașament față de el. Acolo unde există rezistență la dorință, dorința însăși devine mai puternică.

Trupul nu este deloc rău sau inferior. El este, pur și simplu, temporar. Nu îi vei găsi niciodată un rost suprem, satisfacându-i nevoile. Și, aș adăuga că nu-i vei găsi un rost suprem, negându-i nevoile. A avea grijă de trup este un act de cinstire, o stare de grație. Preocupările pentru durerile și plăcerile trupului nu sunt câtuși de puțin grațioase.

Dacă doriți să urmați calea pe care v-am arătat-o, acceptați-vă trupul pe deplin și aveți mare grijă de el. Când trupul este iubit, el muncește rară să se plângă.

Fiți conștienți de sentimentele voastre. Sentimentul de vinovăție se manifestă, adesea, prin trupul vostru fizic. Dacă vă simțiți vinovați în privința a ceva ce i-ați spus unui prieten sau unui membru al familiei, s-ar putea să vă răniți gura, limba sau dinții, sau să vă doară în gât, sau să faceți laringită.

Fiți atenți la manifestările trupului vostru. Ele vă arată modul în care trupul încearcă să îndeplinească comenzile conștiente sau subconștiente pe care simte că le-a primit de la voi.

Nu vă puteți neglija trupul - și, în același timp, să învățați să vă iubiți pe voi înșivă. Îmbrățișați-vă trupul cu dragoste și el va deveni un servitor binevoitor în slujba scopurilor Spiritului. Chiar dacă ar fi posibil să vă neglijați complet corpul fizic, nu v-ați găsi libertatea. Asta, deoarece la moartea trupului fizic se trăiește experiența unui alt trup. Fiecare trup este o teacă sau un vâl, care ține sufletul la un anumit nivel de ignoranță/limitare. Suntem întotdeauna atrași de forma trupească ce ne permite să trăim pe deplin experiența nivelului nostru actual de frică. Cu cât frici le noastre sunt mai subtile, cu atât trupul trebuie să fie mai dens pentru a le conține.

Astfel încât vă sugerez că e inutil să încercați să scăpați de trupul în care vă aflați. Acceptarea trupului este una dintre lecțiile acestei întrupări. Iar aceasta, prieteni ai mei, include și sexualitatea voastră.

Fie ca a face dragoste să însemne pentru voi un act de bucurie, un act prin care să vă lăsați în voia Christului din voi și din partenerul vostru! Dragostea fizică nu este cu nimic mai puțin frumoasă decât alte forme de iubire și nici nu poate fi separată de ele. Cei care consideră că dragostea fizică nu este sfântă, o vor trăi ca experiență în felul acesta, nu deoarece așa este ea, ci deoarece așa o percep ei.

Dacă tu și partenerul tău aveți un copil care se naște datorită sărbătoririi fizice a dragostei voastre, nu veți simți apariția acestui copil în viața voastră ca pe o povară. Dacă o simțiți ca pe o povară, atunci cântăriți mai bine calitatea relației voastre. Copilul este întotdeauna barometrul. O dată ce el a intrat în viața voastră, devine parte din materialul întrupării voastre. Nu există modalitate de a scăpa de responsabilitatea față de această relație. Ea va continua întreaga viață. Iar tu o vei folosi - așa cum folosești toate relațiile intime - pentru a-ți micșora vinovăția sau pentru a o intensifica. Iar acest lucru este adevărat, fie că rămâi cu partenerul tău, fie că nu rămâi.

Dacă vrei să mergi pe această cale, regulile dogmatice legate de căsătorie și copii nu-ți sunt de nici un ajutor. Ți-am cerut „să-i iubești pe toți în mod egal”. Aceasta îi include pe partenerul tău și pe copii. Dacă te depărtezi de ei - tară iertare totală și fără încheierea cu bine a relației - nu faci altceva decât să amâni ceea ce trebuie să se întâmple în mod inevitabil, dacă vrei să-ți găsești pacea.

Contează cât durează totul? Nu, pentru mine nu contează, dar nu ar fi cinstit din partea mea să nu-ți spun; cu cât aștepti mai mult, cu atât vei trăi mai multă durere.

„I'ste vreodată în regulă să iei viața unui copil nenăscut?”** întrebați voi. Trebuie să vă spun că nu este niciodată în regulă să iei o viață, în nici o situație. Asta înseamnă oare că așa ceva nu se întâmplă? Nicidecum. Iar atunci când se întâmplă, trebuie să aveți compasiune pentru toți cei implicați. Voi nu trăiți într-o lume perfectă. A te aștepta ca ceilalți să fie perfecți, înseamnă a-i ataca. Nu aceasta este învățătura mea. Până și a-i percepe pe ceilalți ca fiind în culpă este o formă de atac. Nu-ți ataca fratele sau sora. Nu poate ieși nimic bun din asta.

Aroganță religioasă

lasemenea aroganță este un atac deghizat. Doar cei foarte orgo-'lioși cred că sunt singurii care înțeleg adevărul și că au dreptul de a-i judeca și de a-i învăța pe alții.

Religia creștină - religia care susține că este inspirată de mine -este plină de nenumărate cazuri de orgoliu spiritual. Abuzul asupra altora, orice formă ar lua el, nu poate fi justificat.

Presupun că, în mod inevitabil, apare mereu cineva care se urcă pe o ladă și propovăduiește. Iar alții, care nu sunt siguri de propria lor credință, îl vor asculta și îl vor numi Mesia. Urmând învățăturile lui, ei vor neglija înțelepciunea care se află în propriile lor inimi. Dar astfel de idoli cad în mod inevitabil, iar atunci când se întâmplă așa ceva, fricile adeptilor lui vin către lumină, pentru a fi vindecate.

E posibil ca cel care s-a urcat pe ladă să fie un neghiob, dar cel ca-re-l ascultă e și mai neghiob. Iar cel mai neghiob dintre toți este cel care-i condamnă și pe unii și pe alții.

Trebuie să învățăm să-i lăsăm pe alții să trăiască și să învețe. Singurul ajutor pe care îl putem oferi, vine din acceptarea și dragostea noastră - și nu din judecată.

Eu nu sunt cel care condamnă adulterul, sau divorțul, sau avorturile. Asta, deoarece - dacă ar fi să condamn aceste situații - cei implicați în ele ar trebui să fie crucificați. Ar însemna să avem din nou o altă inchiziție, un alt război sfânt în care binele se luptă împotriva răului, cel drept împotriva celui nedrept.

Treaba mea nu este să condamn, ci să înțeleg și să binecuvânteț. Treaba mea este să văd frica din ochii oamenilor și să le reamintesc că sunt iubiți.

Dacă aceasta este treaba mea, de ce v-aș face să-i bateți, să-i ardeți și să-i excomunicați pe cei care au cea mai mare nevoie de dragostea voastră? Voi mă aduceți la nivelul fricii voastre, îmi puneți cuvinte în gură și mi le atribuiți.

Prietene al meu, încetează să te mai comporți astfel. Ai înțeles greșit. Nu ai dreptate. Învățătura mea este despre dragoste - și nu despre judecată, condamnare sau pedeapsă. V-am dat două reguli: să-L iubiți pe Dumnezeu și să vă iubiți unul pe altul. Acestea sunt singurele reguli de care aveți nevoie. Nu cereți mai multe. Nu-mi cereți să fiu de o parte sau de alta în bătăliile voastre gen telenovelă. Sunt eu pro-viață, sau pro-alegere? Cum aș putea să fiu una, fără să fiu și cealaltă? Nu este cu puțință.

Atunci când adevărul va veni la tine, nu vei mai simți nevoia să-l ataci pe fratele tău. Chiar și atunci când crezi că tu ai dreptate și el nu are, nu-l vei ataca cu „adevărul”, ci îi vei oferi înțelegerea și sprijinul tău. Și, împreună, veți ajunge mai aproape de adevăr, datorită dragostei și blândeții care vă leagă. Ori de câte ori vă dau o învățătură, cineva o transformă într-un băț cu care să-i bată pe oameni. Prietenii mei, vă rog să credeți că, acele cuvinte care sunt folosite ca să-i bată pe oameni, nu pot să vină de la mine.

V-am oferit cheia ușii lăuntrice. Vă rog să o folosiți și să nu vă faceți griji în privința gândurilor și acțiunilor celorlalți. Lucrați asupra voastră. Atunci când ați stabilit adevărul în propria voastră inimă, puteți să mergeți și să-l împărtășiți cu alții.

Dacă vreți să vă puneți în serviciul acestei învățături, mai întâi în-vățați-o. Nu deveniți o portavoce pentru cuvintele și credințele pe care nu le-ați introdus pe deplin în ritmurile vieții voastre. Nu vă considerați ca fiind oștean al meu, deoarece eu nu am nici unul.

Toți cei care răspândesc învățătura mea, o fac de la același nivel de conștientă ca și mine. Dacă nu este așa, ceea ce exprimă ei nu poate fi învățătura mea.

Un bărbat sau o femeie cu Duh au compasiune pentru toate ființele. Ceea ce spun, se demonstrează prin acțiunile lor. Nu-i veți vedea acționând dur față de ceilalți și nu le vor cere să-i urmeze, sau să facă ceea ce vor ei. Adevărul este că ei au o siguranță interioară, care conferă un aer de autoritate la tot ceea ce spun. Dar ei întorc întotdeauna această autoritate către ascultătorii lor. Asta, deoarece numai și numai aceștia trebuie să aleagă afirmațiile pe baza cărora vor să-și trăiască viețile.

Partea a doua

Relațiile corecte

Liniștea inimii

Pași ai inimii

Mulți dintre voi cred că relațiile îi vor face fericiți. Nimic nu e -mai departe de adevăr. Promisiunea împlinirii prin relații este o farsă crudă. Veți descoperi acest lucru destul de curând.

Există un singur mod prin care puteți găsi împlinire adevărată în viață și acesta este să învățați să vă iubiți și să vă acceptați pe voi înșivă. Având acest fundament, relația încetează de a mai fi traumatizantă. Asta, poate, pentru că nu se mai așteaptă atât de mult de la ea. Când știi cum este „să fii împreună” cu tine însuși, nu mai e atât de dificil „să fii împreună” cu celălalt.

Dar dacă viața ta este o îndepărtare de sine, cum poți să te aștepti ca o relație să prindă rădăcini? Pur și simplu, nu e cu puțință. Tot ceea ce obții este o încheștare de aripi pe un cer înnorat. În vremurile de acum, când se distruge structura familiei pe toate planurile, din ce în ce mai mulți oameni se zbat să nu le fugă pământul de sub picioare. Ritmurile existențiale de acceptare și iubire au fost distruse. De-abia dacă se mai găsește un pic de încredere în inimile majorității oamenilor. Acest lucru se întâmplă, ori de câte ori moare ce e vechi și se naște ceva nou. Este o perioadă de traume și tranziție.

Recunoaște acest adevăr. Nu căuta fericirea în afara ta, în vremuri foarte traumatizante. Ceea ce vei găsi, va fi mai mult decât te-ai așteptat. Durerea ta îți ajunge. Nu o exacerba, preluând suferința celui alt.

Dacă vrei să dansezi împreună cu altcineva, fixează-ți mai întâi rădăcinile. Învață să-ți auzi îndrumările interioare.

Dialoghează cu copilul suferind și cu gazda divină dinăuntrul tău. Aplică asupra ta iertarea și compasiunea. Fii în experiența ta și învață din ea. Rămâi în ritmul vieții tale. Fii deschis către ceilalți, dar nu te abate din drum ca să-i găsești. Cei care știi să danseze vor veni în întâmpinarea ta. Nu va fi vorba de o luptă și, tară nici un efort, îți vei găsi companionul.

Așa trebuie să stea lucrurile. Dacă între tine și partenerul tău există o relație de pace, te afli în relația corectă. Dacă nu, atunci relația este nepotrivită sau prematură.

Relațiile nepotrivite exacerbează tiparele de abuzuri din trecut. Învățătura pe care o obții din astfel de întâlniri este dureroasă. Se poate face și trebuie să se facă o alegere mai bună. Dar, pentru ca această alegere mai bună să se facă, trebuie să fii în stare să ceri rară șovăire ceea ce vrei. Dacă îl lași pe celălalt să dicteze termenii relației, să nu fii surprins dacă nu te vei simți respectat. Știi ce este bine pentru tine și ce nu. Spune de ce anume ai nevoie, rostește adevărul și fii ferm în hotărârea de a te vindeca. Numai prin hotărârea de a te respecta și cinsti pe tine însuși, poți atrage un partener care vrea să facă același lucru.

Acestea sunt adevăruri simple. Dar ele nu sunt practicate. Iarăși și iarăși, faci compromisuri, joci după cum îți cântă alții și te trădezi pe tine însuși. Deja ar trebui sa te fi săturat de a repeta aceeași lecție și de a-ți

adânci rănilor.

Îți voi spune pe cât de clar pot: dacă nu știi cum să ai grijă de tine însuși și dacă nu vrei să o faci, nimeni altcineva nu o să aibă grijă de tine. Lipsa ta de dragoste și de abnegație față de tine însuși atrage în câmpul tău vibrațional oameni cu lecții similare. Atunci, pur și simplu, veți oglindi unul pentru celălalt acea lipsă de înțelegere de sine și de devotament față de propria persoană.

Devotamentul față de altul este imposibil, fără ca mai întâi să te devotezi ție însuși. Acesta este un lucru important. Cei care încearcă să acționeze într-un mod lipsit de dragoste de sine, pun căruța în fața boilor.

Mai întâi iubește-te pe tine însuși - și apoi poți să treci dincolo de aceasta. Ceea ce sugerez eu nu este egoism. Este capitulare supremă în fața di-vinului lăuntric.

Cel iubit ia naștere o dată cu devotamentul față de sine. El sau ea se manifestă în afară, de îndată ce acest devotament este demn de încredere, în acel moment, devotamentul exterior și cel interior merg mână în mână. Atunci când îl preamărești pe cel iubit, preamărești și nelele divin care trăiește în multe trupuri. Aceasta este o relație sacră.

Puțini îl întâlnesc pe cel iubit în această viață, deoarece puțini au învățat să se aprecieze și să se cinstească pe ei înșiși și să se vindece dinăuntru în afară. Dar tu poți să fii unul dintre acești puțini, dacă vrei să te dedici propriei tale vindecări.

Hotărăște-te să o faci și cel iubit află acest lucru. Fă un jurământ simplu: jur că în nici una dintre relațiile mele nu mă voi mai trăda sau agresa pe mine însumi. Voi comunica în mod cinstit ceea ce gândesc și ceea ce simt. cu compasiune față de ceilalți, dar fără nici un fel de atașament față de modul în care el sau ea îmi primesc comunicarea. Am convingerea că, spunând adevărul și respectându-mă pe mine însumi, mă aflu în comuniune cu cel iubit. Nu voi mai încerca să fac în așa fel încât „lucrurile să meargă” în cadrul unei relații, sacrificându-mă pe mine însumi, pentru a încerca să îndeplinesc nevoile partenerului meu.

Căsătoria

Mai întâi, căsătoria trebuie să înceapă în inimile ambilor parteneri. Toate relațiile au un lucru în comun - unul dorește binele celeilalte persoane. Unul dintre cei doi este chiar de acord să renunțe la partener, dacă el sau ea și-ar putea găsi fericirea în felul acesta. În ciuda credințelor populare, căsătoria nu este o legătură care constrânge, ci una care lasă liber. Un partener îi dorește celuilalt cea mai mare fericire, exact în același mod în care dorește cea mai mare fericire pentru sine însuși. Îl iubește pe celălalt partener, așa cum se iubește pe sine însuși, cu o dragoste egală.

Într-un parteneriat adevărat, nevoile partenerului sunt tot atât de importante ca ale tale însuși. Cu nimic mai importante, cu nimic mai puțin importante. Exact la fel de importante.

Căsătoria extinde asupra partenerului aceeași atitudine plină de grijă și iubire pe care ți-o acorzi ție însuși. Nu e vorba de un gest nou, ci de o extensie a unuia care-ți este familiar.

Căsătoria nu este o promisiune pentru a fi împreună pentru eternitate, deoarece nimeni nu poate promite acest lucru. Este o promisiune de a fi prezent „acum”. Este un jurământ care trebuie să fie reînnoit în fiecare moment, dacă e să aibă cât de cât un înțeles.

Adevărul este că poți să fii căsătorit acum, iar în clipa următoare să nu mai fii. De aceea, căsătoria este un proces, o călătorie în care devii pe deplin prezent pentru tine însuși și pentru celălalt.

Toate cuplurile ar trebui să-și amintească foarte des care le sunt jurămintele. A pierde din vedere jurămintele înseamnă a pângări căsătoria. Relațiile de adulter nu sunt altceva decât rezultatul nefericit al lipsei de intimitate dintre parteneri. Ele nu reprezintă o problemă, ele sunt simp-toamele problemei.

Când ești cu adevărat dedicat partenerului tău, îți este imposibil să-l trădezi. Asta, deoarece a-ți trăda partenerul este același lucru cu a te trăda pe tine însuși. Pur și simplu, nu poți să faci așa ceva.

Poți simți o atracție față de o altă persoană, dar nu să ai dorința de a fi cu acea persoană. Nu-ți imaginezi cum ar fi să te afli cu ea în pat.

Atunci când ești căsătorit, nevoia unirii sexuale este o parte importantă a acestei legături sacre. Căsătoria trebuie să fie o îmbrățișare a tuturor ceakrelor.

Pasiunea sexuală este o parte din atracția completă pe care o simți față de cealaltă persoană. Ori de câte ori sexul se rupe din întreg, el devine o formă de atac. Mulți oameni căsătoriți se angajează într-o legătură sexuală în care devotamentul lipsește. Acesta este începutul unui proces de fragmentare, care adesea culminează prin infidelitate. Dar acest lucru nu se poate întâmpla, decât dacă, mai întâi, unul dintre parteneri desacralizează relația, angajându-o în legături sexuale lipsite de iubire și de dăruire.

Când dragostea este reciprocă și partenerii se dăruiesc unul altuia emoțional, sexualitatea este extraordinar de înălțătoare și sacră. Nimic din afară nu poate amenința acea relație.

Dar atunci când comunicarea în cadrul relației devine neglijentă și se degradează, când nu se mai acordă timp pentru intimitate, relația devine o scoică în care unul dintre cei doi se ascunde. Energia și devotamentul dispar. Sexul devine un act de trădare fizică.

Comuniunea poate fi restaurată, dacă există voință și încredere reciprocă. Atingerea unirii pe toate ceakrele se realizează numai prin dragoste, energie și atenție.

Divorț

În cele din urmă, relațiile iau sfârșit. Pur și simplu, nu mai există energie și interes. Drumul către divorț începe o dată cu

admiterea faptului că cei doi nu mai împărtășesc un scop comun și nu mai există atracție energetică reciprocă. Nu toate relațiile sunt desemnate să devină căsătorii. Unele sunt experiențe temporare, în cadrul cărora partenerii învață și care durează câteva luni sau câțiva ani. Din nefericire, oamenii se căsătoresc înainte de a ști în inimile lor că și-au găsit un partener pentru toată viața. Dar, a-tunci când greșeala este recunoscută de ambele părți, răul se poate repara. Rușinea că s-a făcut o greșeală în cadrul căsătoriei nu îi servește nimănui. O mulțime de oameni fac asemenea greșeli. Unii suferă din cauza lor - rămânând în cadrul relației, mult după ce aceasta a pierdut caracterul ei sacru. Alții, ies din relație mult prea devreme. Înainte de a fi învățat lecția și de a ajunge la o împlinire cu partenerii lor.

Aceasta nu este o poveste nouă.

Divorțul, ca și căsătoria, începe mai întâi în inimile partenerilor. Este un proces organic de eliberare. Atunci când oamenii au ajuns împreună atât de departe cât sunt capabili să ajungă sau cât vor să o facă, divorțul este singura soluție umană. Este un lucru lipsit de etică să încerci să ții lângă tine o altă persoană, împotriva voinței ei. În forma lui cea mai bună, divorțul apare în contextul recunoștinței față de partener pentru timpul trăit împreună. În acest caz, el nu este o separare, ci o treabă dusă la bun sfârșit.

Ar fi necinstit să sugerăm că divorțul părinților nu-i rănește pe copii. Pe de altă parte, ei sunt răniți și de lipsa de dorință a părinților de a se iubi și respecta unul pe altul. Dacă detașarea oferită de divorț îi ajută pe parteneri să se întoarcă la respect reciproc, atunci acesta este un factor de progres pentru copii. Copiii beneficiază, ori de câte ori îi văd pe adulți comportându-se unul față de celălalt într-un mod plin de iubire și de respect. Dar, într-o situație de vindecare de după divorț, părinții trebuie să-și concentreze foarte puternic atenția spre a oferi o grijă deosebită copiilor, astfel încât ei să nu se simtă abandonați sau acuzați. Importanța acestui lucru este extraordinară și de netăgăduit.

Procedeu și granițe

Învăța să fii într-o relație necesită înțelegerea granițelor. Trebuie să înțelegi ce atitudine psihologică trebuie să adopți, astfel încât să nu vă proiectați fricile și nesiguranțele asupra partenerului vostru - sau, dacă o faceți, să știți cum să le luați înapoi. Nimic nu creează o confuzie mai mare în cadrul unei relații, decât ciclul de proiecții reciproce reactive. Dacă procesul de oglindire - a-ți vedea propriile calități în cealaltă persoană - poate fi de ajutor, majoritatea oamenilor nu au suficient simț al granițelor pentru a folosi cu măiestrie acest gen de feedback. Pentru majoritatea oamenilor, proiecția nu are ca rezultat o conștientă mai înaltă, ci o mai puternică reacție subconștientă. Chiar dacă durerea resimțită poate să ducă, în cele din urmă, la ridicarea conștientei, există și moduri mai blânde de a învăța.

Pentru a învăța într-un mod mai blând, alege-ți un partener care nu îți apasă deodată pe toate butoanele. Alege un partener care dorește o relație conștientă și care vrea să-și asume responsabilitatea pentru a-și privi în față fricile. Alege un partener care-ți place și pe care-l respecti, un partener care-ți poate oferi un mediu sigur și plin de iubire. Nu accepta ceva ce este mai puțin decât atât.

Apoi, începe să exersezi următorul procedeu simplu, ori de câte ori tu și partenerul tău nu aveți o stare de pace în cadrul relației voastre.

1. Identifică-ți frica.

Frica este rădăcina tuturor emoțiilor negative și stresante, inclusiv mânia și sentimentul că ești jignit.

Trăiește-ți suficient de mult timp sentimentele, pentru a identifica rădăcina fricii. Dacă este necesar, exagerează-ți frica. 2. Identifică modul în care te vezi pe tine însuși ca victimă. Pacea părăsește inimile noastre, numai atunci când credem că e posibil ca altcineva să ne facă ceva împotriva voinței noastre. În ce mod anume te simți neputincios în această situație?

3. Insușește-ți frica și sentimentele de victimă și comunică-le celeilalte persoane, într-un mod care presupune o asumare totală a responsabilității pentru experiența ta. (De exemplu: „Atunci când nu m-ai sunat, mi-a fost teamă că o să mă părăsești. Mă simt slab și neputincios când depind de tine ca să mă iubești într-un anumit fel.”) Cere-i să te asculte, tară să judece sau să-ți răspundă.

4. Verifică dacă persoana te-a înțeles, ca să ai siguranța că ai fost pe deplin auzit.

5. Întreab-o dacă are vreun sentiment (nu judecată sau atitudine de autoapărare) în privința a ceea ce tocmai i-ai comunicat.

6. Ascută ce îți spune ea, tară să judeci sau să interpretezi și a-nunț-o că ai auzit tot.

7. Mulțumiți-vă unul altuia pentru că v-ați ascultat.

8. Nu încercați să rezolvați nimic acum. Simțiți-vă bine că v-ați auzit unul pe altul. Cădeți de acord să vorbiți din nou, dacă vreunul dintre voi mai are ceva de spus în privința a ceea ce s-a întâmplat.

Acest procedeu funcționează întotdeauna, deoarece vă ajută pe amândoi să vă asumați responsabilitatea totală pentru sentimentele pe care le aveți în orice situație. Nu vă da voie să o faceți pe cealaltă persoană responsabilă pentru ceea ce simțiți, sau viceversa. Atunci când „îți asumi” și comunică ceea ce simți, cealaltă persoană nu se simte atacată, deoarece tu dezvălui niște informații referitoare la tine însuși și nu o a-cuzi pe ea pentru experiența pe care ai trăit-o. Aceasta păstrează intacte granițele și nu invită la încălcări reciproce.

Procedeu reușește și deoarece nu se concentrează asupra „îndreptării” - fie a celeilalte persoane, **fi**e a ta însuși. Singurul rezultat dorit este o comunicare mai deschisă (într-un mod neamenințător) a ceea ce simte fiecare dintre cei doi.

Comunicarea cinstită, de la suflet la suflet, reface imediat legătura și sentimentul de iubire. Atunci când se întâmplă acest lucru, dispar toate problemele - care sunt doar **simptoame** ale separării și întreruperii legăturii.

A încerca să te concentrezi pe problemă nu face decât să o **acuti**-zeze. Energia se îndreaptă înspre „a repara” separarea, mai degrabă decât spre a-i înțelege cauza. **Toată** nevoia de reparație provine de la presupunerea că ceva nu este în regulă. Iar dacă ceva nu este în regulă, de obicei „cineva” trebuie să fie de vină. Este mult mai bine să începeți cu presupunerea că nimeni nu este de vină și că totul este în regulă.

Este vorba doar de un sentiment pe care-I aveți și pe care simțiți nevoia să-I comunicați. Separarea începe atunci când vă ascundeți sentimentele. Ea se va încheia atunci când le împărtășiți unul altuia. Acesta este fluxul și refluxul tuturor relațiilor. Dar, de cele mai multe ori, ascunzăturile duc direct la proiecție și acuze. Și, imediat, pacea se depărtează. În acele momente, e nevoie să retragem proiecția - „să ne însușim” sentimentele și să ne asumăm responsabilitatea de a le comunica. Acest gest simplu reface granițele și creează un spațiu sigur în care ceilalți ne pot auzi și în care ne putem face auziți.

Ritualuri zilnice de intimitate și pace

Tot așa cum calitatea relațiilor tale cu tine însuți poate fi evaluată în funcție de cantitatea de timp pe care îl aloți în mod conștient pentru „a fi” cu tine însuți, și calitatea relațiilor tale cu celălalt poate fi evaluată în funcție de cantitatea de timp pe care îl aloți în mod conștient pentru „a fi” împreună. De exemplu, în cazul în care consideri că îți este de ajutor să-ți petreci o jumătate de oră în liniște sau meditație în fiecare zi, ar trebui să consideri că e cazul să faci același lucru împreună cu partenerul sau partenera ta. Sau, dacă-ți place să iei masa în oraș sau acasă, în liniște și pace, de ce să nu faci același lucru împreună cu partenerul sau partenera ta?

Găsește modalități de a te respecta și cinști pe tine însuți și de a avea grijă de tine, în timp ce ești împreună cu partenerul tău. Comunică-i partenerului ceea ce îți face ție bine și ce îți aduce pace. Alege anumite ritualuri pe care să le practici împreună, zilnic sau săptămânal.

Dedicați-vă în fiecare zi, cu bucurie, unul celuilalt, petrecând cel puțin cinci minute uitându-vă în liniște unul în ochii celuilalt. Exersați căi prin care să înmuiați învelișul dur al vieții voastre și să lăsați să intre dragostea partenerului.

Amintiți-vă motivul care v-a făcut să alegeți a-cestă ființă care să meargă alături de voi și reconfirmați-vă dăruirea față de binele cel mai mare al lui sau al ei. Începeți ziua cu un dar al dragostei voastre unul față de celălalt. Apoi, oferiți-o lui Dumnezeu.

Rugați-vă să vină o zi în care să învățați să iubiți și să vă revelați. Rugați-vă să vă deschideți inimile în fața fiecărei persoane care vine în viața voastră. Rugați-vă să treceți prin frica voastră. Rugați-vă să tliți de ajutor. Rugați-vă să ascultați îndrumările care vi se dau. Amintiți-vă în fiecare zi unul de celălalt și amintiți-vă de Dumnezeu. Astfel se reînnoiește scopul spiritual al parteneriatului vostru.

Repetăți în fiecare seară acest ritual, înainte de a merge la culcare. Mulțumiți pentru tot ceea ce s-a întâmplat în acea zi și care v-a ajutat să vă deschideți inima și să treceți prin fricile voastre. Dați-i înapoi lui Dumnezeu orice problemă nerezolvată, o dată cu voința voastră de a face ce este mai bine pentru toți cei implicați. Faceți în așa fel încât orice neînțelegere cu partenerul să fie clarificată, verbal sau non-verbal. Exprimați-vă recunoștința unul pentru celălalt. Privindu-vă în ochi, lăsați-vă inima să se deschidă. Începeți să faceți dragoste, deschizându-vă ochii și inima înspre frumusețea lui sau a ei. Faceți dragoste cu recunoștință și cu un sentiment de sărbătoare.

Sexul nu este o treabă spre care să te repezi sau „să o termini repede”. Nu trebuie să treci peste bucuria stimulentei oferit de preludiu sau a relaxării oferite de orgasm, fără să conștientizezi totul. Sexul cu partenerul/partenera este un lucru sacru. Este un gest de încredere și plăcere mutuală, de comuniune trupească.

Sexul ca o comuniune trupească

bucuria senzualității este esențială pentru desfășurarea perfectă a relațiilor tale. Nu este un lucru de care să-ți fie frică, sau de care să te rușinezi. Este ceva ce trebuie sărbătorit ca pe un dar de la Dumnezeu. A avea un partener care să te iubească, să te mângâie, să te atingă cu recunoștință și dăruire este un dar divin.

Unii oameni sunt împotriva unei sexualități sănatoase, deoarece au probleme în a-și accepta propria sexualitate. Acești oameni - printre care se află mulți clerici - sunt gata să otrăvească apa celorlalți. Nu le dați atenție. Iși au propriile lor lecții dificile de învățat în această viață.

Unica exprimare sexuală care este reprobabilă e cea a sexului fără dragoste. Există oameni care sunt dependenți de acest gen de sex, în care partenerul este considerat un obiect. Ei încearcă să-și găsească satisfacție prin plăcerea orgasmului. Această plăcere nu este reală, deoarece, după punctul culminant al fiecărui orgasm, apare realitatea contactului existențial cu partenerul. Dacă iubești persoana cu care ești, acest moment va fi unul de pace și mângâiere. Dacă nu o iubești, el te va face să te simți prost și gol pe dinăuntru.

Sexul fără dragoste se dovedește, în ultimă instanță, a fi nesatisfa-cător și dă dependență. Întotdeauna simți nevoia de mai mult. De mai mult sex, de mai mulți parteneri, de mai multă stimulare. Dar mai mult nu este niciodată suficient. Atunci când te angajezi într-o activitate sexuală cu cineva pe care nu-l iubești, dovedești lipsă de respect - atât față de tine însuți, cât și față de cealaltă persoană.

Sexul fără dragoste stă la baza abuzurilor. Dacă vrei să te aperi de suferință profundă, nu te angaja într-o relație sexuală cu cineva pe care nu-l iubești. Chiar și atunci când ești într-o relație de amicitie, nu te angaja într-o relație sexuală, dacă inima ta nu este deschisă înspre partener. Sexul fără iubire, orice deghizare ar lua, fragmentează energia unirii voastre și vă exacerbează rănilor emoționale.

Acesta e un lucru de bun simț, dar câți dintre voi îl practicați? Nu fiți neglijenți în comportamentul cu partenerul. Nu închideți ochii și nu acționați fără să conștientizați. Cel iubit merită atenția voastră deplină.

Ritualuri săptămânale

O dată pe săptămână, adunați-vă la un loc într-o reuniune în cadrul căreia să vă amintiți de divinul aflat în fiecare dintre voi. În tradiția noastră, a șaptea zi a fost întotdeauna o zi sfântă. Este ziua în care întreaga comunitate se adună pentru a-și aminti jurământul de a merge pe calea lui Dumnezeu.

În a șaptea zi, faceți o pauză în cadrul fluxului și refluxului afacerilor voastre lumești. Îi aduceți mulțumiri lui Dumnezeu pentru toate bucuriile din viața voastră și îi cereți ajutor pentru a depăși provocările care vă stau în cale. Împreună, vă rugați pentru înțelegere și pace. Împreună, creați un spațiu sigur în care oamenii își pot deschide inimile și pot trece prin fricile lor.

Cinstea și deschiderea sunt primite într-o atmosferă în care nimeni nu judecă pe nimeni și fiecare îl sprijină pe celălalt. Toți își împărtășesc celorlalți suferințele și, apoi, acestea devin mai ușoare. Nu se permite nici unui blocaj sau stare proastă să mai rămână între voi și să vă apese inima. Acesta este un loc de mărturisire și mântuire. E un loc unde nenorocirile și necazurile experienței voastre lumești pot fi îndreptate în lumina iertătoare a acceptării și iubirii fără condiții.

Aici, cuplul și familia ca nucleu găesc o familie mai extinsă - comunitatea - adunarea globală microcosmică ce conține o diversitate de ființe umane: negri și albi, tineri și bătrâni, bărbați și femei, bogați și săraci, educați și agramați. Aici, inima individului se deschide către inimile tuturor fraților și surorilor. Aici, el își declară egalitatea și solidaritatea cu ceilalți - bărbați și femei.

În fiecare comunitate ar trebui să existe un astfel de spațiu sigur, iubitor și în care nimeni nu judecă pe nimeni - deschis tuturor. Dacă în orașul vostru nu există un astfel de spațiu, pesemne că misiunea voastră este să-l creați.

Întinzându-le celorlalți o mână pentru a împlini nevoia lor de comunicare spirituală, creați o cale pentru ca ceilalți să găsească acel spațiu sigur în care să se vindece. Pentru a vă sprijini unul pe altul - plini de iubire și necondiționat - nu e nevoie decât de voința voastră de a vă alătura altor ființe umane.

Acesta nu este un act politic, este un act de spirit. Este absolut necesar ca acesta să fie deschis tuturor celor care sunt de acord să aplice niște îndrumări simple. Aici nu se află o ladă sau un podium pe care să se urce învățători plini de importanță, ca să-și predice evangheliile lor personale. Nu este un loc în care să fie expuse credințe, ci unul în care să se practice principiile dragostei și egalității. Este un loc de iertare, un loc în care putem să ne lăsăm trecutul în urmă și să ne deschidem înspre miracolul momentului prezent. Este un loc simplu, un loc sigur, un loc ușor de găsit și ușor de păstrat. Lăsați afară toți idoli și zeii voștri, atunci când intrați pe ușa acestui sanctuar. Lăsați afară luptele voastre prin care vă străduiți să obțineți prețuire, aprobare, bani sau renume.

Aici, meritele sunt recunoscute pe gratis și fără nici o condiție.

Aici ești în mod egal copil al lui Dumnezeu, un frate sau o soră pentru fiecare dintre cei care se adună împreună cu tine. Sprijină comunitatea printr-o devoțiune plină de iubire, cu timpul tău, cu energia ta, cu banii pe care-i câștigi, folosindu-ți îndemânările și talentele. Când fiecare membru dă proporțional cu propriile resurse, se adună suficient pentru a susține atât acel loc, cât și programele desfășurate acolo, în serviciul congregației și comunității.

Amintiți-vă: grupul să fie mic și simplu. Pentru a-și menține intimitatea și integritatea, comunitățile spirituale n-ar trebui să depășească o sută de membri adulți activi. Orice grup mai mare decât atât, devine o instituție și încetează de a mai răspunde nevoilor membrilor lui.

Un program pentru copii ar trebui să ofere îndrumări adecvate, prin care copiii să știe cum să-și asume responsabilitatea pentru gândurile și sentimentele lor, cum să comunice în mod cinstit, fără să-i atace pe alții și cum să-și rezolve conflictele în mod pașnic. Principiile meditației, rugăciunii și vindecării pot fi explicate și demonstrate. Dar scopul principal al programului ar trebui să se concentreze asupra modului în care să vă respectați și să vă cinștiți în mod egal, atât pe voi înșivă, cât și pe ceilalți. Jocuri noncompetitive, piese de teatru, arta și muzica sunt tot atâtea mijloace de exprimare de sine și cooperare. Cea mai simplă formă de comunitate spirituală este grupul bazat pe afinitate, un grup de opt sau zece oameni care sunt hotărâți să practice iertarea și să învețe să se iubească și să se sprijine unul pe altul în mod necondiționat. Grupul bazat pe afinitate este o comunitate spirituală cu o paradigmă nouă. El încurajează, mai degrabă decât conduce sau învață pe alții. Și, până la urmă, rolul de încurajare este asumat de către toți cei implicați.

O comunitate spirituală mai diversă poate fi formată adunând la un loc grupurile bazate pe afinitate. Persoanele din aceste grupuri știu deja cum să creeze împreună un spațiu sigur și plin de iubire, așa că experiența lor sprijină exprimarea acestui proces într-un context mai larg. Grupurile se pot aduna pentru a lua masa împreună și pentru meditații în grup, o dată pe lună, de patru ori pe an, sau ori de câte ori Spiritul se pune în mișcare. În acest fel, comunitățile spirituale mai extinse evoluează în mod inerent.

A considera că celălalt este nevinovat

pul unui grup bazat pe afinități, sau al oricărei comunități spirituale, este să mențină ideea că fiecare este nevinovat. Într-o comunitate spirituală autentică, spațiul plin de iubire și de siguranță este încăpător și deschis tuturor celor care doresc să se unească în a-l păstra ca atare. Cei care nu doresc să o facă, ar trebui să fie lăsați să plece cu dragoste, ar trebui ca toți să se roage pentru ei și să le spună că sunt bineveniți înapoi, atunci când se pot devota scopului și ideilor grupului. Este la fel de important a proteja siguranța acestui spațiu, pe cât este de a ține ușa deschisă pentru noi membri.

Dacă spațiul nu este păzit cu vigilență, dinamica de sprijin și iubire necondiționată a grupului va fi amenințată inutil. Membrii comunității spirituale doresc să fie iubiți și acceptați de către ceilalți în mod necondiționat și vor să facă același lucru pentru alții. Nevinovăția fiecărui membru este acceptată în mod necondiționat, indiferent de ce spune acea persoană că a făcut. Greșeli din trecut culpe, înțelegeri greșite - oricât ar fi ele de grave - nu sunt considerate acuzații la adresa acelei persoane. În fiecare clipă, ea este văzută ca fiind nouă, nevinovată, nepătată. Orice tendință pe care ar manifesta-o cineva înspre a judeca sau a condamna este văzută exact așa: ca o vinovăție proiectată asupra celuilalt. De îndată ce se recunoaște această proiecție, ea este însușită. „Te văd pe tine ca fiind egoist, deoarece eu am acționat în trecut într-un mod egoist și nu **m-am** iertat încă pentru aceasta.” Atunci când apare iertarea de sine, nu mai ai pentru ce să condamni o altă persoană. Prin urmare, comunitatea spirituală oferă cadrul sigur în care să apară iertarea de sine. În acest sens, acesta nu este un proces in-

teractiv. Nimeni nu încercă să-l schimbe, să-l îndrepte sau să-l vindece pe celălalt. Vindecarea se face prin Spirit, în momentul în care individul este dornic să înceteze de a mai juca rolul victimei - și cere ajutor.

Grupul oferă cadrul în care dependențele și tendința de a controla pot fi date Spiritului. El nu pretinde a avea răspunsul pentru fiecare dintre membrii lui. El doar îl asigură pe fiecare individ, iarăși și iarăși, că nevinovăția lui este recunoscută. Grupul îl vede pe individ, așa cum l-aș vedea eu. El este acceptat așa cum este în acel moment. Indiferent de ce anume ar părea că cere, tot ceea ce dorește este dragoste și Eu vreau să-l iubesc. În starea mea de Christ, eu îi chem pe toți membrii grupului să ajungă la starea lor Christică.

Înțelege că tot ceea ce se cere este dragoste și acceptare și oferă-le de bunăvoie și din abundență. Primește când îți sunt oferite.

Când o vei face, vei trăi experiența unei asemenea stări de grație și binecuvântare coplesitoare, încât îți va fi greu să rămâi în trup. Minte va capitula și îți va fi eliberată de judecăți și prejudecăți și te vei simți liber să te unești cu ceilalți, într-o intimitate profundă care nu poate fi exprimată în cuvinte.

Atunci când te vei abandona iubirii veșnic prezente a lui Dumnezeu, extinzând-o asupra ta însuși și asupra celorlalți, vei înceta de a mai percepe forme separate. Fiecare persoană pe care o vei întâlni va fi Cel Iubit - oportunitatea de a da și a primi fără condiții. Fiecare frică ce apare în mintea ta și îți strânge inima, va fi un moment de întuneric dăruit cu bucurie luminii. Vei învăța să-ți accepți starea de nevinovăție cu convingere absolută și, **făcând-o**, o vei accepta nu numai pentru tine însuși, ci pentru toți copiii lui Dumnezeu.

Pentru că tu ești lumina lumii. * Alta nu există. Nu există trezire în afara experienței tale. Nu trebuie să cauți nimic în afara ta. Nu trebuie să ispășești nimic pentru trecutul tău. Nu există decât momentul de acum. În care strălucești ca o stea care luminează cerul întunecat. Oriunde privești, **noi** stele explodează la lumină. Experiența interioară și cea exterioară s-au **unit** într-un singur **ritm** pulsatoriu. Este cântecul tuturor lucrurilor, poezia gândului care se deschide în zori.

Este pasărea **Phoenix** care se ridică din moartea ta, acum nedureroasă. Este sufletul **tău** care se înalță, șiinele tău Christic, inocența ta.

- compară Ioan. VIII.

A demonta rușinea

Atâta timp cât se emit judecăți, va fi rușine în lume. Rușinea es-Lte convingerea că ceea ce este fals este adevărat. Este percepția răsturnată asupra lumii. Rușinea spune „sunt rău”. Acest lucru nu este adevărat și nu poate fi niciodată adevărat. Dar voi îl credeți și proiectați această credință asupra surorilor și fraților voștri.

De fiecare dată când emiteți o judecată asupra unei alte ființe u-mane, vă reîntăriți propria voastră rușine.

Pacea nu va veni în lume, până când ea nu vine în inima voastră. Și nu poate veni în inima voastră, atâta timp cât vedeți dușmani sau oameni „răi” în jurul vostru.

Fiecare rău pe care-l percepeți în lume, indică un loc în inima voastră în care nu există iertare și care cere să fie vindecat. Încetați de a-i mai judeca pe alții. Încetați jocul blamărilor. Vedeți fiecare judecată exact ca ceea ce este ea: un atac împotriva voastră înșivă, un atac împotriva fiului lui Dumnezeu, o adâncire a propriei voastre \ ușini.

Tu, prieten al meu, ești unicul fiu al lui Dumnezeu, exact așa cum sunt și eu. Lumea există doar în cadrul credințelor și experiențelor tale.

Iadul există doar în cadrul judecăților tale.

Raiul există doar în cadrul dragostei tale.

Dar tu pretinzi că ești o victimă a acestei lumi. Tu pretinzi că există un „diavol” în afara credințelor tale, sau un „rău” care nu are legătură cu judecățile tale. Acest lucru nu este adevărat. Fiecare rău provine din judecățile tale și fiecare diavol provine din proiecția rușinii tale.

Nu încerca să vezi că drama se întâmplă în afara ta, pentru că astfel vei pierde cheia împărăției.

Cei care se văd pe ei înșiși ca pe niște victime, își vor pierde din putere. Cei care se văd ca slabi, nu vor depăși obstacolele din viața lor.

Drama rușinii și blamării se întâmplă numai în mintea ta și acolo trebuie ea mutată.

Pentru o clipă, hotărăște-te să crezi: „Sunt vrednic de a fi iubit; de a fi acceptat; sunt vrednic.” Și starea ta de victimă ia sfârșit.

Hotărăște-te să crezi: „Sunt capabil de a-l iubi pe fratele meu, indiferent de modul în care el se comportă cu mine” - și legăturile invizibile ale proiecției se vor desface.

Tu ești cel care deține cheia împărăției. Te invit să o folosești.

Dă dragostea pe care o ai de dat - și dragostea după care tânjești se va întoarce la tine, probabil atunci când te aștepti cel mai puțin.

Darul iertării pe care ți-l dai ție însuși se extinde asupra tuturor ființelor omenești. Treptat, lanțul rușinii și blamării se transformă în punți ale iertării.

Între fiecare dintre trupurile care pare a separa o minte de alta ia ființă un pod. Între gândurile „nu sunt vrednic de a fi iubit” și „el/ea nu mă tratează cu dragoste” se creează un pod de autoconsiderație pe care numai cel drept îl poate trece.

Ceea ce ești gata să-i dai altuia, ție îți dai. Dacă oferi iubire plină de devotament- iubire care privește dincolo de vină și se ridică deasupra judecății - cum crezi că poți primi ceva mai prejos?

Aceasta este o lume circulară. Ce pleacă, vine înapoi - și viceversa. Doar aparent este lineară. Ea doar pare că există în timp și spațiu.

Adevărul este că gândul și acțiunea sunt simultane. Nu există „undeva acolo”. Aici și acolo locuiesc împreună. De îndată

ce gândești „nu sunt vrednic”, apare o experiență care să-ți confirme acest gând.

Aceasta nu este o pedeapsă de la Dumnezeu, ci o mărturie a puterii minții tale. Nu-L acuza pe Dumnezeu pentru nefericirea aparentă care ți se întâmplă. Nu-l acuza pe vecinul tău, pe soț sau soție, sau pe copilul tău. Nu te acuza nici măcar pe tine însuși. Cere doar să vezi lucrurile așa cum sunt ele cu adevărat - eliberate de judecată. Vezi cum tu însuși ai chemat acel eveniment și el a răspuns imediat chemării tale. Vezi toate acestea, fără să te pedepsești pe tine însuși. Vezi toate acestea, țară să pedepsești pe străinul care a venit la ușă să-ți aducă mesajul. Vezi-l, pur și simplu, acceptând - fiind împăcat cu tine însuși și cu experiența ta.

Dumnezeu vine la tine sub multe forme. Fiecare lucru care ți se întâmplă în viață este o parte din experiența ta legată de Dumnezeu.

Dacă experiența este dureroasă, întreabă: „Ce pot învăța eu din această durere?”

Nu-i cere durerii să dispară. Nu respinge lecția. Asta, deoarece fiecare lecție respinsă se întoarce sub o altă formă. întreabă în schimb: „Iubite Doamne, ce ai vrea Tu să învăț din asta?”

Tatăl și Mama Creației îți cer doar ceea ce contribuie la trezirea ta. Asta, deoarece ei s-au **trezit** și doresc ca **tu** să faci același lucru. Dragostea lor pentru tine este atât blândă, cât și aspră. Un singur gen de dragoste nu este suficient. Este necesar să ai atât dragostea tatălui, **cât** și dragostea mamei.

Roagă-te la Tatăl pentru curaj și la Mamă pentru blândețe. Cu ajutorul curajului treci prin **fricile** tale. Cu ajutorul blândeții îți deschizi inima.

Ești binecuvântat să ai doi părinți care te iubesc. în cazul în care nu știi acest lucru, pur și simplu, **mai ai mult** de iertat.

V

A ierta părinții

relația ta cu Dumnezeul Tată/Mamă depinde în primul rând de măsura în care ai de a-ți vindeca relația cu părinții și de a-ți continua viața. Dacă îi acuzi mereu pe părinții tăi pentru dificultățile din viață, legătura ta cu Dumnezeu va rămâne dificilă și instabilă. Furia și sentimentul de trădare legate de părinții tăi nu se poate să nu fie duse mai departe, înspre experiența ta cu Dumnezeu.

Dacă tu crezi că ești o victimă, atunci crezi și că Dumnezeu este cel care comite abuzul. Cine altcineva, decât o persoană care face rău, nu și-ar salva copilul din primejdie?

Ai probleme cu principiul masculin, sau feminin - cu tatăl sau cu mama - sau cu amândoi? Problemele cu principiul masculin se manifestă printr-o incapacitate de a înțelege și de a împlini scopul creator în viață. Problemele cu principiul feminin se manifestă printr-o incapacitate de a avea relații intime pline de iubire. în general, când există o problemă de o singură parte a ecuației, apare o supracompensare pe partea cealaltă. Echilibrul poate fi refăcut numai cinstindu-ți ambii părinți, cât și contribuția lor la trezirea ta, indiferent cât de dificilă a părut această contribuție.

Și, pentru ca acest lucru să nu rămână neclarificat, aș vrea să înțelegeți că nu există ființă umană care să nu fi fost abuzată de către un părinte. Orice comportament subconștient este abuziv. Orice comportament autoritar provine din locuri nevindecate, subconștiente, aflate în interiorul minții și experienței persoanei respective.

Orice părinte de pe lume are un astfel de loc în subconștient. E doar o problemă de cantitate. Nici un părinte nu te poate respecta și aprecia pe deplin, decât dacă a învățat să se respecte și să se aprecieze pe el însuși pe deplin. Și nici unul dintre cei care se întrupează fizic nu a ajuns la un asemenea stadiu de iertare de sine.

V-am întrebat: „Cine va arunca primul piatra?”, atunci când sunteți pe punctul de a arăta cu degetul acuzator înspre unul dintre frații sau surorile voastre, care s-a purtat într-un mod abuziv cu voi sau cu cineva drag vouă. întrebați-vă „Cine sunt eu să judec? Cum pot eu să știu care este locul durerii și neîubirii din care provine acest gest? Cum pot să știu, dacă nu prin profunzimea propriei mele dureri și a propriului meu sentiment de separare?” Și, dacă vă veți stabili la acest mod de gândire, în loc de a vă afla într-o poziție falsă de superioritate morală, veți simți compasiune pentru cei în durere - **atât** pentru cel abuzat, cât și pentru cel care comite abuzul.

Orice abuz pe care l-ați trăit în viață trebuie, până la urmă, iertat. Ceea ce este iertat nu mai este considerat rău. Lăsați rușinea să plece. în primul rând vă iertați pe voi înșivă, apoi îl iertați pe cel ce vă face rău.

Nu încercați să procedați invers. Nu puteți extinde iertarea asupra altuia, până ce nu v-ați acordat-o vouă înșivă.

Atunci când ați rezolvat problema cu părinții voștri, veți înceta de a mai da lecții părintești în cadrul relațiilor voastre intime. Veți pune capăt ciclului de abuzuri subconștiente, reactive și veți trece pe alt plan, unde vă veți vindeca în mod conștient, alături de un partener care este capabil să facă același lucru.

Relația cu părinții v-a oferit un mediu de învățătură psihoemoțională. Ați intrat într-o întrupare fizică alături de părinții și copiii voștri, deoarece ei v-au oferit clasa cea mai bună în care puteți învăța să vă respectați și să vă apreciați în mod egal, atât pe voi înșivă cât și pe ceilalți. Toate situațiile în care a trebuit să vă târguiți pentru dragoste au însemnat lecții de integritate și asumare a responsabilității. Toate situațiile în care v-ați simțit controlați, abuzați sau abandonați - ca și toate situațiile în care v-ați apărut, atacând sau nedând dragoste, au fost tot lecții din care să obțineți putere și sentiment al egalității.

Când cădeți la pace cu părinții voștri și îi acceptați ca pe niște e-gali, atunci vindecarea trecutului vostru este încheiată.

Aceasta înseamnă că nu mai doriți ca ei să se schimbe, pentru a fi așa cum vreți voi - și nici nu mai simțiți vreo dorință de a vă schimba, pentru a fi așa cum vor ei. Vă atlați într-o stare de acceptare și afecțiune reciprocă. Nu mai acceptați nici o pretenție de autoritate din partea lor și nu mai emiteți nici o pretenție de autoritate asupra lor.

De pe plan de egalitate, îi binecuvântați. Le respectați realizările și aveți compasiune pentru problemele și greșelile lor. Sufletul pereche, sau partenerul de viață, vine atunci când lecțiile cu părinții sunt rezolvate. În acel moment, bărbatul încetează de a-și mai găsi mama în soția lui și de a încerca să fie soțul acesteia, iar femeia încetează de a-și mai găsi tatăl în soțul ei și de a încerca să fie soția acestuia. Relațiile subconștiente și abuzive se încheie sau se transformă - și se aranjează cadrul propice pentru o intimitate conștientă și plină de devotament.

A-ți întâlni sufletul pereche

(relație cu sufletul pereche este o explorare a dinamicii egalității, a respectului și încrederii reciproce. Este o relație matură și iubitoare pe plan conștient. Ea cere o comunicare perfectă, care se învață în general prin procesul de iertare din cadrul relațiilor anterioare, mai puțin conștiente. Într-un anumit sens, toate relațiile anterioare vă prepară pentru participarea deplină în relația cu sufletul pereche.

Sufletul pereche nu se poate manifesta, până când nu există cinste și limpezime în toate relațiile voastre. Dacă v-ați părăsit un partener dintr-o căsătorie anterioară sau copiii, pentru a fi cu un nou iubit/iubită, trebuie să suportați consecințele. Nu vă puteți găsi sufletul pereche, părăsind o altă ființă omenească. Trebuie să fiți corect în toate relațiile voastre. Trebuie să spuneți adevărul fără frică, dar cu mare blândețe și compasiune. Ceilalți trebuie să știe în ce poziție se află. Trebuie să știe în ce mod s-a schimbat legământul vostru față de ei și în ce măsură a rămas același. Vă dovediți dragostea față de ei, prin faptul că nu aveți secrete, prin dezvăluirea completă a gândurilor și sentimentelor voastre. Tratați-i așa cum ați vrea să vă trateze ei pe voi, dacă situația ar fi invers. Și, în **felul** acesta, puteți merge mai departe, fără să părăsiți pe nimeni, fără să acționați într-un mod impulsiv și nepăsător.

Dragostea adevărată pentru o anumită persoană nu rezultă niciodată dintr-un comportament urât față de alta. Aceasta nu înseamnă că nu puteți să vă schimbați legămintele. Înseamnă doar să pășiți în acest proces de revizuire, cu respect și grijă față de celălalt și, în același timp, știind foarte clar ce vreți.

Atunci când în viața voastră apare partenerul de viață, legământul se creează ca ceva de la sine înțeles. Dorința reciprocă de a fi unul în prezența celuilalt devine demonstrarea continuă și spontană a legământului unuia față de celălalt. Dacă luarea deciziilor - atunci când erați cu celălalt partener - era dificilă și caracterizată printr-o luptă continuă a ego-ului, împreună cu sufletul pereche deciziile se iau fără nici un fel de efort. Fiecare partener respectă și apreciază pe deplin gândurile și sentimentele celuilalt, tară să-și minimalizeze propria experiență. Există o dorință totală de a fi pe deplin prezenți, de a asculta părerea celuilalt și de a lua decizii, numai atunci când amândoi simt că totul este clar.

Până când nu vei fi învățat să-ți ascuți intuițiile, nu îți vei întâlni sufletul pereche. Descoperirea sufletului **tău** pereche se întâmplă deoarece, launtric, ești **directionat** înspre el/ea. Când vă întâlniți, recunoașteți acest lucru în interiorul vostru. îl ..știți" în fiecare celulă a ființei voastre.

În momentul recunoașterii reciproce a partenerului de viață, se produce o modificare în esența ființei. Nu mai trăiești doar pentru propria ta pace și fericire. Propria ta pace și fericire se extind, pentru a include pacea și fericirea partenerului. Principiile individuale devin mai puțin importante decât cele reciproce. Nu vă mai concentrați pe cât sunteți de diferiți, ci pe ceea ce aveți în comun. Intrați într-un nou stadiu al călătoriei vieții. Unul se manifestă în exterior ca fiind doi și doi devin unul pe dinăuntru.

„Tu" ești acum o entitate diferită. E adevărat, încă ai un corp separat, dar până și separarea trupească începe să se estompeze, pe măsură ce amândoi deveniți unul și vă împlețiți în actul dragostei fizice și emoționale. Mințile voastre renunță la nevoile lor separate și se unesc în dansul țelului comun și al înțelegerii fără cuvinte. Prin voi se naște o nouă ființă. Este fructul dragostei voastre și cel care vă împlinește cerințele reciproce.

Din unirea voastră apare ceva ce nu a putut fi realizat până acum. Legătura voastră face ca acest lucru să fie posibil. Împreună, acceptați scopul vostru spiritual și îl împliniți cu grație, pe măsură ce relația voastră se cristalizează și radiază dragoste asupra tuturor oamenilor din jurul vostru.

O dată ce ai întâlnit persoana iubită în formă fizică, viața ta nu mai poate continua ca înainte. Trebuie să renunți la tot ceea ce înseamnă separare. Nu mai poți păstra decât ceea ce merge împreună, în cinstire și îmbrățișare reciprocă. Șinele izolat trebuie să moară. Se naște șinele ca partener, ca pereche de viață. Aceasta este căsătoria spirituală.

Pe măsură ce intri pe calea autovindecării și autodescoperirii, există din ce în ce mai mult potențial pentru o unire sacră. Și tu și ceilalți ca tine vă adunați ca parteneri egali și începeți să modelați ceea ce înseamnă relația unei noi paradigme. Tu și partenerul tău radiați încredere și respect reciproc. Radiați țeluri și legămintele comune, făcute tară nici un fel de sacrificiu. Demonstrați ce înseamnă să creați unul pentru celălalt un spațiu iubitor, sigur și în care nimeni nu judecă pe nimeni.

Comunități spirituale

<*Freptat, cei care se alătură într-o uniune sacră vor fi îndrumați înspre mici comunități bazate pe afinități, formate din oameni hotărâți să creeze, unul pentru celălalt un loc plin de iubire. În decursul acțiunii de a se sprijini unul pe altul necondiționat, va apare în mod spontan o conștientă de grup și grupul va fi îndrumat, îndreptându-se de bună voie către împlinirea scopului spiritual, realizabil prin unirea tuturor membrilor lui. Iubirea plină de devotament se extinde întotdeauna, față de nici un efort, asupra celor care devin gata să o primească. Prin urmare, fiecare comunitate primește ca dar, nu numai propria sa comuniune integrală și rituală, dar și serviciile celorlalți din afara grupului.

Extinderea acestui spațiu sigur și plin de iubire se produce în mod natural. Niciodată nu se precipită lucrurile. Nu este vorba de „a face", ci de a permite.

Și, dat fiind că nu e vorba de a face ceva, nu există atașament față de rezultat. Acesta este motivul pentru care serviciul respectiv e autentic. Dacă există în comunitatea spirituală nevoia de a face noi membri, prozești sau de a converti pe cineva, spațiul nu mai este sigur, nici pentru cei care pretind că-l dețin și nici pentru oamenii cărora le-a fost oferit.

Evoluția apare datorită faptului că există o tendință naturală ca ceea ce iubeste și vindecă să atragă ce are nevoie de iubire și vindecare.

Dat fiind faptul că acest lucru se manifestă ca un magnet, nu e nevoie să se caute ceva în afară. Atunci când sunt atrași noi membri, comunitatea îi întâmpină cu bucurie și le stă la dispoziție. Adesea, acest lucru poate fi făcut cel mai bine arătându-le celorlalți cum să-și creeze pentru ei înșiși un loc sigur și plin de iubire. Mediul în care acesta poate fi creat este extraordinar de diversificat: școli, spitale, cămine, închisori și multe altele. Atunci când cineva cere să se alătore comunității este apreciat cu simplitate, pentru faptul că dorește să-și împărtășească bucuria cu toți cei care o doresc. Pe măsură ce iubirea este extinsă în mod natural și inerent, iar principiile călăuzitoare funcționează tot mai mult prin consensul grupului, spațiul sigur și plin de iubire se stabilește în lume. Separarea este depășită în liniște dar în mod profund, pe măsură ce oamenii descoperă siguranța și ajung la iubirea pe care și-o doresc. Pe planetă începe o renaștere spirituală, născută din hotărârea de a se iubi și respecta pe sine însuși, care se extinde în relații sacre cu o altă persoană - și care se manifestă, în cele din urmă, prin comunități mici, descentralizate, ghidate de consens de grup și practică reciprocă a procesului iertării.

Acest program vă este dat, nu pentru că ar fi nevoie „să faceți ceva” ca el să ia naștere, ci pentru ca să recunoașteți ce e posibil să se întâmple, când conștiința se modifică pe planetă.

Epoca individualizării ia sfârșit. Pe măsură ce nevoile individului sunt rezolvate prin hotărârea de a avea grijă de el însuși, se creează capacitatea unei adevărate intimități. Se formează relații sacre, iar cele abuzive se transformă. Apar comunități, atunci când câteva familii se adună la un loc. E posibil ca ele să nu locuiască împreună, dar se adună pentru un țel comun. Dumnezeu are multe proiecte pentru cei care doresc să se pună în serviciul Lui. Dar înainte ca aceste proiecte să fie realizate, trebuie să existe angajamente în cadrul relațiilor.

Aceste angajamente literalmente oferă energia necesară pentru a servi necesitățile celorlalți, care au nevoie de dragoste și o cer.

Voi și cu mine sunteți cu toții canale prin care dragostea lui Dumnezeu poate să se reverse asupra altora. În această privință nu există nici un mister.

De îndată ce îi faceți loc lui Dumnezeu în inimile voastre, El vă aduce un străin la ușă.

De îndată ce îi faceți loc lui Dumnezeu în relațiile voastre, El îi aduce pe victimă și pe torționar ca să primească sfaturi.

De îndată ce îi faceți loc lui Dumnezeu în comunitățile voastre bazate pe afinități, El îi aduce pe cei fără căpătâi și pe năpăstuiți în sanctuarul bisericii voastre.

Așa lucrează Spiritul. Când oferiți dragoste, cei care au nevoie de dragoste vă vor găsi. Treaba voastră este, pur și simplu, să mențineți integritatea a ceea ce oferiți.

Păstrați acel loc sigur pentru voi înșivă și pentru ceilalți. Practicați iertarea și fiți plini de milă unul față de celălalt. Nu interpretați experiența altuia și nu pretindeți că știți ceva în locul lui sau al ei. Dar respectați și apreciați cu iubire și respect orice vi se oferă.

Faceți în inimile voastre loc pentru fiecare frate și soră. În felul acesta sunt aduși ei către Dumnezeu. Prin prezența voastră iubitoare.

A fost o vreme când m-am oferit să fiu ușa pentru voi.* Această vreme s-a încheiat. Acum, voi trebuie să deveniți ușa.

Partea a treia

Nici un alt Dumnezeu

* Ioan X. 9 Noul Testament. N.T.

Ușa către Prezența Divină

Ușa către Prezența Divină se deschide prin inima ta. Ea se deschide prin bunătatea ta față de tine însuși. Ea se deschide prin faptul că te accepți cu blândețe în fiecare moment. Ea se deschide prin însușirea de către tine a propriei tale experiențe, prin faptul că vrei să fii prezent în orice se întâmplă în acest moment.

Ușa către Prezența Divină se deschide prin faptul că-i accepți cu blândețe și amabilitate pe ceilalți, așa cum sunt ei în acest moment. Ea se deschide prin voința ta de a fi cu ei, indiferent de ce gândesc sau simt, fără să-i judeci și fără să încerci să-i îndrepti. Ea se deschide prin atenția și binecuvântările cu care-i învălui, liber și din inimă, pe toți ceilalți.

Ușa către Prezența Divină se deschide prin simplul fapt că îți amintești de Dumnezeu în orice moment. Ea se deschide, atunci când știi că nu ești singur, că fiecare decizie pe care o iei poate fi dată lui Dumnezeu. Ușa se deschide, atunci când nu mai e nevoie să te ocupi tu de viața ta. Când nu mai e nevoie să faci în așa fel încât realitatea să se potrivească imaginii pe care ți-ai făcut-o în privința **felului** în care ar trebui ea să arate. Ea se deschide, atunci când Iași la o parte tot ceea ce crezi că știi și vii către fiecare moment golit de așteptări.

Ușa către Prezența Divină se deschide, atunci când ești pe deplin viu. Iar în acel moment, ești alături de Dumnezeu.

Ești cel prin care Dumnezeu vorbește și ascultă. Tu ești acela.

Dacă vrei să-L găsești pe Dumnezeu, **salută-L** acum. Încetează de a-L mai căuta în cărți sacre și în practici religioase. Nu acolo îl vei găsi. Dacă vrei să-L găsești pe Dumnezeu, deschide-ți inima. Fii blând cu tine însuși și cu ceilalți. Vezi judecățile ca ceea ce sunt cu adevărat: piedici pentru pacea interioară și pacea exterioară.

Dumnezeu nu este o abstracțiune, ci o prezență vie în viața ta - pe care o poți trăi ca experiență. Dar El nu este ca orice altă prezență vie, deoarece nu are formă. Dacă vrei să înțelegi ce este Dumnezeu, gân-dește-te la cineva apropiat, care a murit. Persoana aceea nu mai are formă, dar esența ei rămâne alături de tine. Dumnezeu este esența tuturor ființelor. El este însuși

suflul prin care orice formă este animată. El este înțelegerea suprem cuprinzătoare, binecuvântarea supremă a iubirii **asupra** tuturor lucrurilor. Dacă te simți aproape de un prieten, poți să-ți închipui cât de aproape te vei simți de Dumnezeu, dacă a mai opune rezistență experienței tale. încetează de a mai ține dragostea în tine și de a respinge dragostea celorlalți. încetează de a mai juca rolul de victimă. încetează de a-i mai acuza pe ceilalți pentru suferința sau durerea ta. Deschide-te pentru toți. Lasă-i pe toți să vină în tine. însușește-te-ți-i. Fii prezent. Spune adevărul despre durerea ta. Dă-ți voie să simți durerea celorlalți, fără să încerci să-i îndrepti. Fii prezent în toate privințele. Iar El va fi cu tine, deoarece ai avut încredere în El. Ai avut încredere în perfecțiunea pe care ai intuit-o în viața ta și în viețile celorlalți. Nu te-ai mai plâns și nu ai mai acuzat. Nu ai mai găsit vină altora. Nu ai mai fost un puști rănit și furios. Nu ai mai încercat să pedepsești lumea, pentru că te-a părăsit. Nu ți-ai mai revărsat mânia, ci doar te-ai uitat în ochii Lui. Iar El ți-a făcut cu ochiul și ți-a spus: „Bine ai venit acasă”.

Te afli deja acasă, în dragostea lui Dumnezeu. Deja ești aici. Acordă -ți un răgaz pentru a fi prezent. Respiră și fii aici, acum. Nu e nevoie de ritualuri elaborate, de rugăciuni și meditații. Pur și simplu, respiră și fii.

Fii în liniștea inimii tale. Lasă-ți gândurile să vină și să plece, până ce se deschide spațiul dintre ele. Lasă-ți sentimentele de neliniște, plictiseală și frustrare să vină și să plece, până când în inima ta coboară o blândețe, o răbdare cu tine însuși, o iertare purtată de către fiecare respirație - înspre în afară și înspre înăuntru. Lasă pacea să-ți vină în inimă, de bună voie. Pe măsură ce permiți spațiului să existe, tară să fie nevoie să-l umpli, simte prezența care intră. Acesta este Spiritul lui Dumnezeu, starea de grație, numește-l cum vrei. El rămâne în tine și cu tine acum, pentru că ai lăsat în urmă toată zbaterea. Ai lăsat în urmă judecățile și rănile pe pragul acestui spațiu sfânt ca pe niște pantofi descălțați. Acum, în inima ta există numai iubire, numai binecuvântări. Și, astfel, tu te afli în Dumnezeu și El se află în tine. Aceasta este îmbrățișarea divină.

Din clipa în care ai gustat din bucuria absolută a acestei comuniuni, nu vei mai vrea să trăiești tară ea. În fiecare zi vei găsi câteva momente pentru ca să respiri și să fii, să lași lumea să plece din mintea ta, să lași pacea să-ți intre în inimă. Nu vei face acest lucru din datorie sau din încercarea de a găsi aprobare, ci deoarece este o pură binecuvântare, îți vei face timp pentru Dumnezeu. în același mod în care-ți faci timp pentru a-ți îmbrățișa iubitul/iubita noaptea. Pentru că te face să te simți așa de bine. Pentru că este o binecuvântare extraordinară.

Asta, deoarece Dumnezeu este o prezență vie în viața ta. nu ceva abstract. Deoarece El îți oferă o relație continuă, o companie care trece dincolo de limitele formei. Atunci când toate celelalte dispar, prezența Lui rămâne cu tine. Asta, deoarece tu și cu El sunteți o singură minte și aceeași inimă atotcuprinzătoare.

Autoritatea unică

Nu te aștepta ca relația ta cu Dumnezeu să arate h: fel cu a altcuiva, deoarece, astfel, vei sabota această relație. Prezența lui Dumnezeu în viața ta este absolut unică. Conversația ta cu El poate fi verbală sau nonverbală - o tapiserie cu desene frumos colorate, sau complet lipsită de imagini. Nu încerca să-ți masori nivelul de spiritualitate, comparând ce se întâmplă cu tine cu ceea ce se întâmplă cu ceilalți.

Nu accepta nici un intermediar între tine și El. Respinge orice gu-ru și învățător. Nu accepta nici un concept despre Dumnezeu, care să vină de la alții. Respinge gândirea magică. Renunță la rețete și formule. Uită ceea ce crezi că știi. Uită ce ai fost învățat. Vino către Dumnezeu, golit de toate - și după ce ai lăsat totul în urmă. Renunță la cereri și programe. Fii împreună cu El, fără să te aștepti la nimic. Fii, pur și simplu, și lasă-L pe El să te descopere așa cum ești, în esența ta cea mai pură.

Acesta este momentul în care trebuie să se renunțe la toți idoli. Orice formă de autoritate exterioară trebuie golită de putere. Nu face greșeala de a crede că altcineva are mai multă cunoaștere spirituală decât tine. E stupid. Oricine care-i aproape de Dumnezeu știe că tu ești cel care îi dă lui Dumnezeu permisiunea de a fi prezent în viața ta - și numai tu. Atașamentul de ideile și conceptele celorlalți bruiază limpezimea legăturii tale directe cu Spiritul. Cultivă-ți în mod direct relația cu Dumnezeu. Intră în liniștea inimii tale. Vorbește cu Dumnezeu. Roagă-te și cere îndrumare. Deschide dialogul și ascultă răspunsurile de la Dumnezeu aflate înăuntru tău și în semnele pe care El ți le trimite în viață.

Fă în așa fel încât să-L cunoști pe Dumnezeu prin propria ta experiență. Nu accepta înlocuitori. Uită de preoți, de paranormali, de șamani care ți-ar putea da răspunsuri. Ei sunt orbii care-i conduc pe orbii.

Și să știi în mod categoric că nici un mesaj de frică nu vine de la Dumnezeu sau de la vreunul dintre reprezentanții Lui. Orice mesaj care îți ia din puteri sau te doboară la pământ vine de la un fals profet, de la o persoană care manipulează, de la o persoană care se răzbună. întoarce spatele unei astfel de învățători, dar trimite dragostea și compasiunea ta tuturor celor care o propagă, deoarece ei sunt în mare suferință. **Condu-i** cu blândețe, arătându-le prin propriul tău exemplu că există și o altă cale, calea inimii - o cale a experienței directe și simple.

Să nu-ți iei profesor și nici să nu fii unul. Fii un frate sau o soră. Nu da rețete altora și nici **nu-i** lăsa pe alții s-o facă pentru tine. Nu-ți da nici măcar ție însuși vreo rețetă, dar ascultă vocea lui Dumnezeu și fii îndrumat de către ea. Asta, pentru că tu nu știi. Fratele și sora ta nu știu. Numai Dumnezeu știe!

Numai Dumnezeu știe. Nu accepta înlocuitori. Nu-ți face idoli. Uită astrologia, Cabala, psihologia și fizica. Nici unul din tre aceste sisteme nu-ți poate da răspunsul pe care-l cauți. Nici unul nu te poate duce la pace. Lasă Biblia, documentele primite prin comunicări și cărțile sfinte. Ele reprezintă experiența altcuiva. Nu accepta învățători sau învățători - altele decât cele care vin din inima ta. Numai acolo se află învățătura lui Dumnezeu.

Nu intra în comuniune cu persoane care se **află** într-o sală unde la prezidiu stau proști și turma este adormită mental și spiritual. Cei care doresc să li se spună ce să facă, vor descoperi destul de repede că nimeni nu are răspuns pentru ei. Nu fi dintre acei care-și dau puterea impostorilor. Acceptă în viața ta numai învățătura **lui** Dumnezeu - și intră în comuniune doar

în liniștea în care îl întâlnești pe El.

Tu, prietene, îți ești de ajuns. Ești tot ce trebuie. **Toate** nestematele cunoașterii pot fi găsite în interiorul propriei tale **minți**. Toate bucuriile spiritului pot fi descoperite în propria ta inimă.

Adună-te la un loc cu alții, apreciați-vă unul pe altul și oferiți recunoștință lui Dumnezeu, dar nu acceptați îndrumări unul de la celălalt. În schimb, respectați și apreciați experiența celuilalt. Ea este sacră. Ea este sfântă. Este dincolo de orice comentariu sau evaluare.

Sărbătoriți experiența voastră comună. Meditați și rugați-vă împreună, împărțiți pâinea împreună. Dați, primiți și slujiți împreună. Dar nu acceptați în viața voastră nici o altă autoritate, în afară de cea a lui Dumnezeu. Fiecare dintre voi este îndrumat într-un mod unic și are daruri unice de oferii. Bucurați-vă de această îndrumare și de acele daruri. Dar nu dați îndrumări altora și nu acceptați îndrumările lor, atunci când vă sunt oferite. Acesta este un dar fals. Asta, deoarece ceea ce e valabil pentru unul nu înseamnă că este neapărat valabil și pentru celălalt.

Atunci când vei înțelege că ești în permanentă comuniune cu Dumnezeu, vei înceta de a mai căuta răspunsuri în afara ta. Și vei înceta să mai dai răspunsuri, atunci când alții vin să-ți ceară sfaturi.

Singurul sfat pe care-l poți da celui care-l caută este următorul: caută adevărul înăuntrul inimii tale. deoarece numai acolo îl vei putea găsi.

Să împărtășești din experiența ta? Da. tară discuție! Povestirile tale pot ti de un imens ajutor pentru ceilalți. Dar granițele unui astfel de dar sunt clare. Ceea ce oferi tu este experiența TA, o povestire, nu o rețetă pentru alții. Adevărul pe care cineva îl vede în ea este adevărul pe care trebuie el să-l primească. Și acesta va fi desigur, diferit pentru fiecare persoană care-ți ascultă povestea. În cele din urmă, tu singur ești responsabil pentru ceea ce crezi și accepți. Cineva poate să-ți spună niște minciuni groaznice, dar nu e răspunderea lui dacă le crezi.

Prin urmare, nu mai pierde vremea acuzându-l pe guru, cultul sau religia respectivă. Mulțumește-le. Spune-le cât de recunoscător le ești pentru că ți-au arătat calea cea adevărată. Dacă nu le-ai fi văzut slăbiciunile și carențele omenești, ai fi continuat să-i idolatrizezi și să le dai din forța ta. Acum, poți să-ți refaci puterile și să pornești pe calea spre pace. Chiar dacă nu-ți dai seama, ei ți-au făcut un mare serviciu. Orice agresor este un mare învățător. El sau ea te învață clar ce trebuie să eviți.

Într-adevăr, gândirea negativă și cea pozitivă merg mână în mână pentru a construi caracterul celui care caută.

Să ți se facă un rău și să știi acest lucru este o binecuvântare. Dacă te îndoiești de aceasta, gândește-te la cei care stau ca în tranșă, idolatrizând un învățător care le ia banii și puterea și le cere favoruri sexuale -și fii recunoscător că te-ai trezit din acest gen de somn.

La un moment sau altul, cu toții cedați din forța voastră, pentru ca apoi să învățați să o luați înapoi. Aceasta este o lecție importantă și profundă pe calea spirituală. Fii recunoscător, dacă ai învățat-o. Asta înseamnă că ești mai aproape de propriul tău adevăr - și, dacă ești mai aproape de el, ești mai aproape de Dumnezeu, de adevărul universal.

Ajungem la unime, nu confonnându-ne, ci fiind autentici. Atunci când fiecare **fiiță** are curajul de a fi ea însăși, găsește cel mai înalt adevăr pe care este capabilă să-l primească. Atunci când găsește ce este mai înalt în ea însăși, se contopește cu ușurință cu ceilalți. Această dăruire către binele comun nu vine prin autoagresare, ci prin transcenderea durerii separării. Acceptând binele ei cel mai înalt, ea îl acceptă, de asemenea, și pe al tău. Într-adevăr, acestea două nu sunt separate. Cât de diferit este acest lucru de capitularea în lăta autorității, de supunerea unui ego de către alt ego. Acesta nu este sfârșitul suferinței, ci începutul ei. Cei care iau ostatici, trebuie să-i găzduiască și să-i hrănească. Trebuie să construiască multe închisori. Ei nu vor găsi libertatea. Pentru că nu o dau.

Libertatea vine către sine, atunci când o persoană respinge toate formele de autoritate exterioară și când refuză să-și exercite autoritatea asupra altcuiva. În mod paradoxal, acesta este și momentul în care șinele devine Sine.

Te îndemn să ceri ceea ce este al tău. Recapătă-ți forțele. Dă altora putere. Fii un frate, o soră, un prieten, dar nu accepta un alt învățător, în afară de cel care locuiește în inima ta. *Desființarea ultimei separări*

-ți găsi adevărata autoritate interioară este un proces care du-rează o viață. Dar ce înseamnă exact autoritatea care se află în profunzimea inimii tale? Fi clar că această autoritate nu se supune dorințelor și nevoilor celorlalți oameni, oricât de inteligent ar fi ele mascate. Și nu se supune nici propriilor tale dorințe și nevoi, care sunt în mod inevitabil percepute prin frică. Adevărata autoritate din inima ta te binecuvântează și știe că ești pe deplin iubit și în perfectă siguranță. Ea nu vrea nimic. Nu are nevoie de nimic. Nu cere aprobare de la alții.

Adevărata autoritate este o stâncă solidă, care se hrănește din ea însăși. Ea se îndreaptă în mod continuu înspre cea mai mare bucurie a ei, fără să le facă rău altora. Ea știe, fără nici o umbră de dubiu, că bucuria ei nu există în detrimentul bucuriei altora. Ea este în serviciul altora, nu sacrificându-se, ci prin extinderea unei bucurii lăuntrice care este într-o pennanentă efervescentă și dă pe afară. Ea este dedicată complet propriului ei adevăr și deschide larg brațele către ceilalți. Ea nu caută să-i convertească pe alții la propria sa experiență și nici să-i îndepărteze. Pur și simplu, ea rămâne în cadrul propriei experiențe, mulțumită, împlinită și dornică să dea și altora.

Da, în tine există această credință fermă, solidă ca o stâncă. E posibil să nu știi cum să ajungi la ea, dar este absolut sigur că ea este acolo.

Întrebarea este: „Cum pot să fiu eu în comuniune cu acel sine întreg din mine, căruia nu îi este frică?” Primul pas este: trebuie să vezi ceea ce el nu este. El nu este dorința de a face plăcere altora și de a obține aprobarea lor și nici dorința de a face plăcere sinelui, pe spinarea altora. El este ceva mai profund decât atât.

Este ceea ce se află dincolo de orice manifestare de frică, ceea ce stă în liniște, respirând profund. Ceea ce trăiește dincolo de contorsionările neliniștite ale minții. Ceea ce nu se manifestă în afară, în dramele altor oameni - sau în interior, în

dorințele și nevoile personale.

Numește-I Dumnezeu. Numește-I șinele tău superior. Numește-I Mintea ta Christică, sau Buddhică. Numele nu contează. Ai acces la această minte, nu căutând, făcând sau gândind. Ai acces la ea prin propria ta nemișcare. Prin acceptarea liniștită a propriului tău sine. cât și al altora, prin voința ta profundă de a fi prezent. Prin dicotomiile superficiale ale minții pătrunzi în profunzimile inimii.

Și nu e de mirare că acolo îl întâlnești pe Dumnezeu - nu ca pe Altcineva, ci ca pe Sine. în liniște, există doar o singură bătaie de inimă. Ba nu poate aparține nimănui altcuiva, deoarece nu este nimeni altcineva acolo. Vezi tu, dacă nu ai trăi deja în inima lui Dumnezeu, nu ți-ai putea găsi drumul într-acolo. Și totuși, o faci.

La un moment dat, fiecare dintre voi întâlnește brusc mântuirea și binecuvântarea absolută. Ea vine atât de repede, încât te întrebi dacă este reală. în realitate, ea a fost întotdeauna reală. întotdeauna prezentă, așteptând întotdeauna să vii și să-ți deschizi mintea și inima.

Rămâi o clipă într-o stare de iertare profundă - a ta însuși și a tot ceea ce a apărut în experiența ta - și vei dărâma zidurile care par a te ține departe de grația lui Dumnezeu. Atunci când treci în acea stare de grație, lași în urmă toate conflictele umane. Lumea, așa cum o știi, dispare împreună cu judecățile pe care le emiți asupra ei. Aceasta este revelația. Aceasta este îndepărtarea vălului. Nu face greșeala de a crede că această experiență li se întâmplă numai câtorva aleși. I se întâmplă fiecăruia.

Este destinul vostru. Vă veți trezi, deoarece nu puteți dormi veșnic. Nu puteți opune veșnic rezistență. Nu puteți rămâne veșnic în durere.

Mai devreme sau mai târziu, dai drumul rezistenței și tuturor rezervelor. Nu mai ai ce să aperi și nu mai ai unde să te ascunzi. Devii vizibil. Devii vulnerabil. încetezi să mai reacționezi. încetezi să te mai aperi, sau să te ferești de intruziunea celorlalți. Poți să o faci, deoarece ai încetat să-i mai ataci - atât în mod deschis, cât și pe căi subtile. Ai încetat de a-ți mai reține iubirea. Ai încetat de a mai respinge iubirea lor.

Atunci când încetează atacul tău, **nu-ți** mai este teamă de răsplată, așa că poți să stai gol, lipsit de apărare, exact așa cum ești. Poți să te afli în cadrul acestei experiențe, fără să o aperi. Poți să accepți experiența celorlalți, fără să o judeci sau să încerci să o schimbi.

Ce este aceasta? Este nașterea conștiinței Christice în interiorul tău.

Este renașterea ta. Este admiterea divinului înăuntrul tău - Spiritul lui Dumnezeu care sălășluiește în tine, care se odihnește în inima ta.

Acum, tu și cu El nu mai sunteți separați, ci Una și aceeași persoană Vorbești despre Treime, dar nu o înțelegi. Cine este Duhul Sfânt, dacă nu Christosul lăuntric. Spiritul lui Dumnezeu, care își are lăcașul în inima Fiului. Și cine este Fiul? Este Eu, tu - sau amândoi?

Am să-ți spun foarte clar. Nu vei ieși de aici viu ca ființă omenească. Ceea ce este uman trebuie să moară, ca să se nască ceea ce este divin. Nu pentru că ar fi rău. ci pentru că reprezintă scoica ce ține spiritul, coconul care strânge aripile fluturului. Dar nu trebuie să aștepți momentul morții fizice, pentru ca partea umană din tine să moară. Ea poate să moară întru divin chiar acum, dacă vrei să pășești în divinitatea ta. Dacă vrei să încetezi de a mai face pe victima. Dacă vrei să încetezi de a mai opune rezistență, de a te apăra, de a te ascunde, de a proiecta rușinea și blamarea. Nu poți să zbori, până când nu vrei să-ți revendici aripile. Dar când ai făcut-o, nu poți rămâne în umbrele întunecate ale fricii tale.

Este alegerea ta. Ce vei alege? Ce vrei să fii: victimă sau înger?

Nu există nimic între!

Ceea ce pare a exista între, nu este altceva decât învelișul uman. Ființa care încă nu a ales. Omidă care visează la aripile ei.

Mântuirea

Numai tu ești Christos, Mesia, cel care aduce mântuirea. Asta, 'deoarece numai tu ești cel care poate intra în propria ta experiență ca să și-o însușească pe deplin și să o eleveze. Tu ești cel care aduce iubirea pe care ai căutat s-o obții de la alții. Tu ești cel care te salvezi de la răul pe care ți—l faci tu însuși și de la relații dăunătoare.

Atunci când te simți lipsit de putere, atunci când te simți ca o victimă, atunci când întreaga ta experiență pare a fi mânată de către ego, îți este de ajutor să vezi sursa de putere aflată în afara structurilor ego-ului tău. A te abandona Dumnezeului exterior este, tară îndoială, mai bine decât a te abandona stării de victimă și de neputință din interior. Dar pericolul de a te abandona Dumnezeului exterior este faptul că nu renunți la starea ta de victimă. Încă mai crezi că viața îți este „făcută”. Singura diferență este că acum „Dumnezeu” este aliatul tău.

Dacă Dumnezeu este aliatul tău, El poate încă deveni dușmanul tău. Tot mai ești capabil de trădare. Numai atunci când știi că tu ești cel care poartă lumina, întunericul dispăre. Dar, înainte de a deveni cel care poartă lumina, trebuie să treci prin propriul tău întuneric. Purtătorul de lumină nu neagă întunericul. El trece prin el.

Atunci când nu mai există nimic în tine sau în oricine altcineva la care să-ți fie frică să te uiți, întunericul nu te mai poate ține în stăpânire. Atunci poți trece prin întuneric și poți să fii lumină.

A pretinde că ești purtătorul de lumină - înainte de a te fi confruntat cu propria ta frică - înseamnă a fi un impostor, un vindecător nevindecător, un fals. Toți vindecătorii nevindecați cad, până la urmă, de pe pedestalele lor imaginare. Acolo unde lumina doar pretinde că există, întunericul încă domină. Pentru a fi lumină, trebuie să însușești întunericul, întunericul tău. întunericul tuturor. Trebuie să cazi la pace cu mintea ta dominată de ego și să vezi absoluta ei inutilitate. Trebuie să înveți să privești frica cu dragoste în inimă. Frica ta. Frica surorii tale. Fricile violatorului și ale criminalului. Trebuie să știi că toate fricile sunt la fel și că toate fricile trădează o lipsă de iubire. Trebuie să înveți să răspunzi cu iu-

bire. Iubirea este răspunsul la cel mai profund sentiment al tău de separare. Nu iubirea altcuiva. Iubirea ta pentru tine însuși. Aceasta este lumina. Acesta este începutul tău ca purtător de lumină.

Atunci când iei pentru tine torța adevărului și aduci iubire părților rănite din mintea ta, îți recuperezi forța. Renunți la starea ta de victimă. Nu mai poți fi tratat în mod incorect, deoarece tu ești sursa iubirii, acceptării și iertării. De unde vine iubirea? Ea vine de la tine. Tu ești calea, adevărul și viața,* exact așa cum am fost și eu. Nu căuta divinul în afara ta, deoarece el poate fi descoperit înăuntru. Când te binecuvântezi pe tine însuși, întreaga lume este iertată și binecuvântată. Nu căuta prea departe, frate și soră a mea. Totul începe cu tine. Totul se termină cu tine. Tu ești acela. Tu ești Acela!**

Ierusalim

Când coboară pe Pământ împărăția Cerurilor? De îndată ce acceptați lumina, v-o însușiți și deveniți ea. De îndată ce vreți să vă deschideți inimile și să vă depășiți fricile. De îndată ce vreți să vă vedeți pe voi înșivă reflectați în ochii fratelui vostru.

Când vine Mesia? Nu, el nu vine mai târziu, nu vine la sfârșitul veacurilor. El vine acum. Acum este sfârșitul veacurilor. Sfârșitul separării. Acum este sfârșitul autocrucificării. Sfârșitul proiecției. Sfârșitul, moartea, prohodul fricii. Acum. Nu plasați mântuirea în viitor - pentru că așa nu va veni niciodată. Cereți-o acum. Acceptați-o acum. Împărăția lui Dumnezeu se manifestă numai în acest moment. Numai în acest loc.

Ea nu cere un moment special. Fiecare moment este special. Ea nu cere un loc special. Fiecare loc este special.

Când vine Raiul? Când va fi de ajuns clipa de față. Când va fi de ajuns locul de față. Când va fi de ajuns prietenul de față. Când acesie evenimente și împrejurări sunt suficiente și de acceptat. Când nu mai tânjiți după ceva diferit de ceea ce se află în fața voastră în acest moment.

Atunci când cădeți la pace cu ceea ce este, aceasta își găsește sălaș înăuntru vostru. Nu mai există separare. Nu mai doriți nimic. Nu vă mai luptați pentru nimic. Nu mai opuneți rezistență. Nu vă mai închideți în voi înșivă. Voi sunteți ceea ce există și ceea ce există este voi. Vă aflați în trupul cosmic, chiar dacă vă mișcați brațele și picioarele fizice. Sunteți libertate care se manifestă în formă trupească.

* compară Ioan XIV. 6. Noul Testament. N.T. ** compara Ioan IV.

Chiar dacă aveți o boală sau neputință fizică. Chiar dacă se pare că suferiți. Nu mai există resentiment. Nu mai există senzație că sunteți atacați. Nu mai există sentiment de vinovăție sau percepția pedepsei. Există doar experiența și faptul că voi o acceptați, pur și simplu. Există doar nevinovăția voastră - indiferent de cât de neplăcută sau compromisă ar putea părea poziția în care vă aflați. Nu puteți fi compromiși, dacă vă acceptați viața așa cum e. Nu puteți avea resentimente și nu puteți fi răvășiți de suferință. Oricum ar arăta viața voastră, ea devine un vehicul. Oricum ar arăta trupul vostru, este acceptat. Oricum ar arăta darurile pe care le dați, ele sunt absolut perfecte. Nu contează că nu sunt cele pe care credeți că le-ați primi, sau cele pe care le-ați dorit.

Atunci când vă acceptați viața, nu refuzați să dați darurile - numai pentru că ele nu sunt la înălțimea așteptărilor voastre. Le dați, deoarece ele trebuie date, datorită însăși oportunității de a da daruri. Iar prin oferirea acestor daruri, vi se relevă destinul. Numai Dumnezeu lăuntric știe de ce viața exterioară arată într-un anumit mod. El știe, dar nu vă poate spune, deoarece voi nu ați înțeles. Dar atunci când începeți să aveți încredere în darurile care v-au fost date, scopul vieții voastre devine clar.

Înțelegeți. E posibil să nu puteți spune asta în cuvinte, dar înțelegeți. Vedeți cum fiecare lecție, fiecare constrângere, fiecare problemă, fiecare moment de suferință au fost absolut necesare pentru ca darul să fie revelat. Pentru ca darul să fie demn de încredere. Pentru ca darul să fie dat și primit.

Atunci când vă acceptați viața, sunteți profund recunoscători, deoarece vedeți și simțiți că în voi acționează o inteligență superioară.

Această inteligență se află în inima voastră și în inima tuturor ființelor. Vă face bine vouă și celorlalți, în același timp. Îi cinstește pe toți.

Credință

Nu puteți avea credință în Dumnezeu, decât dacă aveți credință în voi înșivă și în fratele vostru.

Puneți-vă întrebarea: „Ce este credința?” înseamnă ea, oare, a crede în ceva ce simțiți că lipsește din viața voastră? Dacă e așa, atunci nu este credință. Credința nu înseamnă niciodată perceperea că ceva lipsește. Credința este perceperea binelui, în ceea ce pare a fi rău. Este perceperea abundenței, în ceea ce pare că nu este destul. Este perceperea dreptății, în ceea ce pare a fi nedrept. Credința este a aduce dragoste celui care este de neîubit. Este a aduce compasiune celui nemilos. Este a aduce prezența lui Dumnezeu în locuri în care El pare a fi absent. Credința este recunoașterea unui bine mai înalt, a unei ordini mai înalte, a unui adevăr mai înalt decât cel pe care l-ar vedea copilul înspăimântat. Iar credința este întotdeauna câștigată în tranșee.

Unde vă găsiți credința? În cea mai intensă suferință!

Unde găsiți prezența lui Dumnezeu? În momente în care vă simțiți complet abandonați și respinși! Acesta pare un lucru incorect. Și nici măcar nu este adevărat. Atâta timp cât credeți că puteți fi atacați, copilul Christos va fi perceput ca un copil abuzat.

Mic și lipsit de apărare, el nu ripostează. El nu rezistă răului, deoarece știe că răul este, pur și simplu, perceperea absenței iubirii. Iar perceperea absenței iubirii poate fi transformată numai prin prezența iubirii.

Cea mai puternică putere din univers pare a fi atât de slabă, atât de ușor de înfrânt, de crucificat și de uitat. Dar nu e așa. Toți cei care îl atacă pe Christos trebuie să se întorcă și să intre în slujba Lui. Și ei vor veni mereu, până când vor învăța că El este ei. Și, prin urmare, El nu poate fi distrus. Oare, a ști că orice formă de atac înseamnă un atac la adresa propriei

persoane, este un lucru nedrept? Sau a împlini legea kar-mică, până când învățați să vă ridicați deasupra ei? Cum ar putea fi aceasta ceva nedrept?

Numai în cea mai profundă durere a existenței se descoperă și se confirmă credința în Dumnezeu. Acesta nu este un mister. Este o depărtare de autoatac. Este momentul în care vă dați seama că totul din afara voastră **nu** este altceva decât o reflectare a unei atitudini pe care o aveți față de voi înșivă. În acel moment, încetați de a mai fi o victimă.

În acel moment știți că viața voastră este perfectă, exact așa cum este și cum a fost întotdeauna. În acel moment vă revendicați viața, autoritatea și originea divină. Nu mai sunteți băiatul care a fost bătut în cuie pe cruce sau fata arsă pe rug, ci copilul care a învățat să se binecuvânteze și, făcând aceasta, a salvat lumea.

Sunteți sfântul. Îngerul. Mântuitorul.

Atunci când vă veți trezi, treaba mea va fi încheiată.

Adevărul este că e deja încheiată. Dar veți continua să vă întoarceți, până ce o veți ști în inima voastră - o dată pentru totdeauna.

Falși profeți, diavolul și Antichristul

În fals profet este cel care face din ego-ul său un zeu. El pre-Ltinde că s-a realizat, că s-a eliberat de suferință și frică - dar mai devreme sau mai târziu, comportamentul său îl trădează și este demascat ca un impostor. Am spus-o înainte și o voi spune din nou: ..fi veți cunoaște după roadele lor¹**. Nu ascultați cuvintele inteligente și convingătoare ale celor care pretind că au autoritate spirituală. Uitați-vă la ceea ce fac. Vedeti dacă ceea ce fac este în conformitate cu ceea ce spun. Dacă sunteți înțelepți, nu îl veți urma pe nici unul. În felul acesta, nu veți fi duși pe căi greșite. Dar dacă trebuie să găsiți un învățător sau un conducător, căutați-l pe cel care vă dă forța pentru a auzi adevărul din propria voastră inimă. Căutați-l pe cel care vă iubește, fără să caute să vă controleze; pe cel care e capabil să vă spună adevărul lui sau al ei, fără să se aștepte ca voi să fiți de acord. Găsiți un învățător care să vă respecte și să vă trateze cu demnitate și respect. Ii veți cunoaște după roadele lor.

Oricine care pretinde că are o cunoaștere specială și o vinde cu un anumit preț este un fals profet. Oricine, care vrea ca voi să vă plecați în fața lui, să fiți de acord cu părerile lui și să-i urmați programul, este un fals profet. Oricine, care vă cere bani sau favoruri sexuale, este un fals profet. Oricine, care vă încurajează să renunțați la puterea voastră, la respectul de sine și la demnitatea voastră, este un fals profet. Nu rămâneți în preajma unor astfel de oameni. În inima lor, ei nu vă vor binele. Ei nici măcar nu știu, în inima lor, care este binele lor. Ei încă își fac rău lor înșiși - și fac rău altora.

Nu căutați compania celui care vă sufocă și nu vă lăsa libertatea de a fi voi înșivă. Nu acceptați **un** învățător care încearcă să ia decizii în locul vostru. Nu acceptați învățăturile sau prietenia cuiva care vă critică, sau care vă acuză pentru problemele lui. Nu lăsați pe nimeni să se impună sau să vă controleze viața.

Nici nu vă **impuneți** asupra altuia. Orice nevoie pe care ați avea-o de a controla o altă persoană, sau de a lua decizii în locul ei, este un abuz. Nu intrați în intimitatea altora și nici **nu** căutați să le luați libertatea de a decide ce vor. Orice încercare de a face acest lucru vă leagă, pur și simplu, de roata suferinței. Ceea ce dați altora, aceea primiți înapoi.

Nu fiți nici victimă, nici torționar. Fiți voi înșivă și permiteți-le și altora să fie ei înșiși. **Antichristul** caută mântuire și pace, controlându-i pe alții. Este o încercare de a forța o reconciliere. Ea **nu** funcționează niciodată. Cine trăiește prin sabie, de sabie va muri.** Folosirea unor mijloace greșite duce întotdeauna la **finaluri** tragice.

Cu toate acestea, nici măcar Antichristul **nu** este rău. El este, pur și simplu, însetat și înfometat după iubire. Fiind dornic de iubire, el încearcă să o cumpere, să o pretindă, să o controleze.

* compară Marcu Vil. 16. Noul Testament. N 1. ** compară Matei XXVI. 52 Noul Testament. N.T. 70

Făcând aceasta, el împinge iubirea și mai departe de el. Cu cât iubirea îl ocolește, cu atât devine mai răutăcios. Frica **lui** dă naștere fricii celorlalți. Adesea, Antichristul apare sub formă de Christ. Lupul se îmbracă în haine de oaie. Pare a fi blând, plin de compasiune și înțelept, dar totul este o prefăcătorie. De îndată ce capătă acceptarea cuiva, adevărata față iese la iveală. De aceea trebuie să fiți foarte atenți. Credeți că îl preamăriți pe Christos, dar nu Christos este cel pe care îl preamăriți. Este diavolul deghizat. Ce este diavolul? Este, pur și simplu, mintea ego. Puștiul înspăimântat, nefericit și furios dinăuntrul vostru, care se simte nedreptățit. Acesta este singurul diavol.

Iar el trăiește în fiecare dintre voi, deoarece fiecare dintre voi vă comportați fără milă cu voi înșivă. Fiecare dintre voi aveți un copil rănit înăuntrul vostru. Acesta este unicul diavol.

Nu încercați să-l faceți pe diavol să fie puternic. El este cumplit, numai pentru că-i opuneți rezistență. Nu-l mai împingeți departe de voi. Luați-l în brațe și legănați-l. Țineți-l strâns și vorbiți-i frumos. Iubiți-l ca pe cel mai prețios copil al vostru. Deoarece asta și este. El este copilul Christ adormit în brațele voastre. Atunci când știe că este vrednic de a fi iubit, nu va mai complota să vă trădeze. Toate extravaganțele lui provin din convingerea că nu este demn de a fi iubit.

Atunci când v-ați îmbrățișat copilul rănit dinăuntrul vostru, prezența lui angelică iese la lumină. **Lucifer** nu este un om în derută, ci un înger căzut. În iubirea voastră, căderea se oprește și își regăsește aripile. În mântuirea lui este garantată și mântuirea voastră.

Lucifer înseamnă purtător de lumină. El este copilul rănit, transformat într-un Christ care se ridică. Prezența angelică ce conduce ființele umane înspre îmbrățișarea eternă a lui Dumnezeu.

Până când nu veți ști că iubirea nu trebuie nici cerută și nici refuzată, nu o puteți primi și da fără condiții.

Antichristul personifică diavolul și mântuitorul în cadrul căutării sale vane a devotamentului și iubirii omului. În cele din urmă, el renunță. **Profund** îndurerat, știe că nu poate câștiga. Crede că nu mai are nici o șansă. Așteaptă mânia lui Dumnezeu. Și, surprinzător, aceasta nu apare, în schimb. Dumnezeu se apropie de el și îl ia în brațele lui. ..Bine ai venit

acasă, Lucifer". spune El. ..Bine ai venit Acasă".

Și, în felul acesta. Lucifer își regăsește locul în ceruri. Și. prin el, omul este testat în focul percepției nedreptății și abuzurilor. Când Lucifer este mântuit, lumina vine asupra omului. Victima și tortionarul se întâlnesc față în față. Se realizează egalitatea și dreptatea.

Atunci se încheie lucrarea lui Antichrist pe Pământ. Marele oco s-a încheiat. Noi am trecut dincolo de tentație, deoarece am făcut o călătorie în interiorul fricii și înapoi. Și ne amintim ce am văzut - cât și faptul că aceasta nu ne-a adus nici fericire, nici pace. Ne amintim.

Aripi întunecate spre lumină

Cel mai mare blocaj în calea trezirii spirituale este afirmația că nu există suferință în viața voastră, că nu există durere. Dacă nu simțiți durere, fie sunteți treziți, fie negați totul. Îmi pare rău că trebuie să vă dezumflu balonul, dar am să vă spun că există pe planetă foarte puține ființe trezite și că sunt slabe șansele ca voi să fiți printre ele.

Vă spun acest lucru, pentru ca să fiți realiști când e vorba de viața voastră spirituală.

Chiar dacă ați atenuat durerea, a fi înghețat de frică nu este o manifestare chiar spirituală! Într-adevăr, toate zidurile de apărare psiho-emo-ționale pe care le-ați construit pentru a vă proteja sunt doar blocaje care opresc prezența iubirii. Într-adevăr, le-ați construit pentru a rezista la abuzuri sau a le împiedica să apară, dar ați pus piedici și iubirii. Ele împing iubirea încă și mai departe. Vă închid inimile.

Vedeți voi, nu vă puteți trezi dacă aveți inima închisă. Primul pas în procesul de trezire este „să vă deschideți întotdeauna inima". De îndată ce inima este deschisă, simțiți toată durerea și rușinea pe care le-ați trăit intelectual sau pe care le-ați reprimat. Acest lucru este inevitabil.

Lăsați durerea să vină. Lăsați durerea să iasă, pentru ca voi să vă puteți curăța și purifica. Dacă veți continua să trăiți în durere, veți trăi o viață îngrozitor de limitată. Frici profunde și aparent copleșitoare vor intra în subconștientul psihicului vostru, împiedicându-vă să trăiți experiența sinelui adevărat, sau să **fiți** deschiși înspre o apropiere reală cu alții.

Lăsați durerea să iasă. Lăsați inima să se deschidă. Simțind durerea, începeți să lucrați asupra ei. Vedeți că nu este copleșitoare. Vedeți că puteți trăi împreună cu ea, fără să fiți distruși. Simțiți suferința și mânia și trădarea pe care nu **v-ați permis** niciodată să le simțiți, pe când erați copii sau chiar adulți. Lăsați să iasă la suprafață sentimentul reprimat de violență. Nu puteți înceta de a mai fi o victimă, până când nu atingeți motivul inițial pentru care **ați** devenit victime. Atingeți motivul pentru care vă simțiți trădat. Atingeți judecățile pe care le **emiteți** despre voi înșivă. Mergeți din ce în ce mai adânc, până când vedeți trădarea de sine și v-o însușiți. Nu, **nu** vă pedepsiți pentru ea. **Însușiți-v-o** cu blândețe și măhniiți-vă profund.

O lege spirituală spune că nimeni nu te poate trăda pe tine însuși, în afară de tine. Nu vă postați în rol de victimă. Aceasta vă îndepărtează de a trăi experiența întregii dureri a trădării de sine. Lăsați totul să iasă. Lăsați durerea să plece. Lăsați judecarea de sine și agresivitatea să plece. Le-ați dus cu voi mult prea mult. Foarte puțini oameni și-au creat propriul lor proces de vindecare. Nu au făcut-o nici măcar cei care încearcă să îi ajute pe alții. Mare parte dintre ei nu s-au vindecat lăuntric. Nu și-au însușit propriile lor drame de victime. Și atunci, cum vă pot ei ajuta pe voi?

Alții nu vă pot ajuta. Trebuie să realizați această vindecare voi înșivă. Dacă aveți nevoie de un antrenor, alegeți-vă unul care a parcurs deja drumul. Fiți atenți, nu sunt mulți care au făcut-o. Dacă priviți cu atenție, puteți vedea dacă întunericul din ei a fost integrat, sau dacă încă îl alungă.

Orice persoană căreia îi este frică de propriul întuneric nu se poate îndrepta către lumină. Oricine, care își respinge propria stare de om și pretinde că aparține numai spiritului, nu este integrat și nu este întreag. Nu acceptați un vindecător rănit, chiar dacă are un nume angelic. Chiar dacă alții îl prețuiesc foarte tare.

Găsiți un antrenor care să nu aibă ascunzișuri. Unul care să poată spune: Da, am fost și eu acolo. Știu ceva despre toate astea, dar nu știu exact ce ți se va întâmpla ție. Tot ceea ce pot face este să merg alături de tine, să-ți dau puterea de a intra cât mai adânc în umbre și de a vedea ce se întâmplă. Tot ceea ce pot face este să fiu „prietenui" - și nu „expertul".

Nimeni nu este expert. Nu există decât cei care au făcut călătoria - și cei care nu au făcut-o. Primii nu pretind că ar avea un statut profesional. Pînă călătoria lor, ei s-au smerit. Ceilalți au pretenții mari, care se spulberă la prima ocazie când se identifică cu tine și apasă pe propriile lor butoane.

Persoana care a făcut călătoria până în iad și înapoi nu e nerăbdătoare să ajungă în ceruri. Nu aparține acelor tărâmurii. Miroase a foc și pământ. Are cute pe frunte, din cauza secolelor în care a stat sub apă. Frumusețea îi este pământească. E o prințesă veștejită, o mamă și nu o mireasă virgină.

Pentru a te mântui și a te ridica la ceruri, trebuie mai **întâi** să-1 întâlnești pe diavol față în față. Dacă vei continua să-1 cauți în alții, nu-1 vei găsi. Dacă nu crezi în el, înseamnă că nici măcar nu te-ai obosit să privești în interiorul propriei tale minți.

Diavolul reprezintă propria voastră prezență angelică - murdărită. E vorba despre ceea ce ați uitat, despre violență la adresa voastră înșivă. Este cel rănit, cel crucificat. Îngerul care a căzut din ceruri în noroi, tras sălbatic în încarnare lumească.

El este tu însuși, mult mai mult decât este șinele tău feeric. Sinele tău feeric este ușor ca aerul. El nu aparține pământului.

El **nu** se poate ridica din ceea ce n-a întâlnit niciodată.

Diavolul aparține pământului. Mîntea cgo este creatoarea Pământului, cu toată frumusețea și durerea **lui** manifestă. Nu respinge creația, înainte de a ajunge să o cunoști.

Plimbă-te prin ploaie. Prăjește-te la soare. Rostogolește-te în noroi. Gustă totul din plin. Nu încerca să părăsești lumea, înainte de a fi pregătit să o faci. Nevoia și îndemnul de a o părăsi este dependența supremă de durere.

Trebuie să vă spun în față că nu există nicăieri un loc în care să mergeți. Asta e. Nu puteți merge în afara propriei voastre creații.

Trebuie să rămâneți în ea, să fiți acolo, acceptând-o - și să învățați cum să o modificați.

Dumnezeu nu va veni ca un mântuitor, care să vă elibereze de o lume făcută de voi înșivă. Aceasta este o soluție oferită de vechea paradigmă. Ea nu vă dă forță. Chiar dacă ar fi posibil de realizat, aceasta nu ar fi înspre interesul vostru. Dumnezeu vine prin propriul vostru gest de acceptare îndreptat spre mintea ego. El vine în dragostea și compasiunea pe care le aduceți celui rănit - dinăuntru și din afară. El vine, atunci când întindeți mâinile ca să îmbrățișați aripile întunecate care flutură în fața ușii fricii voastre. Aceste aripi nu vă vor răni. Nimeni nu este întinat, indiferent de cât de mare este răul făcut. Nimeni **nu** este jefuit de propria sa inocență, indiferent de cât de multe abuzuri a făcut sau a primit. Privește prin aceste deghezări întunecate și vino la căldura acestor aripi. Aici se află o ușă care duce direct spre inimă. Vino în durerea ta, semen al meu. Nu poți veni la Dumnezeu, dacă nu treci prin noaptea întunecată a sufletului. Trebuie răscolită întreaga ta frică și rușine. Toate sentimentele de separare trebuie să iasă pentru a fi vindecate. Cum te poți ridica **din** cenușa durerii tale, dacă nu recunoști și nu accepți durerea? Cei care pretind că nu există o rană acolo, nu-și încep niciodată călătoria spirituală. Cei care deschid rana și se pedepsesc pe ei înșiși, sau îi pedepsesc pe alții pentru ea. nu trec dincolo de primul pas în procesul de vindecare.

Dacă vrei să te vindeci, amintește-ți - lasă durerea să iasă: recunoaște și acceptă rana. Trăiește împreună cu ea și las-o să te învețe.

- Simte durerea. Amintește-ți violența.
- Iartă-te.
- Fii bun cu tine însuși.
- Vezi durerea făptuitorului răului.
- Vezi violența ca pe un strigăt după iubire.
- Acum. ridică-te.
- Jură că nu vei mai fi niciodată o victimă.
- Jură că nu te vei mai trăda niciodată.
- Înțelege că ai acceptat durerea, deoarece ai dorit iubire și nu ai știut cum să o capeți.
- Spune ce dorești acum.
- Spune-i NU abuzului.
- Învață să spui NU la ceea ce nu dorești.
- Învață să spui DA la ceea ce dorești.
- Nu face confuzie între cele două.
- Nu accepta ceea ce te face să nu te simți bine.
- Spune adevărul, chiar dacă asta ar însemna că ceilalți te părăsesc.
- Fii ferm. Vorbește limpede. Mergi înainte cu viața ta.
- Dorește să simți ceea ce simți și să-i faci pe alții să știe ce simți, însușește-ți ceea ce simți și nu-i face pe alții responsabili pentru aceasta. Nici o acuză nu e potrivită în acest caz, nici în ceea ce te privește și nici în ceea ce-i privește pe ceilalți.
- Să știi că vindecarea este un proces care ține o viață întreagă. Există din ce în ce mai multe straturi de uitare și neglijare de sine care vor ieși la suprafață. Este în regulă. Acum știi că poți simți durerea și poți trece prin ea. Acum poți avea încredere în călătoria ta de vindecare.
- Nu e nevoie să continui să cauți întunericul. Va veni de la sine. În momentul în care vrei să vindeci, durerea sinelui fărâmițat apare în mod automat. Fragmente din puzzle ies la suprafață și imaginea devine clară.

Acest lucru nu se întâmplă dintr-odată.

- Ai răbdare. Nu poți grăbi acest proces. Vindecarea ta se face în ritmul ei propriu și liniștit. Acceptă-I. Nu forța lucrurile, pentru că te întorci iar la frică și îngheți în ea. Acceptă să tratezi flecare problemă în momentul prezent. Despre asta este vorba când ne referim la calea spirituală. Vindecarea rănilor. Vindecarea durerii noastre personale, făcând-o publică. Mărturisindu-ne rușinea. Găsindu-ne parteneri întru vindecare.

Această lucrare **nu** poate fi făcută într-o peșteră din munte. Retragerea din viață nu face altceva decât să atrofieze simțurile. Nu este nici avantajoasă și nici necesară. Cea mai scurtă cale spre iluminare este cea care trece direct prin inimile noastre. Prin relațiile noastre. Prin durerile, suferințele și fricile noastre. Nu pare a fi o cale a demnității, dar este cea mai demnă cale dintre toate. De-a lungul ei. aripile întunecate devin luminoase, iar întunericul dă naștere propriei sale forțe de vindecare. Asta, deoarece în întuneric noi suntem îngrijiți și pregătiți. Din acest pântec întunecat ieșim înspre lumină. Fără el, noi nu ne-am naște.

Fără el, **noi nu** ne-am putea naște din nou.

Des-facerea rănilor

Înțelege că, dacă nu v-ați fi făcut voi rănilor, **nu** ați putea să le lăsați. Prin urmare, **fiți** fericit că suferința ta nu este produsă din vina altuia. Sărbătorește faptul că mântuirea e posibilă, că voi puteți des-face ceea ce ați făcut. Dar nu te pedepsi pentru faptul că știi că ești creatorul propriei tale suferințe. Această creație se petrece pe plan subconștient, așa că adevărul e că tu nu știi ce faci. Dacă ai ști, nu ai face-o.

O faci, deoarece **nu** știi și e nevoie să știi. A deveni conștient de modul în care ne facem rău nouă înșine, sau le permitem altora să ne facă rău, este un factor esențial în a des-face răul făcut.

Nu poți schimba nimic, până ce nu devii conștient de dinamica lucrurilor. Prin urmare, nu ești responsabil pentru asta. Nu poți fi făcut responsabil pentru ceea ce nu înțelegi. Responsabilitatea ta începe în momentul în care ești conștient de

abuzuri.

Durerea este instrumentul suprem al conștientei. Până ce nu simți durere, nu știi că a avut loc un act de violență. În clipa în care ai devenit conștient de acest act, începe călătoria ta spre vindecare.

Prin urmare, nici o durere pe care o simți nu este un lucru rău. Nu este o pedeapsă. Este o chemare să devii conștient, să transformi suferința ascunsă în conștientă.

Nu te pedepsi pentru faptul că știi că ai făcut o greșală, că ai acționat iresponsabil în mod inconștient. În schimb, asumă-ți corecția. Ispășește în mod conștient pentru greșeala făcută. Asumă-ți responsabilitatea pentru comportamentul tău, astfel încât să poată fi des-facute greșeala, durerea **autoagresiunii** - cât și tiparul abuzului pe care acestea se bazează.

Durerea este o chemare către conștientizare. Nu trata această chemare cu rețete care ar anestezi-o și ar lăsa neatinsă suferința profundă și starea proastă. Tratează cauza durerii: nefericirea, ura de sine care te poate îndemna la sinucidere, autoagresiunea. Tratatamentul pentru toate tipurile de separare este. pur și simplu, acceptarea și iubirea.

Începe prin a accepta durerea și prin a-i cere să te ducă la cauza ei. Începe prin a-ți recunoaște greșelile, tară să te pedepsești pentru ele. Începe prin a-ți accepta sentimentele, oricare ar fi ele. Începe prin a-ți a-duce iubire ție însuși. **Devino** conștient de **autoagresiune**, iartă-te pentru ea și învăluie rana în dragoste. Aceasta este rețeta pentru vindecare. Nu este un proces complicat sau **dificil**, decât dacă refuzi să ți-l însușești.

A vindeca rana înseamnă. **În ultimă** instanță, a-i des-face cauza, înseamnă a înțelege care atitudine de lipsă de apreciere **față de tine** însuși a dat naștere abuzului. O dată ce ai înțeles acest lucru și ai dat dragoste ca răspuns, cauza rănii este neutralizată și **nu** vor mai fi create alte situații abuzive. Până ce nu apare înțelegerea și **nu** se asumă responsabilitatea, se vor crea în mod continuu noi potențiale pentru situații abuzive.

Fiecare dintre ele conspiră să te trezească. Nici una dintre ele nu conține necesitatea durerii, dacă ești un învățat silitor. Fiecare relație de învățare îți oferă oportunitatea de a spune NU la ceea ce nu îți acordă respect. Dacă poți spune NU. înainte să apară un act de violență, poți evita suferințe în plus. A spune NU unei alte persoane implică, bineînțeles, conștientizarea faptului că, în trecut, ai avut tendința de a spune DA.

Aceasta înseamnă că îți asumi dinamica faptelor. Știi că ai creat abuzul, acceptând iubire condiționată. Ai creat abuzul, spunând DA **auto-degradării**, în schimbul siguranței și aprobării pe care le dorești.

Târguindu-te pentru iubire, spui DA fricii.

Acum știi că toate acestea nu funcționează. Iubirea nu este un lucru pentru care să te târguiești. Trebuie să aștepti ceva autentic.

Trebuie să respingi toate târguielile care-ți sunt oferite. Fiecare este o formă de atac. Atunci când iubirea îți va fi oferită fără condiții, o vei ști. Nu se poate să nu știi, deoarece te respectă și te apreciază pe deplin. Nu-ți cere mai mult decât poți da. Nu manipulează și nici nu pretinde. Te acceptă așa cum ești și te binecuvântează.

Dacă nu știi cum să creezi pentru tine însuși aceste binecuvântări, cum le poți primi de la altul. Exersează. Exersează să te accepți pe tine însuși, exact așa cum ești. Atunci vei ști **ce** înseamnă iubire și o vei recunoaște când apare în viața ta.

Dacă te iubești pe tine însuși în mod condiționat, vei atrage în viața ta pe alții care fac același lucru. Nu poți primi de la alții, ceea ce nu ești în stare să-ți dai ție însuși.

Prin **urmare**, ai foarte multă treabă de făcut. O lucrare interioară. O acceptare interioară. Atunci când vindecarea interioară este realizată, viața exterioară începe să o reflecte. Cei care sunt atrași spre tine sunt mai plini de respect și te sprijină mai mult. Este mai puțină luptă și mai multă stare de grație.

Inima se deschide cu blândețe și pacea se revarsă.

Prezența iubirii

Atunci când Dumnezeu se află pe deplin în viața ta, există armonie interioară și pace exterioară. Te respecti și te apreciezi pe tine însuși, la fel cum îi respecti și îi apreciezi pe ceilalți. Acesta este semnul stării de grație a lui Dumnezeu.

Atunci, această stare de gniție devine lumina călăuzitoare a vieții tale. Este busola care te ajută să navighezi. Ori de câte ori trăiești o experiență de dizarmonie interioară sau de agresivitate exterioară, știi că ai pierdut contactul cu Voia Divină. Știi că este momentul să te oprești, să respiri și să te re-centrezi. Este momentul să renunți la conceptele și dorințele tale personale și să te rogi pentru binele tuturor celor implicați.

Starea de grație nu este o stare continuă pentru nici unul dintre noi. Apar lecții noi, care trebuie învățate. Indiferent de cât de tare s-a deschis inima, vor fi momente când încă se strânge de frică.

E de așteptat să fie așa. Perfecțiunea nu apare pe plan exterior. Atâta timp cât te afli aici, într-un trup, nu poți să nu faci greșeli.

Prin urmare, e cazul să începi să înțelegi că starea de grație vine și pleacă. Contactul există și apoi este pierdut. Dar, asta numai temporar, deoarece știi cum să refaci conexiunea. Știi cum să intri iarăși în horă.

Ritmul dansului bate o dată cu fiecare **inimă**. Respirația intră și iese. Dumnezeu apare și dispare. Atenția se fixează și se pierde. Șinele este uitat și reamintit.

Există o modificare, o mișcare înainte și înapoi - dar și o continuitate permanentă, în cadrul căreia momentele de discontinuitate sunt binevenite. Este un dans blând și iertător -- și nu unul rigid.

Acesta este cel mai bun lucru pe care-l poate oferi viața. În cazul în care cauți mai mult decât atât, cauți degeaba. În cazul în care cauți luminare absolută, siguranță absolută, nu le vei găsi.

Starea de grație apare în cadrul fluxului vieții și nu separat de el, iar viața este ca un râu, care curge dinspre munți înspre mare. Atunci când pleacă din munți, el se repede în jos, impetuos și hotărât să-și atingă scopul. Apoi, el se liniștește și pare

că trece la nesfârșit prin câmpuri și lunci, despărțindu-se în brațe separate, alăturându-se altor curgeri de apă. În momentul în care ajunge la ocean nu mai are nici o grabă. În schimb, a căpătat acea încredere care provine din experiență. În momentul în care ajunge la ocean, se consideră pe el însuși ca fiind oceanul și nimic altceva. Rămâne cu totul în el însuși, fără început și fără sfârșit.

Ea fel se va întâmpla și cu voi. Când intrați pe deplin în viața voastră, tot ceea ce v-a ținut separați va dispărea cu blândețe. Inspirând, vă deschideți către a îmbrățișa tot ceea ce vine spre voi.

Expirând, îi dați drumul cu blândețe.

Partea a patra

A trăi cum trebuie

Darurile lui Dumnezeu

Darurile care v-au fost date în viață nu vă aparțin numai vouă. Ele aparțin tuturor. Nu fiți egoiști și nu le rețineți numai pentru voi. Nu fiți egoiști și nu vă închideți într-un stil de viață care vă ține spiritul prizonier și care nu vă oferă spontaneitate sau grație.

Riscați - și fiți pe deplin voi înșivă.

Lăsați la o parte așteptările pe care le au alții de la voi. Lăsați la o parte „ar trebui” și „s-ar cuveni” și luați în considerare numai acele gânduri și acțiuni care vă aduc cea mai mare bucurie. Trăiți dinăuntru în afară și din afară înăuntru.

Nu este ceva egoist să vă căutați bucuria. De fapt, este cea mai binevoitoare acțiune pe care o puteți face față de ceilalți.

Asta, deoarece darul vostru este necesar. Spiritul celorlalți nu poate fi înălțat, decât dacă voi aveți încredere în darul vostru și îl dați, fără condiții, lumii întregi.

Gândiți-vă cât de goală v-ar fi viața, dacă cei din jurul vostru ar alege să renunțe la darurile lor. Tot ceea ce considerați că este minunat în viață - muzica, poezia, filmele, sportul, râsul - ar dispărea, dacă ceilalți nu v-ar mai da darurile lor.

Nu vă rețineți, ci dați darurile voastre tuturor. Nu faceți greșeala de a crede că nu aveți daruri de oferit. Fiecare dintre voi are un dar. Inșă nu comparați darul vostru cu darurile celorlalți, pentru că nu ați putea face o evaluare corectă.

Darul vostru vă aduce bucurie vouă înșivă și aduce bucurie celorlalți. Dacă nu există bucurie în viața voastră, asta se întâmplă deoarece voi nu vă oferiți darul. Nu aveți încredere în el. Nu faceți în așa fel încât acest dar să se manifeste în mod activ în viața voastră.

Toate darurile sunt exprimări creatoare ale sinelui. Ele revelează șinele. Ele dărâmă barierele separării și le permit celorlalți să știe cine sunteți voi.

A crea înseamnă a da formă unei conștientă interioare. Această conștientă nu există în lume, în modul în care o exprimați voi. Voi o exprimați într-un mod unic, autentic. Această exprimare este proaspătă, cinstită, provenită din propria voastră experiență.

O persoană creatoare nu primește îndrumări din afară. Ea nu imită forme prestabilite. Ea ascultă la ce spune vocea interioară. E posibil ca să privească cu atenție lumea. Chiar să o studieze și să o analizeze. Dar, apoi, ea interiorizează ceea ce vede. Preia totul și îl prelucrează. Îi pri- veste în lumina propriei experiențe. Simte totul. Își asumă totul. Totul îi aparține. Apoi, dă totul înapoi. Iar ceea ce dă înapoi este propria ei viziune, perspectiva ei unică. Povestea ei.

Iar dacă este o persoană cinstită, ceilalți îi vor răspunde - deoarece povestea ei va fi și povestea lor. Vor împărtăși împreună aceeași viziune, pentru o clipă, pentru o zi, pentru o săptămână sau chiar mai mult. Alții îi vor sprijini activitatea creatoare, sprijinul lor îi vor face munca mai ușoară. Energia pe care o folosește va începe să se întoarcă înapoi la ea. Se va simți apreciată, pe plan emoțional și financiar. Este un proces frumos.

Probabil că ați încercat acest lucru și ați cules roadele. Probabil că încă vă luptați să vă manifestați darul. „Cu ce greșesc?” vă întrebați voi. „De ce nu mă sprijină universul?”

Răspunsul este simplu. Fie că ceea ce încercați să manifestați nu este darul vostru, fie nu credeți suficient în acest dar.

„Păi de unde să știu?” vă întrebați voi.

Întrebați-vă: „Fac eu oare acest lucru deoarece îmi produce cea mai mare bucurie, sau deoarece caut aprobarea celorlalți?”

Dacă acțiunea voastră nu este făcută cu bucurie, ea nu va aduce fericire nici vouă înșivă și nici celorlalți. E posibil să reușiți, sau să nu reușiți - oricum fericirea nu va fi prezentă. Prosperă la toate nivelurile numai ceea ce vine, cu mult entuziasm, din inima voastră. Numai ceea ce iubiți îi va atinge pe ceilalți și va aduce prețuirea adevărată, așa cum vă doriți. Prețuirea și aprobarea sunt două lucruri complet diferite. Prețuirea este o curgere naturală și spontană de energie înapoi către tine, atunci când alții se simt conectați la tine și la povestea ta. Nu poți să faci nimic pentru a grăbi aprecierea, decât să fii tu însuși și să spui adevărul. Pur și simplu, nu poți controla ceea ce vine înapoi către tine.

Când ai împărtășit cu alții în mod autentic, se întoarce întotdeauna ceva esențial. E posibil să nu arate așa cum te-ai aștepta, deoarece **ego-ul tău nu** caută prețuire, ci aprobare.

Goana după aprobare se bazează pe convingerea că tu nu ești destul. Vrei ca ceilalți să-ți dea dragostea care simți că-ți lipsește în **viață**. Căutarea este inutilă. Dacă te simți gol pe dinăuntru și cauți să **fi** umplut din afară, ceilalți se vor simți atacați. Ei vor simți cererea ta de a fi apreciat ca pe o impunere. Ei vor fi respinși sau neacceptați. Apoi, se **vor** simți încă și mai goliți, respinși și abuzați.

Energia nu se poate întoarce la tine, decât dacă și până când nu emiți energie. A emite o pretenție nu înseamnă a emite energie. Înseamnă a emite un vid care sugă energia celorlalți. El strigă către lume: „Am nevoie de aprecierea voastră

deoarece eu nu mă apreciez pe mine însumi. Atâta timp cât nu te iubești și nu te apreciezi pe tine însuși, ceilalți nu-ți vor primi darul, indiferent de cât de tare te străduiești să-l dai.

Emiterea de energie înseamnă a te lua pe tine însuși în serios, dar nu mult prea în serios. Înseamnă a te evalua suficient, pentru a fi dornic să împărți cu ceilalți. Nu înseamnă a-i ataca pe ceilalți cu darurile tale. Atunci când te aștepti la foarte multe în privința modului în care oamenii ar trebui să-ți primească darurile, primirea lor devine aproape imposibilă.

Dacă-ți prețuiești darul, nu contează cum îl primesc ceilalți. Chiar dacă ei nu-ți dau un răspuns pozitiv, nu te vei lăsa convins să nu-l mai oferi, iarăși și iarăși.

Fericirea și împlinirea personală provin din legământul pe care-l faci cu tine însuși. Acest legământ va fi testat tot timpul. Iarăși și iarăși, universul îți va cere să oferi darul, chiar și atunci când ești confruntat cu critică, scepticism sau aparentă lipsă de prețuire. Și, de fiecare dată când apare respingerea, vei fi confruntat cu întrebarea: „Să mai fac asta încă o dată?” Dacă darul este neautentic, mai devreme sau mai târziu vei înceta să-l mai oferi. Îți va deveni clar că, atunci când îți oferi serviciile, niciodată nu primești ceea ce vrei să primești. Îți va deveni clar că oferirea acestor servicii este un mod prin care te pedepsești. Așa că vei înceta de a te mai agresa pe tine însuși, oferind un dar care nu te mai reprezintă.

Pe de altă parte, dacă darul este autentic, vei învăța din eșecul și respingerea aparentă. Vei învăța să-ți prețuiești mai profund darul și să-l oferi într-un mod mai autentic. Treptat, vei înceta de a-i mai agresa pe alți oameni cu darul tău și vei începe să crezi un mediu mai plin de iubire în care darul să poată fi oferit și primit.

Un dar autentic va crește, pe măsură ce ai încredere în el. Nu același lucru se întâmplă și cu unul fals. Primul este darul Spiritului și este responsabilitatea ta să-l îngrijești pentru ca el să existe. Cel de-al doilea este ceva la care ego-ul tău se așteaptă și care, mai devreme sau mai târziu, trebuie să cedeze - dacă e să apară adevăratele tale daruri.

Unul este cel care aduce prețuire, care adâncește apropierea și legătura cu ceilalți. Celălalt aduce aprobare sau respingere - amândouă însemnând izolare, durere și umilință.

Prin urmare, întreabă-te: „Oare caut eu aprobare? Umblu după mângâierea pe care nu vreau să mi-o acord mie însumi? Mă iubesc și mă prețuiesc chiar acum, sau caut dragoste care să vină de la alții - pentru ca astfel să știu că totul este în regulă cu mine?”

Întreabă-te: „Am eu suficientă încredere în darul meu? Sunt eu prea puțin încrezător și ascund lumina din mine, sau sunt prea încrezător și îi agresez pe ceilalți cu darul meu?”

Răspunsuri cinstite la aceste întrebări vor anihila orice confuzie pe care o aveți în privința acestei probleme.

M

A cultiva darul

uiți oameni spun că nu știu care sunt darurile lor, dar aceas--ta este doar o negare. Nu poți să fii conștient și să nu știi care îți este darul. Darul tău se află întotdeauna acolo unde simți cel mai profund bucuria și entuziasmul.

Singura problemă pe care o ai în a-ți recunoaște darul este că e posibil ca el să nu se potrivească cu imaginea pe care ți-ai făcut-o în privința a ce anume se presupune că ar trebui să însemne un dar. Să presupunem, de exemplu, că ai un dar extraordinar de a asculta. Oamenii vin la tine cu problemele vieții lor și pleacă mai fericiți și mai împăcați. În permanență, cei din jur îți spun că le place să fie în preajma ta. Simt că îi accepti așa cum sunt. Simt că le dai forță. Nu pari a le prelua problemele. Simt că prezența ta are un efect înălțător asupra oamenilor.

Tu însă nu pricepi. Nu vezi nimic deosebit în asta, așa că nu poți înțelege că e vorba de un dar. Continui să-ți cauți darul în afara propriei tale experiențe. Gândești: „Poate că ar trebui să fac niște cursuri și să devin librar”. Dar ai deja două diplome. Ai deja toată instruirea necesară. Aici nu e vorba de instruire. Nu e vorba de a-ți schimba cariera.

Problema este că darul te privește fix în față, iar tu refuzi să-l vezi. Crezi că darul înseamnă „a face” - dar nu este așa. Darul este „un fel de a fi”, care se produce fără efort și cu deosebit de multă bucurie. Îți vine în mod natural. Pe loc și vizibil, aduce bucurie celorlalți.

„Ci bine”, gândești tu „poate că ar trebui să mă întorc la școală și să iau o diplomă în probleme de consultanță. Nimeni nu va vrea să vină și să mă plătească, decât dacă am o diplomă”. Dar nu vezi esența. Nu contează ce faci. Noi nu vorbim despre a face, ci despre o stare de a fi. Îți poți exprima darul, indiferent de ce anume faci. Nu ai nevoie de un rol special, de o poziție specială.

A căuta un anumit rol este un mod de a da darul la o parte. Înseamnă a spune: „Acest dar nu e la nivelul așteptărilor mele. Nu-mi este de ajutor. Oare eu de ce nu pot avea un dar adevărat? Alții au. Oare ce-o fi în neregulă cu mine?”

Dacă ai putea să-ți oferi ție însuși aceeași iubire și acceptare necondiționată pe care le oferi celorlalți, întreaga ta viață s-ar schimba - deoarece ai începe să ai tu însuși încredere în darul tău. Cum crezi că te poate sprijini universul, atâta timp cât nu-ți prețuiești darul și nu ai încredere în el?

Multe din darurile tale rămân necunoscute, deoarece ele nu se potrivesc cu imaginea pe care ți-ai făcut-o în privința modului în care trebuie să arate un dar. Sau dezavuezi darul și îl dai de-o parte, comparându-l cu darul celorlalți. Le invidiezi darul. Ai prefera să-l ai pe al lor, în locul celui pe care îl ai tu. Ce risipă prostească de timp și energie!

Haideți, prieteni ai mei, acceptați! îmbrățișați darul care v-a fost dat, indiferent de cum arată el. O să vedeți c-o să vă placă. Ceilalți se vor bucura de el. Viața va începe să curgă, pe măsură ce darul este oferit fără să așteptați ceva în schimb.

De fiecare dată când puneți o condiție, atunci când vreți să oferiți darul, îl îndepărtați foarte tare. „Voi cânta numai dacă voi avea un public de o mie de persoane și voi câștiga cel puțin cinci mii de dolari!” Presupunând că nu sunt mulți cei care au auzit despre tine, câte oferte de concerte crezi tu că o să-ți apară?

încă o amânare, iarăși opui rezistență. Încă un sacrificiu și un chin autoimpus! Cum crezi tu că va începe lucrarea vieții tale, dacă nu faci primul pas ca să o pornești?

Această lucrare este ca un copilăș. Trebuie să fie hrănit și îngrijit atât în pântec, cât și în afara lui. Atunci când conștientizezi prima dată care este darul tău, nu te apuca să anunți în gura mare. Păstrează pentru tine. Cântă sub duș. Găsește un învățător. Exersează în fiecare zi.

Apoi, când darul este gata de a fi oferit altora, găsește un cadru lipsit de formalisme și nețipător, în care să nu fii supus nici tu la o presiune enormă în momentul în care îl dăruiești - și nici ceilalți, atunci când îl primesc. Ia-o ușor, așa cum ai proceda cu un copil care ar vrea să le cânte celorlalți un cântec. Fii acel copil. Indiferent de cât de nerăbdător ești ca să te maturizezi o dată cu darul tău, trebuie mai întâi să fii copil.

Învăță, evoluează și cultivă-ți darul - până când ajunge să se manifeste. Asumă-ți riscuri mici, apoi riscuri mai mari. Cântă în fața unui public redus și câștigă-i încrederea. Apoi, fără să faci nimic deosebit, publicul se va mări.

Cei care refuză să pornească modest nu vor realiza niciodată nimic. Ei țintesc către lună și nu învață niciodată să stea cu picioarele pe Pământ.

Să nu-ți fie teamă să fii ucenic. Dacă admiri o persoană care are un dar asemănător cu al tău, să nu-ți fie teamă să ceri lecții. Aceasta este una dintre modalitățile prin care înveți să ai încredere în darul tău. Pe de altă parte, nu poți fi veșnic elev. Vine un moment în care elevul este gata să își lase profesorul în urmă. Atunci când sosește acest moment, pleacă. Ai încredere în dar. Ai încredere în toate orele în care ai exersat. Urmează-ți drumul. Încrede-te în tine însuși. Ești gata. Modul în care vorbești despre darul tău spune mult despre cât de fericit te face el să fii. Oamenii fericiți vorbesc tot timpul despre darurile lor, oriunde și în orice împrejurare le oferă viața. Oamenii nefericiți țin totul în ei, până ce viața le oferă mediul perfect.

Vă spun că mediul perfect nu se găsește niciodată. Chiar dacă viața pare a vă oferi tot ceea ce v-ați imaginat, atunci când vine momentul pe care-l așteptați, el nu arată deloc așa cum credeți.

De fapt, este foarte simplu. Trebuie să renunțați la toate imaginile pe care le-ați făcut. Pentru ca să aveți încredere în dar, trebuie să renunțați la modul în care credeți că ar trebui primit acest dar. Asta nu mai este treaba voastră. Nu mai e cătuși de puțin treaba voastră. Indiferent de cât de importanți deveniți, nu veți ști niciodată cine va fi atins de lucrarea voastră și cine se va îndepărta.

Pentru a da darul, trebuie să-l lași să plece liber. Nu trebuie să te gândești la cine îl primește și la cine nu-l primește. Nimeni nu vorbește tuturor. Unii își împart darul cu un auditoriu format din câțiva oameni. Alții, cu câteva milioane. În primul caz, împărtășirea darului se face în intimitate și profund. În al doilea, ea este de suprafață și pe scară largă. Nu este treaba ta să judeci.

Nu judeca darul. Îmbrățișează-l, evaluează-l și dă-l. Nu judeca modul în care este primit. Dă-l, fără să te gândești la rezultate, fără să te aștepti la ceva în schimb.

Nu poți să ții darul și să-l și dai în același timp. Atunci când vei înțelege absurditatea unei astfel de acțiuni, îi vei da darului aripile pe care le merită. Și acesta este momentul în care darul tău va ajunge la cei care întind mâna după el. Energia lui va trece prin ei și se va întoarce la tine. Ciclul a da-a primi va fi complet. Vei simți prețuirea și va începe un nou ciclu de dăruire.

Devotament față de tine însuși și față de ceilalți

jedicarea pe care o dovediți față de exprimarea darului vostru.

'vă va transforma viața. Toate structurile din viața voastră care vă îngrădesc încep să cadă, de îndată ce faceți acest legământ cu voi înșivă. A încerca să schimbați din afară aceste structuri este o treabă inutilă. Nu așa apar schimbările. Schimbările apar dinăuntru în afară. Pe măsură ce vă acceptați darul și treceți prin frica de a-l exprima, structurile depășite din modul vostru de viață sunt dezenergizate. Deoarece nu mai primesc energie de la voi, aceste structuri dispar. Nu trebuie să faceți nimic. Pe măsură ce dispar, ele creează în propria voastră conștientă mai mult spațiu deschis pentru ca darul să fie recunoscut, dat și primit.

Situația voastră de la serviciu, din familie, obiceiurile legate de somn și mâncare încep să se modifice, pe măsură ce începeți să vă respectați pe voi înșivă și să treceți într-o stare de fericire. Fără nici un fel de luptă, vă desprindeți de rolurile și relațiile care nu mai servesc evoluției permanente. Acest lucru se întâmplă în mod spontan. Nimic nu e nici violent nici forțat.

Atunci când vă devotați necondiționat față de voi înșivă, ceilalți fie că se alătură vouă, fie se îndepărtează rapid din calea voastră. Spațiile cenușii create de către ambivalența voastră - dorința de a avea ceva și de a-l da în același timp - se luminează. Apare limpezimea, pe măsură ce norii îndoiieli de sine și dependențelor sunt spulberați de către șinele dedicat și radiant.

Atunci când o persoană devine o individualitate clară, ea oferă tuturor permisiunea de a face același lucru. Structuri familiale disfuncționale sunt destrămate și noi structuri, care respectă și apreciază indivizii implicați, le iau locul. Asta face devotamentul față de sine. El distruge neglijența, dependența de alții, târguiala nevrotică pentru iubire, plictiseala, apatia și comportamentul critic. El eliberează indivizii pentru a deveni ei înșiși și pentru a se întoarce, într-un mod conștient, la adevărata perfecțiune.

Fidelitatea cuiva față de sine însuși și voința de a-și trăi visul fac să explodeze întregul edificiu al fricii din jur. Este chiar așa de simplu. Totul se întâmplă la fel de blând ca și primul „da” rostit în liniștea inimii.

Nimeni nu poate fi părăsit prin acest „da” spus ție însuși. Dacă gândești altfel, construiești în jurul tău o închisoare făcută din frică și vinovăție. Acest „da” spus sinelui tău esențial și scopului în viață este, de asemenea, un „da” spus sinelui

esențial al altei persoane și scopului ei în viață. Târguieli nevrotice pentru iubire - în care granițele sunt permanent încălcate - nu rezistă luminii afirmării de sine. Eliberându-te pe tine. Îi chemi și pe alții spre propria libertate. Bineînțeles că e treaba lor. Dacă răspund sau nu.

Chemarea înspre înnoirea de sine nu este o chemare înspre a-i abandona pe ceilalți. Nu este o chemare spre separare sau evitarea responsabilității. Chemarea spre a te respecta și aprecia pe tine însuși este, de asemenea, o chemare înspre a-i respecta și aprecia pe ceilalți. Când o persoană nu este fericită, de obicei nici ceilalți nu sunt fericiți.

Mai devreme sau mai târziu, această nefericire trebură privită în față și discutată.

Chemarea înspre înnoirea de sine dă roade, numai în măsura în care inima rămâne deschisă. Nu este vorba de o închidere, ci de o deschidere.

Uneori, anumite persoane nu pot vedea darul pe care abnegația față de tine însuși li-I dă și e posibil să trebuiască să acționezi într-un mod pe care ceilalți nu pot să-l înțeleagă sau să-l susțină. Acest lucru va fi dificil pentru tine, dar nu capitula în fața celor care te-ar putea face să te simți vinovat pentru că ai urmat îndemnurile inimii. Rămâi ferm în abnegația față de tine însuși, dar păstrează-ți inima deschisă față de durerile celorlalți. Iubește-i, binecuvântează-i, vorbește cu ei, sprijină-i în toate modurile cu putință - dar nu le permite să te deturneze de la responsabilitatea pe care o ai față de tine însuși.

Devotamentul tău față de alte persoane trebuie să fie o extensie a abnegației față de tine însuși și nu în contradicție cu ea.

Cum ai putea să alegi între binele **tău** și binele altuia? Așa ceva nu e posibil.

Nimeni nu-ți cere să faci o asemenea alegere.

Uneori, există o decizie care te cinstește pe tine și îi cinstește și pe ceilalți. Găsește această decizie. Fii hotărât să o găsești. Nu te abandona pe tine însuși. Nu-i abandona pe ceilalți. Rămâi devotat ție însuși. Cheamă-i și pe ceilalți să facă același lucru. Rămâi devotat celorlalți. Fă acest lucru în plinătatea ta.

Fii cine ești și fii gata să împărți cu alții. Respectă-te și cinstește-te. Nu-i exclude pe alții de la dragostea ta. Ce altceva ai putea face? Ce altceva trebuie făcut?

Renunță la formele vechi. Lasă forma cea nouă a vieții tale să apară în ritmul ei propriu. Acceptă de bună voie spațiul deschis al „noncu-noașterii”. Ori de câte ori renunți la trecut, trebuie să intri în acest spațiu. **Nu-ți** fie teamă. Nu-ți fie rușine. E în regulă să nu știi. E în regulă să lași lucrurile să evolueze. Fii doar prezent și spune adevărul. **Fii** răbdător. Evoluția este un proces. Fii blând cu tine însuși și cu ceilalți. Nu vei reuși fără să faci greșeli.

Singura lucrare care e de făcut

Orice lucrare spirituală implică exprimarea de sine cu **multă** bucurie, cât și elevarea celorlalți. Dacă lucrarea ta **nu** este făcută cu multă bucurie, dacă nu-ți arată talentele și abilitățile și dacă nu-i ele-vează pe ceilalți, ea nu este o lucrare spirituală. Este lucrare lumească.

De multe ori v-am cerut să fiți în această lume, dar să nu aparțineți ei.* Ce înseamnă asta?

Înseamnă să poți face treburile pe care le fac alți bărbați și alte femei - dar trebuie să le faci cu bucurie, în spiritul iubirii.

Dăruiește munca ta. E un dar care nu presupune nici un fel de sacrificiu.

Dacă ar presupune vreun sacrificiu, nu ar mai fi făcut cu bucurie. Prin urmare, n-ar mai fi un dar.

Nu munci doar din spirit de datorie, chiar dacă te pui în serviciul altora. Fă ceea ce faci cu multă bucurie - sau nu mai face deloc.

Nu face ceva ce nu-ți place, numai ca să câștigi bani. Chiar dacă acei bani susțin o întreagă familie, aceasta nu va prospera prin sacrificiul tău. Nimic nu prosperă ce nu vine din iubire.

Există sute, dacă nu chiar mii de modalități prin care te poți înșela pe tine însuși și poți munci din spirit de sacrificiu sau din datorie. Există tot atât de multe modalități prin care-i poți păcăli pe alții, muncind motivat de nerăbdare sau lăcomie.

Fii conștient de multele moduri subtile prin care te poți trăda pe tine însuși și/ori pe ceilalți. Nu aștepta recopen-sele pe care le-ai putea primi de la lume. Averele materiale, renumele și faima nu-ți vor aduce fericire.

Nu-ți aduce fericire decât munca făcută cu bucurie. Numai munca făcută cu bucurie va aduce fericire celorlalți. Să nu crezi că fericirea poate să vină din sacrificiu sau luptă. Scopurile trebuie să se conformeze mijloacelor. Ținta se conturează pe măsură ce se desfășoară procesul.

Fii precaut când e vorba de munca motivată de vinovăție sau de mândrie spirituală. Nu încerca să te mântui, **ajutându-i** pe ceilalți. Nu încerca să-i mântui pe ceilalți, când **tu** însuși ai nevoie să fii mântuit.

În primul rând, așează totul cum trebuie în mintea ta. Învață să ierți trecutul și să te prețuiești pe tine însuși, aici și acum.

Învață să ai încredere în darurile tale. Atunci când îl exprimi pe deplin și cu multă bucurie pe cine ești, munca ta se va extinde în mod natural asupra celor care vor beneficia de ea, sau de propriul **tău** exemplu personal. Aceasta este lucrarea lui Dumnezeu. Ea nu are nevoie de studii de marketing. Are un program al ei propriu.

După ce ai găsit ce ai de făcut în viață, cel mai mare obstacol pentru a-l duce la bun sfârșit se află în încercarea ta de „a-l direcționa”. Nu poți face în așa fel încât lucrarea spirituală să se materializeze.

- compară Ioan XV,

Dacă încerci, vei eșua. Vei vedea cum cea mai simplă treabă va fi maculată de către mândria spirituală și subminată de către așteptările ego-ului tău.

Nu poți să-ți faci lucrarea spirituală în același fel în care o faci pe cea lumească. Prima necesită dăruire, a doua cere iluzia controlului.

De îndată ce renunți la nevoia de a controla, orice lucrare poate deveni spirituală. De îndată ce încerci să preiei controlul,

cele mai spirituale proiecte încep să se facă praf și pulbere.

Nu ceea ce faci este lucrare spirituală, ci modul în care o faci. Lucrarea spirituală este cea pe care o faci cu bucurie.

Nu ceea ce faci este lucrare lumească, ci modul în care o faci. Lucrarea lumească este cea pe care o faci din datorie, cu sacrificiu sau căutând aprobarea celorlalți.

Nu contează exteriorul, ci motivația interioară. Nu e vorba de „ce”, ci de „cum”.

Nu încerca să descoperi din afară scopul vieții tale. Așa ceva nu este cu putință.

Nu încerca să descoperi scopul vieții tale, ascultând ideile și opiniile celorlalți. Așa ceva nu este cu putință. Descoperi ce ai de făcut în viață, ascultând vocea inimii. Nu există nici o altă cale.

Pare a fi o călătorie singuratică și, într-un fel, așa și este - deoarece nimeni altcineva nu o poate face în locul tău. Trebuie să alergi singur primii kilometri. Trebuie să-ți dovedești abnegația. Trebuie să demonstrezi că nu vei fi deturnat de către ceilalți.

Cu timpul, vor veni și alții pe cărare cu tine. Nu se poate altfel. Nu trebuie să mergi să-i cauți. Li întâlnești pe parcursul natural al prețuirii de sine și al deschiderii către propria experiență.

Mitul prosperității materiale

^**ă fie** foarte clar că puțini sunt oamenii care se dedică lucrării **lui**

^Dumnezeu. Dintre cei care spun că o fac, numai câțiva demonstrează în mod activ această dăruire. Nu vă așteptați ca lumea să vă sprijine în călătoria voastră către autenticitate. Nu o va face!

Lumea sprijină numai ceea ce înțelege. Și, chiar acum, nu înțelege altceva decât datorie și sacrificiu. Lucrurile astea se vor schimba cu timpul. Dar nu te aștepta să fie prea repede. Nu începe ceea ce ai tu de făcut în **viață**, cu speranța că vei căpăta sprijinul și aprobarea celor din jur.

Cei care-mi înțeleg învățăturile și încearcă să le trăiască sunt adesea tratați de către **alții cu** dispreț. Să nu fii surprins, dacă aceasta ți se va întâmpla și ție. Faptul că alți bărbați și femei te invidiază și se simt amenințați de către tine, nu este un semn de dezaprobare divină.

Dacă se întâmplă acest lucru, suportă-l cu răbdare și trimite celorlalți dragoste și acceptare. Când ei vor vedea că te interesează binele lor cel mai mare, se vor îmblânzi. Dacă ești hotărât să-ți urmezi călătoria, răbdarea ta va fi recompensată. Dar în cazul în care cauți aprobare și recunoștință, nu le vei găsi.

Nu da atenție religiei abundenței. Ea nu este cu nimic mai adevărată sau mai de folos decât religia sacrificiului. Nu este absolut necesar ca Dumnezeu să recompenseze lucrarea spirituală prin succes material. Toate recompensele sunt spirituale. Fericire, bucurie, compasiune, pace, sensibilitate - acestea sunt recompensele pentru o viață trăită într-un mod integru.

Dacă succesul material nu apare, acest lucru nu este important. Dacă pare important și crește resentimentul, atunci este, pur și simplu, nevoie să fie îndepărtată o parte mare din ego.

Trebuie să învățați, o dată pentru totdeauna, să încetați de a mai măsura bogăția spirituală cu un etalon lumesc.

Dacă succesul material apare, acesta este adesea un test pentru a se vedea dacă persoana respectivă poate transcende interesul personal și lăcomia. Cel care nu vrea să împartă bogăția materială cu ceilalți nu este o persoană spiritualizată.

Bogăția materială, ca și toate celelalte daruri, este dată pentru a fi împărțită cu ceilalți. Dacă te agăți de darul pe care ți l-a făcut Dumnezeu, nu vei culege răsplata unei adevărate prosperități - adică fericire și pace.

Nu face greșeala de a crede că ceea ce ai de făcut în viață trebuie să-ți aducă o sumă mare de bani. În cazul în care crezi acest lucru și munca ta nu e încununată de succes lumesc, vei crede că ai ales greșit. Nu te vei simți în largul tău și te vei considera ne-vrednic. Te vei pedepsi și vei abandona darul.

Pe de altă parte, nu face greșeala de a crede că, pentru a-l servi pe Dumnezeu, trebuie să fii sărac. O persoană bogată îl poate servi pe Dumnezeu tot așa de bine ca una săracă, dacă vrea să împartă bogăția cu ceilalți. Nu contează cât de mult cuprinzi cu mâinile tale - contează doar dacă mâinile tale se întind în afară, către fratele sau sora ta. Privește dinăuntru în afară, privește în inima ta. vezi-ți intențiile și vei vedea lucrurile exact așa cum le vede Dumnezeu.

Tuturor bărbaților și tuturor femeilor li s-a încredințat un dar. Nu contează dacă darul unei persoane seamănă cu al alteia. Ceea ce contează este ca fiecare persoană să-și cunoască și să-și însușească darul - și să-l ofere celorlalți.

Partea a cincia

Vindecarea sinelui divizat

Îngăduință și renunțare

Prea mulți oameni încă mai au așteptări în viață: „Dacă sunt bun, Dumnezeu mă va recompensa”. Modul lor de a înțelege abundența este unidimensional. Ei cred că îl pot manipula pe Dumnezeu, folosind mantra potrivită. Când toată gândirea lor bazată pe magie cade, simt că și ei cad de-a binelea. Dacă se îmbolnăvesc de cancer sau dau faliment, încep să se pedepsească fără milă. Renunță la orice speranță.

Unii dintre ei chiar se sinucid. Alții trăiesc așteptări exact opuse: „Dacă sufăr, voi fi vrednic de dragostea lui Dumnezeu”. Datorită faptului că eu am fost crucificat, ei cred că trebuie să fie și ei crucificați. Acești oameni sunt victimele aceleiași perspective liniare, unidimensionale. Ei cred că trebuie să treacă pe planul doi, pentru a fi în grațiile lui Dumnezeu. Atunci când le surâde norocul, un sentiment că ceva nu este cum trebuie le subminează succesul. Sau, trăiesc experiența șansei și reușitei ca pe ceva de rușine, făcând totul praf sau dând altora, dintr-un sentiment de vinovăție.

Nici a fi indulgent cu tine însuși și nici a te nega nu-ți aduc pacea și fericirea.

Cei care sunt prea indulgenți cu ei înșiși văd, în cele din urmă, că alegerea pe care au făcut-o dă dependență și îi satisface din ce în ce mai puțin. Cei care se neagă descoperă, în cele din urmă, că au devenit rigizi, arțăgoși, lipsiți de sensibilitate și compasiune.

Majoritatea oamenilor sunt fie persoane care-și revin după foste dependențe sau lepădări de sine. Ei au trăit experiența durerii autoindulgenței sau a abstenenței. Probabil a amândurora. Ei au făcut greșeala de a acționa cu impulsivitate, fără să le pese de ei înșiși sau de ceilalți, vânând o satisfacție care le-a scăpat întotdeauna. Sau, au făcut greșeala de a se retrage din viață, evitând situații noi, neriscând niciodată nimic.

Nici una dintre aceste extreme nu face cinste cuiva. Atât dependența, cât și renunțarea sunt forme de atașament de trecut. Pentru a rămâne în prezent, fiecare persoană trebuie să învețe să-și accepte experiența și toate sentimentele pe care le are în privința ei. Acest lucru este valabil atât pentru experiențele care nu-i plac, cât și pentru cele care-i plac. Când își acceptă experiențele și-și observă sentimentele - fie ele negative sau pozitive - ea nu trebuie să ducă mai departe acea experiență pe plan subconștient.

Vindecarea sinelui divizat

Atât comportamentele de dependență, cât și cele defensive sunt Linoduri de a alunga experiența. Ele îți dau posibilitatea de a trece repede peste experiența ta, în loc de a rămâne în cadrul ei și de a simți toate sentimentele pe care ea ți le oferă.

Dacă ai putea fi conștient de toate sentimentele tale și să le comunicai fără să te judeci, nu ai mai crea un rezervor subconștient de sentimente reprimite. Detașându-te de experiență și nesimțind sentimentele, crezi o conștientă duală - în parte pe conștient și în parte pe subconștient - în loc de una unitară.

Acest tip de disociere apare cel mai clar în cazurile violențelor grave, fizice și/sau emoționale. O parte din sine devine ascuns, inaccesibil, rupt de întreg. Pentru ca să se producă vindecarea, aspectele detașate ale sinelui trebuie să fie recuperate împreună cu amintirile lor traumatizante - și integrate în conștientă.

Reconstituirea sinelui divizat este esența procesului de vindecare, chiar și pentru cei care nu au fost agresați grav. Toate experiențele înfricoșătoare provoacă o anumită formă de izolare, de modificare a respirației și de deconectare a individului de la sentimentele sale. Aceste experiențe de deconectare de la sine se află la baza căilor ocolite prin care vin viitoarele stări de victimă.

Izolarea apare atunci când părinții, profesorii și alți adulți importanți nu recunosc experiența copiilor. Copiii își înăbușă sentimentele și încep să-și formeze un sine fals, acceptat pe plan social, care le dă posibilitatea să facă față cererilor din jurul lor. Acest sine este contrafăcut. El este construit din frică, e un înveliș pentru rușine și prezintă lumii o poleială subțire de „normalitate”.

Toate ființele umane au acest sine fals, această poleială subțire, pe care le poartă ca pe o mască, pentru a se proteja de judecată și atac. Toate ființele umane au sentimentul de rușine că se dau de gol, sentiment pe care-l ascund până și de cei mai apropiați membri ai familiei și de prieteni. Toate ființele umane au materialul subconștient care trebuie conștientizat. Pentru a face aceasta, trebuie spart învelișul sinelui fals. E posibil ca persoana să-și piardă serviciul sau relațiile inițiale, sau cineva apropiat ei s-ar putea să moară. Adesea, se îmbolnăvește foarte grav.

O dată învelișul spart, ceea ce se află înăuntru poate ieși la suprafață prin crăpături. Dat fiind faptul că toate deconectările de la experiența noastră conștientă sunt înregistrate în trup, toate experiențele reprimite legate de violență e posibil să se manifeste ca boli. Luată astfel, boala este chemare la trezire, o chemare la conștientă și vindecare. Pe măsură ce psihicul individului devine mai acordat la iubire, e din ce în ce mai posibil să iasă la suprafață amintirile reprimite. Asta, deoarece individul este pregătit să le facă față, să simtă sentimentele și să asimileze experiența.

Trupul renăscut

face o punte între experiența conștientă și cea subconștientă Ieste gestul primordial și esențial pentru autointegrare. întreaga spiritualitate se află în această integrare.

Ruptura dintre trup și spirit apare în minte. Și acolo trebuie ea vindecată. Trupul nu a fost niciodată dușmanul spiritului. De fapt, lucrurile stau exact invers. Trupul este cel care face să plesnească învelișul fragil al falsului sine și scoate la iveală amintirile reprimite, pentru a le vindeca. Trupul are o reputație proastă, deoarece este crucea pe care se simte durerea. Dar renașterea este imposibilă, dacă nu se simte durere.

A nega durerea existenței nu face trupul să evolueze. Nu elimină durerea din trup. De fapt, negarea durerii este actul de crucificare. El se întâmplă în fiecare moment.

A simți durerea înseamnă a te reuni cu trupul, a aduce respirația (spiritul) înapoi în trup. în cadrul acestui gest de reconectare, falsul sine este distrus o dată pentru totdeauna. Maska prefăcătoriei și negării e făcută bucăți. Amintirile se întorc. Experiența este integrată.

Durerea nu este dușmanul tău, ci cel mai mare prieten pe care-l ai. Te aduce înapoi la trupul tău. Te aduce înapoi la respirație. Te aduce înapoi la întregimea experienței tale.

Trupul renăscut este un simbol pentru re-integrarea minții desprinse de trup. Este acea minte în care subconștientul a devenit conștient. Este mintea în care se întâmplă întotdeauna vindecarea și integrarea. Este mintea în care iertarea urmează judecății, așa cum expirația urmează inspirației.

A-ți cinsti experiența: Zorile unei vieți de dăruire

Întotdeauna, oamenii au stabilit standarde externe cu care să-și măsoare spiritualitatea. Aceste standarde sunt esențialmente false, deoarece viața spirituală nu poate fi măsurată printr-un standard exterior. Chiar și metodele psihologice de evaluare, cum ar fi „pacea interioară”, sunt ușor de construit greșit, întrucât negarea adesea ia masca drept absența conflictului. Adesea, cele mai dificile și mai complicate situații dau naștere celei mai extraordinare evoluții spirituale.

Uneori, numai trădarea de sine cea mai evidentă creează conștiința în cadrul căreia șinele nu va mai fi trădat.

În cele din urmă, trebuie să încetăm să ne mai judecăm experiența și să o mai comparăm cu cea a altora. Experiența noastră, cu toate suferințele și coborâșurile ei, este perfectă pentru noi. Ea ne aduce lecția pe care trebuie să o învățăm, pentru ca să trecem dincolo de frică și vină.

A trăi o viață de dăruire înseamnă a fi prezenți, clipă de clipă, în cadrul experienței noastre. Înseamnă a ne accepta experiența fără a o judeca. Sau, dacă o judecăm, să ne iertăm că ne apărăm și că respingem.

A fi prezenți în experiența noastră nu înseamnă că nu ne acordăm un spațiu, nu ne detașăm sau că nu ne detașăm din punct de vedere emoțional, înseamnă doar că devenim din ce în ce mai conștienți de momentul în care ne rupem și că ne aducem cu blândețe înapoi.

Această „aducere înapoi” este esența meditației. Pentru a medita, nu este necesar să încetăm de a mai gândi. Este doar necesar să devenim conștienți de gânduri, pe măsură ce ele apar - să vedem modul în care ele ne scot din liniște. Să vedem cum ne împiedică să fim pe deplin prezenți. A medita înseamnă a vedea cum gândurile ne fac să ne rupem - să ne depărtăm de unde suntem, să ieșim din momentul prezent.

Gânditul nu este un lucru rău. Dacă-l facem să fie rău, creăm și mai multe gânduri despre gânduri. Gânditul este doar ceea ce se întâmplă când șinele esențial adoarme.

Nu faceți din gândit ceva rău. Nu faceți din a adormi ceva rău, pentru că vă va fi imposibil să vă treziți. Pentru cel trezit, trezirea nu este dificilă. Este o experiență absolut obișnuită.

Trezitul este ceea ce se întâmplă, atunci când nu mai adormi. Nu e nimic special în privința aceasta. Nu trebuie să realizezi nimic. Ești treaz chiar în clipa asta, iar apoi uiți - și adormi.

Durerea, disconfortul, starea conflictuală te trezesc din somnul tău. Încetează de a mai opune rezistență celor mai mari învățători pe care-i ai. Mulțumește-le că au venit. Mulțumește-le că te-au adus înapoi în momentul prezent. Ți-au dat darul cel mai de preț.

În prezent, poți doar să fii. Nu e nevoie să fii acolo pentru altcineva. A fi acolo pentru altcineva este un mod de a nu fi prezent. Nu e nevoie să fii acolo nici măcar pentru tine însuși. Și acesta este un truc. Fii doar. Nu e nevoie de nimic altceva. Nici de judecăți. Nici de reguli. Fii doar.

Aceasta este o binecuvântare. Aceasta este floarea acceptării.

Fii doar. Christ este o stare de a fi, nu o stare de a deveni.

Învățarea noii paradigme

Învățătorii spirituali ai noii paradigme nu pretind că sunt mai buni decât alții. Ei nu pretind că au răspunsurile cerute de ceilalți. Ei vorbesc doar din propria lor experiență. Ei îi invită pe ceilalți să se împărtășească din ceea ce au învățat din experiența lor - și apoi să tragă orice concluzii doresc. Ei nu-și asumă responsabilitatea pentru ceea ce aleg să vadă ceilalți. Ei nu predică. Ei nu încearcă să îndrepte pe nimeni. Ei îi acceptă doar pe **ceilalți** așa cum sunt și îi încurajează să-și găsească propriul adevăr. Ei dau forță. Ei văd lumina în ceilalți și îi încurajează. Ei nu închid ochii în fața întunericului, dar știu că acesta, în cele din urmă, nu are nici o importanță. Atunci când iubirea este prezentă, întunericul se dizolvă în lumina ei.

Ei nu neagă întunericul și nu se luptă cu el. Ei știu că nimic nu este greșit, că nu există nici un rău căruia să i se opună și nici o bătălie pe care să o dea. Ei doar încurajează cu blândețe lumina. Ei știu că lumina însăși va vindeca toate rănilile.

Învățătorii noii paradigme nu încearcă să-i vindece pe ceilalți. Ei îi încurajează pe ceilalți să se vindece singuri, prin acceptarea și iubirea de sine. Ei modelează iubirea necondiționată, ascultând profund și plini de compasiune - tară să judece sau să încerce să îndrepte ceva.

Învățătorii vechii paradigme vor să îi vindece pe alții și să mântuiască lumea. Învățătorii noii paradigme știu că ceilalți sunt bine așa cum sunt și că lumea este deja mântuită.

De ce se întâmplă asta? Oare învățătorii noii paradigme au închis ochii? Nu văd ei suferințele lumii, catastrofele din mediul înconjurător, violența endemică?

O, ba da, ei văd lupta și durerea, dar le dau o interpretare diferită. Ei nu cred că oamenii sunt vinovați, sau că lumea este condamnată. Ei văd extraordinara chemare a iubirii. Ei văd strigătul universal pentru acceptare și înțelegere. Și aceasta și dau.

Nu îndreptare. Nu mântuire. Nu remedii intelectuale pentru probleme fizice. Dau ei hrană sau medicamente, dacă e nevoie de așa ceva?

Bineînțeles, dar își aduc aminte cui le dau. Își aduc aminte de chemare și îi răspund. Știu că hrana este de ajutor, dar că nu este soluția la problemă. Nu asta se cere. Ceea ce se cere este iubire. Iubirea este singura hrană. Iubire este ceea ce ei îți dau.

De îndată ce vezi o problemă ce trebuie îndreptată, ai și luat din puterea persoanei care se află în fața ta. Să nu faci acest lucru. Să nu accepți atitudinea de neputință. Nu există victime pe lume.

Dacă vezi un cerșetor, nu ceda. Întreabă-l: „De ce stai tu aici și cerșești la colț de stradă, o tu cel măreț?” Fă-l să știe că vezi cine este el cu adevărat. Privește-l în ochi și vezi divinitatea lui, împreună cu a ta -și apoi întreabă-l cum îl poți ajuta.

Vezi tu, neputința este o mare mască. Privește în spatele voalului și spune: „îmi amintesc de tine, frate”.

Nu-i da cerșetorului doar bani, iar apoi să pleci, fără să-i recunoști esența. Dacă vrei să-i dai bani, fa-o. Dar nu trece mai departe țară să-i recunoști esența. Deoarece el nu are nevoie de bani, ci de dragoste ta, de binecuvântarea ta, de recunoaștere din partea ta.

N-ai venit aici ca să-i îndrepti viața, ci să-l cinstești pe el. Dacă poți face acest lucru pentru el, și Eu îl voi face pentru tine. Deoarece Eu nu am venit aici ca să te îndrept, ci ca să te chem la tine însuși. Mă auzi? Îți spun aceleași cuvinte pe care i le-ai spus tu **lui**: „îmi amintesc de tine, frate al meu. îmi amintesc cine ești”.

Învățătorii noii paradigme sunt mulțumiți să fie un frate sau o soră. Sunt mulțumiți să fie un prieten. Ei și-au întâlnit învățătorul interior și au lăsat de-o parte toate autoritățile exterioare. Așa că, ei nu vin ca să-ți ofere ajutor sau să ți-I ceară. Ei vin ca parteneri egali. Ei se comportă cu tine așa cum ar vrea ca alții să se comporte cu ei. La fel se comportă și cu persoana de lângă tine. Nu există diferențieri și nici preferințe.

Ei nu-ți cer să-i urmezi. Nu-și negociază cunoștințele în schimbul unor favoruri sexuale. Nu te judecă, nu te izolează și nu-ți neagă experiența. Rămân întotdeauna, în mod egal, un frate sau o soră.

Când ei stau lângă tine e ca și când tu ai sta lângă mine. Asta, deoarece adevărul este că noi stăm cu toții împreună, la același nivel de egalitate. Iar în această egalitate se află mântuirea întregii lumi îndărătnice.

Egalitate și singurătate

Puțini oameni sunt singuri în cadrul experienței lor. Majorității oamenilor le este frică să fie. Ironia este că acei care sunt singuri nu simt că sunt singuri. Iar cei care nu sunt, se simt singuri. Singuraticul caută companie, dar compania nu este posibilă - deoarece nu a descoperit încă cine este el cu adevărat.

Șinele este un loc sălbatic. Lasă-I neexplorat și pe el se vor construi orașe.

Explorează-l cu curaj și apropierea devine posibilă.

Adevărata egalitate are nevoie de individualizare. Până ce nu-ți cunoști contururile propriei tale inimi, nu le poți învăța pe cele ale altuia. Dacă pleci de acasă înainte să fii pregătit, cauți casa fără să o găsești. Găsești o mamă, în loc de o soție - un tată, în loc de un soț. Când îți vei fi găsit casa, o iei cu tine oriunde mergi. Găsește-ți mai întâi casa și abia apoi caută companie.

Descoperă cine ești, nu conform definiției altcuiva, ci conform definiției tale proprii. Joacă-te cu ea, înainte să o accepți. Lasă întregul tău sine să devină prezent. Explorează dunele care se ridică la marginea mării. Simte aerul sărat și plimbă-te de-a lungul plajei în timpul refluxului. Vezi toate formele de viață, toate posibilitățile, jocul gândului și al emoției, atunci când fluxul se întoarce. Cunoaște-te pe tine însuși.

Să nu te pierzi în lume, înainte de a ști cine ești, sau înainte ca șansele tale de trezire să fie foarte puternice. Lumea va fi foarte fericită să-ți ofere un rol și o responsabilitate. Alți oameni vor fi foarte fericiți să-ți desemneze un rol în piesa lor. Hai să privim lucrurile în față și să recunoaștem că unele roluri sunt foarte atrăgătoare. Ele promit foarte mult. E greu să spui nu.

„Lasă-ți singurătatea ta sălbatică și vino și locuiește cu mine. Te voi iubi și voi avea grijă de tine.” Acestea sunt cuvintele pe care așteptă să le audă un copil al străzii. În cele din urmă, apare o cale; părinții dispăruți se materializează. Totul va fi bine. Așa să fie, oare?

Nu prea! Mai degrabă, acesta este modul în care șinele este trădat. În modul acesta este pavat cu asfalt locul cel sălbatic, înăbușindu-i iarba și pomii, invadându-i cerul. Numește aceasta deștelenire, tehnologie, progres. În nici un caz nu este așa ceva!

Persoana țară casă e întotdeauna nemiloasă, atunci când își face o locuință. Nu are nici un fel de milă pentru mediul înconjurător sau pentru binele altuia. Pur și simplu, își manifestă în exterior mânia și durerea.

Încearcă să trăiești cu cineva, înainte de a fi învățat să trăiești cu tine însuși și vei face din acea relație o bătaie de joc. Nu va merge.

Mai întâi, găsește-ți căminul în interiorul **inimii** tale.

Numai cel care se cunoaște și se acceptă pe el însuși, poate descoperi ce înseamnă a fi egal cu altul. Dacă nu o face, se autotrădează.

Niciodată nu e vina celeilalte persoane, atunci când o relație nu merge. Orice sfârșit al unei relații poate fi atribuit unei singure cauze: lipsa de fidelitate față de sine.

Atunci când nu ești credincios ție însuși în momentul în care începi o relație, cum e cu puțință să fii credincios ție însuși cât timp te afli în cadrul ei? Vezi deci că nu poate fi greșeala celeilalte persoane. Amândoi ați căzut de acord că a vă respecta și prețui pe voi înșivă era un lucru mult prea riguros, care presupunea mult prea multă singurătate. Ați optat să adormiți împreună.

Foarte curând ați descoperit că această stare de adormire împreună nu era deloc ceea ce părea a fi. V-ați trezit și ați întrebat: „De ce am schimbat eu un vis pentru altul? Visul inițial însemna singurătate, dar era mult mai simplu”.

N-ați făcut altceva decât o manevră de amânare, un ocol. Ați trecut de la a dormi singur, la a dormi alături de altcineva.

Dar, adevărata provocare pentru voi nu a fost dormitul, ci trezitul. Dacă nu te dedici cu dăruire propriei tale treziri, ceilalți nu-ți vor oferi decât ocolișuri, cărări laterale, mersul pe loc. Timpul trece, dar nu se schimbă nimic. Durerea nu dispare.

Vechea nemulțumire este încă prezentă. Cu timpul, îți vei da seama că trebuie să privești în față această nemulțumire. Pare a fi o nemulțumire față de circumstanțele exterioare ale vieții tale, dar ea rămâne la fel și după ce aceste circumstanțe s-au schimbat.

S-au schimbat cearceafurile, dar patul este tot prost. Problema nu este de cosmetizare. Nu e de suprafață. Ea se află chiar la

bază. Acolo trebuie căutată. Acolo trebuie rezolvată.

Nemulțumirea ta îți spune numai și numai un singur lucru: „Nu te respecti și nu te prețuiești”. Dacă ai face-o, în viața ta ar exista energie și dedicare unei cauze. Nu ai fi plictisit. Nu ai fi singur. Nu ai fi dornic să înlocuiești visul tău cu al altuia. Tu ești cel care optează pentru ocoliș, semen al meu. Nu-l acuza pe cel care te însoțește. Nu este greșala lui. Nu este greșala ei.

A fost, pur și simplu, alegerea ta. Nu te pedepsi pentru asta. Fă o altă alegere. Alege să te respecti și să te prețuiești, să pășești pe deplin în viața ta.

Fă alegerea curajoasă de a fi singur. A fi singur înseamnă a fi tu însuși pe deplin. Înseamnă a fi „cu totul **unul**”. Înseamnă că toate aspectele diferite ale sinelui au învățat să coexiste și să danseze împreună în jurul unui centru.

Când ești pe deplin prezent în viața ta, vei fi atras de alții care fac același lucru. Atunci, nici unul nu va mai trebui să renunțe la viață, pentru celălalt. Amândouă persoanele pot fi pe deplin prezente în viața lor și pot explora cum se simt fiind împreună. Acesta este începutul unui alt dans. Dar este un dans care nu poate apărea, decât dacă fiecare persoană este în concordanță cu ea însăși și cu ceilalți și dansează în cadrul propriului său adevăr.

A-ți împărtăși viziunea împreună cu ceilalți

măsură ce șinele devine congruent și învață să-și manifeste propria viziune, apar oameni împreună cu care să o împărtășească. Dar, în pofida dorinței de a împărtăși cu alții, apare lupta inevitabilă a ego-ului. O persoană va dori o anumită configurare a ideii și un anumit rezultat. O altă persoană va dori un alt rezultat.

Fiecare relație va trăi experiența duelului dintre ego-uri, începuturile unei potențiale încălcări a dreptului celuilalt. Totuși, dacă șinele are rădăcini foarte puternice, nici una dintre individualități nu va capitula în fața cererilor și așteptărilor celorlalți. Va exista o comunicare a ceea ce vrea și se așteaptă fiecare, cât și o dorință de a rămâne deschis la o soluție care respectă ambele părți.

O viziune împărtășită este, pur și simplu, acel aspect al experienței care are rezonanță în ambele persoane în același timp. Parteneriatul poate fi construit numai pe baza unei viziuni împărtășite și pe dorința partenerilor de a renunța la modul lor rigid de a vedea lucrurile.

După ce ascultă nevoile profunde ale fiecărei persoane, renunțând la imaginile făcute de ego asupra modului în care aceste necesități trebuie să fie satisfăcute, cei doi stau împreună în liniște, întrebând care este binele cel mai înalt pentru toți cei implicați. În această liniște, fiecare aude ceva. Uneori, amândoi aud același lucru - sau unul aude ceva ce-i convine foarte mult și celuilalt. Aceasta este intuiția împărtășită cu celălalt asupra modului în care trebuie acționat. Într-un parteneriat, toate deciziile sunt luate prin consens bazat pe intuiție.

Adesea, cei doi nu știu de ce sunt îndrumați într-o anumită direcție, dar hotărăsc să aibă totuși încredere în ceea ce simt. În felul acesta, se fac pași uriași. Situații care păreau a fi bătute în cuie se schimbă. Obstacolele dispar. Posibilități, care înainte nu erau luate în considerare, apar din nou la momentul potrivit. Se întâmplă miracole.

Dăruirea și acceptarea din partea uneia dintre individualități - învățate prin încrederea în propria intuiție - au ca rezultat dăruirea și acceptarea partenerilor - care învață să aibă încredere în propria lor intuiție. Pe măsură ce există cupluri care dovedesc mai multă măiestrie și încredere în acest proces de a lua decizii, evoluează noi grupuri și comunități care au la bază împărtășirea în comun a viziunii asupra a ceea ce e de făcut și care acceptă să împărtășească cu ceilalți această viziune. Puteți vedea ce potențial are această atitudine pentru crearea păcii și armoniei interioare și exterioare.

Dar o persoană trebuie să facă primul pas. Trebuie să-și prețuiască și să-și respecte propria viziune și să-și atingă țelul creator. Apoi, poate face pasul următor și poate învăța cum să fie pe deplin ea însăși atunci când se află cu o altă persoană, acceptând ceea ce îi separă și construind totul prin urmărirea unui țel comun.

Aceasta este provocarea care vă stă în față. Este minunată și plină de demnitate și care vă onorează în toate modurile cu putință.

A nu te trăda pe tine însuși

Atunci când oamenii intră într-o relație, există o tendință de „a i se lăsa pradă”, așa cum face un animal atunci când este prins de un altul. Acesta este un fel de „falsă capitulare”, un mod de a ceda altuia puterea ta. Aceasta pune bazele unei agresiuni viitoare.

Vă îndemn să intrați într-o relație cu încetul și pe deplin conștienți, ca să nu renunțați complet la voi înșivă. Dorința de a-i face plăcere celuilalt, de a fi plăcut și acceptat, de a fi iubit și adorat, depășește foarte repede granițele și devine trădare de sine. Trebuie să vă dați seama că relațiile pot crea dependență. Ele vă pot oferi ocazia de a scăpa de voi înșivă, de a evita să vă simțiți sentimentele.

Dacă sunteți nefericiți în viață, o relație poate oferi o scăpare temporară de griji - dar, mai devreme sau mai târziu, problemele voastre revin. Și ele vor fi exacerbate prin pretențiile și așteptările emise de partenerul vostru. Atunci când programele ascunse ale ego-ului ies la suprafață, amândoi vă simțiți dezamăgiți, ba chiar trădați. Starea emoțională a unei noi relații promise mai mult decât poate da vreodată. Dacă trăiți experiența lui „a te îndrăgosti”, să fiți siguri că puteți trăi și experiența lui „a te des-îndrăgosti”.

Însăși expresia „a-ți cădea cu troncu” ar trebui să vă spună că a-ceastă experiență se referă la trădare de sine. În ce alt domeniu al vieții ar fi cineva de acord „să cadă” și să considere asta ca pe ceva minunat? Întreaga tradiție romantică sugerează că acest lucru este o formă de trădare de sine acceptată pe plan social - și aproape instituționalizată.

Exact așa cum copilul construiește un sine fals pentru a face față pretențiilor și așteptărilor lipsite de rațiune, impuse încă

de timpuriu, tot așa și adultul creează o „falsă capitulare” în fața unei persoane iubite, pentru a ușura durerea izolării personale și sociale. Motivul pentru care această capitulare e falsă este că ea nu face față la apariția violentă a părții întunecate. De îndată ce într-o relație apar fricile neasimilate, subconștiente, sentimentul de „îndrăgostire” dispare repede. Dacă aceasta ar fi o adevărată capitulare - o unire sacră a doi oameni dedicați propriei evoluții spirituale, cât și evoluției celuilalt - partea întunecată ar fi acceptată și îmbrățișată în lumina abnegației comune față de adevăr, autenticitate și conștientă.

Într-o adevărată capitulare și acceptare, nu-ți alegi partenerul numai pentru că el sau ea te face „să te simți bine”. Partenerul este ales deoarece - pe lângă starea de bine - există o viziune împărtășită și o hotărâre comună de a evolua. Se creează un context, un mediu vindecător, în care șinele este și îngrijit și provocat spre evoluție. Acesta este un par-teneriat conștient. El are tendința de a fi opusul lui „a te îndrăgosti” - deoarece nu înseamnă trădare de sine. Mai degrabă, este o hotărâre fermă de a fi prezent în tine însuși și alături de cealaltă persoană, prin suișurile și coborâșurile experienței. Majoritatea relațiilor se desfac de îndată ce apar necazurile. Promisiunea „a fi împreună la bine și la rău” este, pentru majoritatea oamenilor, o chestie absurdă - pentru că mulți merg la altar fără să-și fi acordat timpul suficient pentru a se cunoaște. Acesta este motivul pentru care ar trebui descurajate căsătoriile formale. Căsătoriile ar trebui să se încheie numai după ce cuplurile au locuit împreună cel puțin trei ani.

Majoritatea relațiilor nu supraviețuiesc acestei perioade de trei ani de explorare reciprocă. De fapt, multe relații nu supraviețuiesc nici perioadei de „îndrăgostire”. Asta, deoarece, pentru majoritatea oamenilor, relațiile reprezintă o formă de dependență. În esență, ele sunt o formă de abuz pornit din dorința reciprocă de „a se simți bine” și de a evita durerea, fragmentarea și izolarea sinelui.

Oricât de mult s-ar strădui, nici un cuplu nu poate evita partea întunecată a experienței. Starea de cuplu nu reprezintă niciodată un panaceu pentru rănilor și traumele psihicului individual. În cel mai bun caz, ea este o încăpere pentru incubație. În cel mai rău caz, ea este o succesiune de explozii - întrucât toate „vinile” noastre subterane sunt scoase la lumină, din cauza delictelor și violențelor reciproce.

Oricât ar fi de greu de crezut, în majoritatea relațiilor siguranța emoțională nu este de găsit. Aceasta, deoarece majoritatea relațiilor creează dependență și sunt temporare. Ele se sfârșesc în neîncredere reciprocă și/sau în părăsire. Dar atunci când ne îndrăgostim, ne așteptăm ca celălalt să ne ofere nu numai siguranță, ci și stare permanentă de bine. Dacă ar exista un scenariu în viață, acesta ar trebui să fie! Ce mod mai bun de a vă pedepsi pe voi înșivă poate exista, decât să intrați într-o relație distructivă, după ce de abia ați ieșit din alta?!

Desigur, întrebarea se pune cum să evităm acest scenariu de a ne „în-drăgosti” și de a ne trăda pe noi înșine? Răspunsul este nu să refuzăm de a ne în-drăgosti sau să căutăm să ne izolăm - ci să ne „îndrăgostim” în mod conștient, sau, pur și simplu, „să fim” îndrăgostiți.

A fi îndrăgostit înseamnă a fi prezent alături de cealaltă persoană prin suișurile și coborâșurile experienței. Înseamnă a observa atracția. A observa judecățile care se ivesc. A observa dorința de a face plăcere sau de a fi îngrijit. A vedea când suntem acceptați necondiționat și când simțim condiții ce sunt impuse asupra darului acceptării și iubirii.

Înseamnă a intra în acea relație cu ochii deschiși, văzând tot ceea ce oferă ea. Înseamnă a nu vedea selectiv. A nu vedea numai ceea ce vrem să credem. Înseamnă a-i spune celeilalte persoane adevărul despre ceea ce simți, încă de la bun început. Nu numai a împărtăși admirația și aprobarea reciprocă, ci și fricile și judecățile. Înseamnă a nu ascunde adevărul, unul față de celălalt.

Dacă poți să îți ochii deschiși, pe măsură ce explorezi atracția pe care o simți față de celălalt, eviți sindromul „falsei capitulări”. Rămânând treaz de-a lungul întregului proces, poți evita durerea și dezamăgirea de a te trezi după o lună sau după un an și a descoperi că totul a fost numai un vis.

Totul se reduce la o singură întrebare: „Cât de onest vrei să fii?”

Vrei să fii conștient de sentimentele tale și să-ți spui ție însuși adevărul? Vrei să fii conștient de sentimentele tale și să spui partenerului tău adevărul? Vrei să trăiești pe deplin sau să te trădezi pe tine însuși? Dacă-ți răspunzi cu sinceritate, vei ști în mod clar unde te afli în cadrul relației.

De îndată ce ai ceva de ascuns, în psihicul tău va acționa înșelătoria. Are prea puțină importanță că este lucrarea sinelui fals sau a falsei capitulări. Lipssește o parte din tine. Unde a plecat? Și cine ești tu fără ea?

Toate măștile trebuie smulse, dacă vrem să stăm față în față cu noi înșine și unul cu celălalt. Până atunci, nu e altceva decât un carnaval, un ritual al unui dans făcut în public, al cărui înțeles a fost uitat.

Amintește-ți, fratele meu și sora mea. Eu văd cine ești. Eu văd fața din spatele măștii.

Nu te mai ascunde de mine. Nu te mai trăda pe tine însuși.

Încetează de a mai căuta plăceri și de a evita durerea.

Stai drept în tine însuși. Fă-te vizibil. Fii vulnerabil. Spune adevărul. Asta îți cer.

Calea spre a căpăta putere

Îți cer să înțelegi foarte clar că nimeni nu știe mai mult decât tine. Nimeni nu are ceva să-ți dea, ceva ce nu ai deja.

Uită de școli, de profesori, de guru. Uită cunoașterea seculară și parohială. Uită dogmele, științele ezoterice și metafizice.

Nici una dintre ele nu te va elibera de suferință și durere. Ele doar vor adăuga ceva la povara pe care o duci.

Fii realist în privința experienței pe care o trăiești. Aici există numai o singură persoană care trebuie să se trezească - și aceasta ești tu. Cei care au un dar să-ți dea, nu-l vor ține pentru ei. Cei care țin pentru ei informația sau dragostea și nu ți le dau, nu au nici un dar pentru tine.

Ferește-te de cei care vor să te facă să joci cum îți cântă ei, sau să nu miști în front. Ei nu fac altceva decât să-și umple

buzunarele pe socoteala ta. Nu accepta ideea că mântuirea se află în altă parte. Nu este așa.

Tu ori ai cheia, ori nu o ai. Dacă o ai, trebuie să începi să o folosești. Dacă nu o ai, ia-ți adio de la spiritualitate. Dacă altcineva are ceva ce tu nu ai, atunci tu și cu el sunteți condamnați împreună. Cel mai bun lucru pe care-l poți face este să lași totul în urmă și să pleci.

De fapt, de ce să nu pleci oricum? De ce să nu faci orice îți aduce bucurie? Chiar crezi că, făcând ceva serios, te vei trezi? Te asigur că așa ceva iese din discuție.

Orice lucru pe care-l consideri serios va fi atacat pe toate planurile, până ce îți vei da seama de absurditatea de a considera că ceva este sacru sau despărțit de viață. Iluminarea se produce odată cu un hohot de râs, nu cu un zâmbet înțelept.

Fii categoric cu oricine sau orice care ți-ar da indicații sau ți-ar lua libertatea. Nu trăi după regulile altcuiva. Trăiește după regulile lui Dumnezeu. Prețuiește șinele foarte tare. El este și trebuie să rămână de necontestat. Prețuiește-i pe ceilalți. Ei trebuie să fie întotdeauna respectați și lăsați liberi.

Fără nici un echivoc și plin de bunăvoință, renunță la relațiile cu oameni sau organizații care îți spun ce să gândești și ce să faci. Nu accepta ideea că există ceva ce ai putea realiza, cu condiția să te porți mai bine, să fii mai vrednic, mai plin de spiritualitate, mai inteligent ... poți să adaugi ce vrei.

Nu umple buzunarele celor care îți fac promisiuni deșarte. Nu contează ce-ți promit: mai multă siguranță, mai mulți bani, mai multă pace a minții, mai multă iluminare.

Prieten al meu, ești deja iluminat. Deja te afli în siguranță deplină. Deja ai pacea minții, cât și toate resursele necesare pentru a-ți împlini scopul creator. Există un singur lucru pe care **nu-I** ai - conștiința că toate acestea sunt adevărate.

Nimeni nu-ți poate da această conștiință. Nici eu, nici un vânzător de mașini vechi și nici vreun înțelept care caută starea de samadhi. Dacă cineva îți spune că poate, e momentul să râzi în hohote. Pune-ți brațul în jurul umerilor lui și spune-i că asta e cea mai bună glumă pe care ai auzi-o în ultimii cincizeci de ani.

Mă auzi? Nimeni nu-ți poate oferi această conștientizare! Conștiința nu e un dar, ci un gest al sinelui, o mișcare energetică pentru a fi prezent și a îmbrățișa viața. Conștiința există a priori în toate ființele.

E suficientă dorința de a fi conștient - și conștiința există. Ea vine și pleacă o dată cu respirația. Dacă vrei să fii conștient, respiră! Inspiră pentru a îmbrățișa acest moment. Expiră, pentru a-i da drumul. Respiră, respiră, respiră. Fiecare respirație este un gest de conștientizare.

Dacă aș veni la ușa ta și ți-aș spune că vând respirații de cinci milioane de dolari bucata, ai crede că este o glumă, nu-i așa? Mi-ai spune: „Foarte drăguț din partea ta, dar am deja toate respirațiile de care am nevoie”.

Bineînțeles că ai.

Dar tot timpul uiți că le ai.

Continui să-ți cumperi polițe de asigurare, să te îndrăgostești de un prinț sau o prințesă, să umbli după doctorul X care să te facă bine, sau după Swami Y - și să capeți totul pentru câțiva bănuți. Vezi tu, cu toții au niște nume atât de lungi, încât mă mir că le poți pronunța!

Respiră prieten al meu. Asta este, respiră rar și adânc. Nimeni nu are ceea ce ai tu nevoie.

Mă auzi? Nimeni!

Vezi tu, ești cu adevărat singur. Dar treaba nu e atât de gravă pe cât pare. Nu lipsește nici o parte din tine. Dacă stai un timp destul de lung fără să dai altora din puterea ta, vei aduce înapoi toate aspectele fragmentate și detașate din tine însuși - pentru bunul motiv că ele **nu** au dispărut niciodată.

În goana ta spre ieșire, pur și simplu **nu** le-ai mai văzut.

„Dacă stai un timp destul de lung, le vei căpăta.” Grozav sfat din partea unui sfânt **nu-i** așa?! „Cred că ar fi mai bine să-l trimit pe tipul ăsta la niște cursuri sau seminarii de spiritualitate și afaceri, pentru că altfel n-o să-și găsească o cale în viață!”, gândești tu.

Hai să vă spun ceva, prieteni. N-am nevoie să-mi găsească o cale. EU SUNT CALEA. Și tot așa sunteți și voi. Ia mai stați puțin - și o să prindeți înțelesul. Pentru că nu l-ați pierdut niciodată. Doar v-ați prefăcut că l-ați pierdut.

Timp *dz* o clipă ați fost pe deplin prezenți - iar în momentul următor trupul vostru era acolo, dar mintea era în vacanță în Bahamas. Acum - după treizeci de ani, sau câți or fi fost - puteți să vă aduceți înapoi, să vă cereți trupul înapoi și să fiți prezenți în clipa următoare.

Puteți crede că au trecut treizeci de ani între o respirație și alta? Ar putea părea ciudat, dar vă spun că este ceva obișnuit. Nu trebuie să vă rușinați.

Data viitoare când te va întreba cineva câți ani, ai spune adevărul: „Oamenii zic că am 45 de ani, dar n-am respirat decât de patru ori!”

Glumesc. Chiar credeți că glumesc? De câte ori ai respirat complet conștient, fiind total prezent?

Nu-ți face griji în privința trecutului. Începe acum. Respiră și ce-re-ți viața înapoi. Respiră și dă drumul la cărjele mentale și emoționale pe care te-ai sprijinit. Respiră și dă afară toate cuvintele care ți-au fost spuse vreodată de către fiecare persoană autoritară. Respiră și relaxează-te. Respiră și întărește-te. Respiră și fii. Ești autentic. Ești intact. Ești copilul marelui Spirit care ne însufletește pe toți.

Fereastra lui Buddha

Buddha a început în același mod în care ai început și tu. La fel am făcut și eu. Natura suferinței nu se schimbă. Nu ți s-a dat un anumit handicap și nici mai puține calități. Toate scuzele astea trebuie să dispară. Nu există nici o diferență între tine și Buddha sau între Buddha și mine.

Ești o ființă pură. Buddha este o ființă pură. Te lupți ca să te identifici cu forma. La fel a făcut și Buddha. La fel am făcut și

eu.

Suntem testați cu toții. Cu toții construim pe nisipuri mișcătoare și suntem înghițiți de nămolul unei existențe condiționate. Dar nu noi suntem cei condiționați.

Toate condițiile pleacă de la noi. De îndată ce încetăm de a mai pune condiții modului în care ne acceptăm viața, existența relativă se prăbușește.

Noi suntem lotusul care înoată pe suprafața nămolosă a iazului. Noi suntem conștienta, descoperirea profundă care crește din întunericul condițiilor. Noi suntem floarea albă hrănită de aceste ape pline de nămol.

În cazul în care căutați frumusețe fără tristețe, nu o veți găsi. În cazul în care căutați sărbătoare și bucurie fără chimul durerii, căutați în van. Tot ceea ce este transcendent vine de undeva de jos, lumina vine din întuneric, floarea - din noroi.

Renunță la gândirea ta simplistă, la așteptările rigide venite din partea stângă a creierului referitor la ceea ce înseamnă spiritualitate. Viața nu este unidimensională. În cazul în care cauți absolutul, trebuie să-l găsești în lumea dominată de condiții. Într-adevăr, dacă absolutul este cu adevărat absolut, atunci nu există nici un loc în care el nu poate fi găsit.

Nu alege numai o singură latură a discuției. Învață să accepți ambele laturi și acționează pe calea de mijloc. Ambele extreme se reflectă una pe alta. Cei care se află în stare conflictuală învață aceeași lecție.

Există o singură cale spre libertate. Buddha a numit-o calea de mijloc, calea dintre extreme. Nu poți ajunge acolo fiind de o singură parte. Nu poți ajunge acolo, alegând binele și nu răul, lumina și nu întunericul. Cărarea trece prin locuri unde binele și răul se întâlnesc, unde lumina este obstrucționată, provocând umbre lungi.

Nu există hărți care să te ducă în acel loc. Dacă întrebi o persoană, îți va răspunde: „Ia-o la dreapta”. Dacă întrebi o alta, îți va spun: „Ia-o la stânga”. Dacă întrebi pesimistul unde poți găsi adevărul, îți va spune: „Era aici ieri. L-ai ratat”. Dacă întrebi optimistul, el îți va răspunde: „Va fi aici mâine”. Care dintre ei dă răspunsul corect? Există, oare, un răspuns corect? Sau așteptarea de a primi un răspuns corect este ea însăși o iluzie?

Când poți să fii de față la o ceartă fără să fii de partea cuiva, când poți să stai în mijlocul unui câmp de bătaie fără să ataci pe nimeni - atunci ai ajuns acolo unde îmbobocește lotusul. Puțini vor fi cei care te vor observa, dar nu va conta. Ai ajuns acasă. Ai trecut dincolo de vâl. Nu mai ești un obiect care blochează lumina, ci fereastra prin care aceasta trece. Îți poți imagina că ești o fereastră care lasă lumina să treacă? Care se închide ca să nu intre frigul și se deschide ca să intre aerul curat? Te poți imagina ca fiind, în același timp, atât de flexibil și de folositor?

Nemaifiind prizonierul unui anumit rol, ești bucuros să dai ajutor. Nemaicăutând, ești fericit să arăți altora calea. Când cineva întreabă: „Care este calea spre divin?”, răspunsul tău este: „Orice cale e bună”.

Acum știi că rezultatul nu contează. Ceea ce contează este să fii prezent în călătorie, clipă de clipă.

Buddha sălășluiește între acum și atunci, între acesta și acela.

„Ce persoană confuză și visătoare”, spui tu. E adevărat că existența lui se desfășoară de-a lungul unor secole. Cu toate acestea, nu există loc în care el să nu fi fost, nici o inimă pe care să n-o fi atins.

Dacă îi vei permite, va atinge și inima ta. Dacă îi vei permite, va deschide fereastra din mintea ta. care separă toate ființele conștiente.

Partea a șasea

Comuniune și comunitate

O biserică fără ziduri

Comunitatea spre care vă chem eu este o biserică fără ziduri, un loc în care oamenii de toate credințele se adună pentru a se iubi, a se sprijini și a se cinsti unul pe altul. Biserica mea nu are nici o legătură cu ceea ce voi numiți creștinism, sau cu orice dogmă care-i separă pe oameni. Nu are nici o legătură cu nici o ierarhie religioasă, sau cu o structură organizată în mod elaborat.

Cu toții sunteți bineveniți în biserica mea. Și cei săraci și cei bogați, și cei bolnavi și cei sănătoși. Cei care rostesc numele meu, cât și cei care rostesc numele oricărui dintre frații și surorile mele. Eu nu mă ridic împotriva nici unui bărbat și a nici unei femei, ci sunt în favoarea oricărui bărbat și a oricărei femei - deoarece fiecare este copilul lui Dumnezeu. Eu sunt pentru sfințenia tuturor ființelor care, în nevinovăția lor, binecuvântează creația cu prezența lor. Eu preamăresc viața în toate formele ei, cât și starea ei esențială de lipsă de formă.

Vă îndemn să fiți cu mintea deschisă. Când intrați în biserica mea, nu e nevoie să vă scoateți haina sau pălăria, dar vă rog să lăsați afară prejudecățile. Ele nu își au locul în biserica mea. Veniți la altarul meu, nu ca să vă păstrați judecățile - ci ca să le mărturișiți, să le lăsați în grija lui Dumnezeu în fața fraților și surorilor voastre. Nu trebuie să purtați o îmbrăcăminte specială pentru a intra în sanctuarul meu, dar trebuie să vă înconjurați și să vă umpleți de conștienta egalității voastre cu toate ființele.

Biserica mea este un loc de pace și reconciliere. Este un loc unde fricile sunt recunoscute și delictele sunt iertate. Biserica mea îi privește cu bucurie pe toți cei care-și recunosc greșelile. Nu alungă pe nimeni care caută siguranța brațelor ei iubitoare.

Multe congregații pretind a fi ale mele, dar ele se cramponează de fricile lor și își instituționalizează judecățile. Străinii și cei în afara societății nu sunt bineveniți în sanctuarele lor. Au construit o închisoare pe care au numit-o biserică. Aș prefera mai degrabă să mi se facă slujbe de către criminali și hoți. decât de către cei care pretind că fac voia mea - ju-decându-i și excluzându-i pe ceilalți.

Nu am tolerat niciodată și nu tolerez ipocrizia. Cei care se numesc ghizi spirituali ar trebui să dea un exemplu sincer

celorlalți. Nu trebuie să fie perfecți, dar ar trebui să aibă curajul de a-și recunoaște greșelile. Ar trebui să fie cinstiți în privința calității lor de om. Ar trebui să se dea jos de pe pedestale și să învețe să dea altora putere. Nimeni nu trebuie să se aștepte să fie ceva deosebit, ieșit din comun. În ceea ce privește propria persoană sau sfătuitorii lui spirituali. A-i cere altuia să nu facă greșeli este un lucru lipsit de realism și de bunătate, în schimb, ar trebui să li se ceară învățătorilor și ghizilor să fie cinstiți și deschiși, să fie oameni. Să-și recunoască greșelile. Să aibă compasiune pentru greșelile celorlalți. Să creeze un climat de înțelegere, siguranță și dragoste.

Aceasta oferă biserica mea. Un loc sigur. Un loc plin de iubire. Un loc în care fiecare persoană se poate conecta la esența ei spirituală.

A des-face îngustimea de minte

10 mii de ani încoace, oamenii au crezut că merg la biserică sau 'la templu pentru a fi împreună cu cei care cred la fel ca și ei. Dacă acest lucru este adevărat, atunci bisericile și templele nu fac altceva decât să legitimizeze îngustimea de minte și prejudecățile. Oricine poate găsi o persoană care să fie de acord cu ceea ce crede el. Oricine poate crea o religie pentru cei ce gândesc la fel și îi poate exclude pe cei care le-ar pune la încercare convingerile. Acest lucru nu are nici o legătură cu spiritualitatea. Are mai multă legătură cu nesiguranța individului și cu tendința lui de a capitula în fața tiraniei unei minți de grup.

Culte prosperă din acest gen de nesiguranță. Ele creează un mediu atrăgător care pare a fi iubitor și care, ulterior, începe să cioplească în structura ego-ului persoanei respective, până când aceasta este complet confuză, se îndoiește de sine și devine neajutorată. În numele unei capitulări spirituale, inițiaților li se cere să cedeze în fața structurii autoritare a cultului. În acest mod, spălarea creierului pozează drept iluminare.

Din punct de vedere clerical, sisteme de credință închise promit Shangri-la* și dau Alcatraz.** Ele promit eliberare de suferință și oferă violență fizică și control al minții. Cei care sunt atrași în astfel de situații primesc lecții referitoare la abuzul de putere. Nu-i poți opri de la a se înscrie în aceste clase, dar le poți oferi o mână de ajutor, atunci când sunt gata să iasă.

Grupurile fundamentale oferă o experiență de abuzuri cumva mai puțin dramatică, dar încă folosesc tactici de frică din gândirea de grup, pentru a-i controla pe membrii lor. Nici măcar bisericile și templele tradiționale nu tolerează bine diversitatea.

* ținut al păcii și liniștii imaginat de James Hilton în **romanul său *Orizont pierdut* 1933**

- una dintre cele mai vestite închisori din lume. N.T.

Rezultatul este că pierd membri, care își explorează propria spiritualitate într-un mod autentic.

Bisericile și templele pot vorbi despre nevoile spirituale profunde ale membrilor lor, numai prin respectarea experiențelor lor spirituale separate, în timp ce subliniază ceea ce au acestea în comun. Dogmele și religiile nu-i mai fac pe oameni să se simtă în siguranță și apărați. Interacțiuni față în față, ritualuri simple, în care toată lumea participă, cu cântece și dansuri care-i ajută pe oameni să-și deschidă inimile, unul în fața celuilalt, sunt cele care stabilesc legăturile emoționale în cadrul comunității. Respectul și toleranța reciprocă față de diferențe sunt absolut esențiale pentru a crea un mediu sigur și plin de iubire.

Pentru a trăi experiența unei comuniuni spirituale cu celălalt, nu este necesar ca oamenii să aibă aceeași credință.

Comuniunea apare în ciuda manifestărilor minții - și nu datorită ei. Comuniunea apare prin extinderea iubirii și a non-judecării. Ea poate apare oriunde, în orice grup de oameni, dacă ei sunt total dăruiți iubirii cuprinzătoare și necondiționate. A venit timpul ca bisericile și templele să se redefească. Ele trebuie să înceteze de a mai fi locuri în care mințile se cramponează de convingeri simpliste, acceptate din cauza fricii și să devină locuri de explorare de sine, unde diferențele sunt binevenite. Iubirea și nu unitatea de vederi trebuie să devină legătura care să țină comunitatea la un loc.

Iubire și sabia adevărului

Iubirea vă provoacă întotdeauna să fiți flexibili în credințele voastre și să-i lăsați pe ceilalți să intre în inima voastră. Ea întotdeauna desființează limitele dintre lucrurile cu care sunteți obișnuiți (procese din trecut) și ceea ce simțiți că este de acceptat (unitatea de vederi a gândirii de grup). Acesta este genul de iubire la care nu faceți apel cu ușurință. Conceptul vostru despre iubire este întinat de către nevoia de acceptare a ego-ului. Aceasta este o versiune banală, blândă a ceea ce este cea mai mare forță de trezire din univers.

Vă ofer sabia pe care am spus că o aduc* Folosiți-o pentru a îndepărta țesăturile moi și grase din jurul inimii voastre și faceți ca exercițiul respirației să nu mai fie necesar. Folosiți-o pentru a îndepărta dependența de celălalt și conștientia de victimă din noțiunea voastră despre iubire. Versiunea voastră despre iubire este slabă, exclusivistă, puțin critică. De fapt, nu e de loc iubire.

* Matei X. 34 Noul Testament. N.T.

Iubirea are în interiorul esenței ei un potențial uriaș de purificare și trezire. Ea oferă o experiență kundalini care distruge condiționările trecutului. Ea pare a fi blândă și liniștită, dar este mai tare decât oțelul și mai puternică decât un cutremur. Iubirea nu este doar un creator, ci și un distrugător. Ea distruge trecutul. Face să dispară ceea ce nu mai e necesar, astfel încât noul să poată lua naștere. Iubirea nu este doar îmbrățișarea apei care hrănește și sprijină, ci și focul spiritului care purifică.

Ioan v-a botezat cu apă și v-a spus că eu vă voi boteza cu foc* Când auziți pentru prima dată cuvintele mele, ele sunt ca flacăra purpurie a zorilor care se ridică blând deasupra orizontului. Dar când cuvintele mele pătrund de-a binelea în inima

voastră, ele vor pârjoli ca soarele deșertului, sau ca flacăra roșie a rugului.

Eu nu vă ofer o versiune banală a iubirii sau spiritualității. Iubirea mea pentru voi nu a fost blândă acum două mii de ani - și fără discuție că nu este nici acum.

Voi vedeți iubirea mea ca fiind blândă, deoarece vă este teamă de mânia voastră. Considerați că mânia voastră este negativă. Nu îi înțelegeți potențialul pentru trezire. Nu vă dați seama că mânia îndreptată împotriva nedreptății este una dintre cele mai înalte forme de iubire.

Când încetați de a vă mai proiecta mânia și frica asupra lumii, puteți sta de partea adevărului, fără să le faceți rău celorlalți. Nu vă ridicați împotriva individului, ci împotriva neadevărului. Chiar și atunci când vă opuneți falsității, simțiți compasiune pentru cei care se agață de credințe false. Nu-i criticați, dar vă opuneți ideilor lor greșite cu o fermitate și o claritate care pătrund foarte adânc și dau la iveală frica și nesiguranța pe care se bazează toate iluziile.

Când iubirea este atotcuprinzătoare, ea îmbrățișează totul ca pe ea însăși. Este ca apa: feminină, care acceptă fără discriminare. Când iubirea este profundă, ea distruge toate obstacolele care-i stau în cale. Este ca focul: masculină, selectivă, care stă numai de partea adevărului.

Mulți dintre voi îl cunosc pe Iisus cel blând și feminin. Dar câți îl cunoașteți pe cel puternic și masculin? Cel care aduce sabia judecării, sabia adevărului.

Amândouă sunt necesare.

Dacă mă cunoașteți, trebuie să aduceți la un loc în voi atât latura masculină, cât și cea feminină. Fără partea masculină, spiritualitatea este feminină și slabă. Nu are potențial pentru trezire.

compară **Marcu III. 11: Luca 11,16; Fapte I. 5** Noul Testament. N.T.

O biserică vie

Biserica spre care vă chem eu trebuie să accepte ambele laturi -atât cea masculină, cât și cea feminină. Ea trebuie să primească cu bucurie și tară condiții pe toată lumea, fiind în același timp total dedicată adevărului - fără să facă nici un fel de compromis.

Într-o biserică vie, fiecare persoană este liberă să-și hotărască propria cale spirituală. I se garantează libertatea totală de a urma calea dorită - iar, în schimb, ea trebuie să garanteze și celorlalți aceeași libertate. Ea acceptă să nu încerce să convertească sau să îndrepte pe nimeni. Ea pretinde acceptare și sprijin necondiționat în drumul ei și dă celorlalți același lucru.

Oricine care încalcă această înțelegere este rugat să discute public motivația și comportamentul său și să asculte ceea ce-i spun ceilalți. Scopul nu este să facă pe cineva să se simtă rușinat sau jenat, ci să asculte și să ajute și, în cele din urmă, să lămurească dacă persoana respectivă acceptă îndrumările spirituale care conduc comunitatea.

Toate violările încrederii publice sunt tratate într-un mod plin de iubire și compasiune. Dorința este ca întotdeauna să existe înțelegere și acceptare. Dar ideile călăuzitoare nu trebuie să fie niciodată lăsate de-o parte și nu se face nici un compromis. Adevărurile spirituale nu trebuie să fie niciodată ajustate sau revizuite, pentru a se conforma slăbiciunilor oamenilor sau pentru a le ierta greșelile.

Greșelile trebuie recunoscute și iertate. A recunoaște că ceva este greșit, înseamnă a-l îndrepta. Astfel de moduri de a înțelege lucrurile apar în mod spontan, atunci când indivizii vor să-și privească comportamentul și să vadă impactul pe care acesta îl are asupra celorlalți și asupra lor înșiși. Corectarea și iertarea merg mână în mână. Fără iertare, corectarea este imposibilă. Fără corectare, iertarea este incompletă.

Biserica vie sau templul viu trebuie să știe clar ce e de făcut și să se dedice cu credință acestui proces. Dacă el este plin de iubire, de iertare și de sprijin, vor fi atrase multe categorii de oameni înspre el. Flexibilitatea, toleranța și deschiderea bisericii/templului, cât și a membrilor acestora, vor fi testate în mod continuu. În permanență trebuie să existe fermitate interioară și amabilitate spre exterior. Toți oamenii trebuie tratați în mod egal și cu mult respect.

În biserică vie sau în templul viu, puterea se află întotdeauna în mâinile congregației. Rolul preotului este de a conduce prin exemplu personal și de a le da altora forța de a merge pe propria lor cărare spirituală unică. Cu cât preotul reușește să le dea mai multă putere celorlalți, cu atât membrii organizației participă mai activ. Prin urmare, nu contează dacă preotul pleacă, deoarece programele bisericii sau templului îi păstrează energia și coerența.

Prin faptul că le dă, cu măiestrie, forța celorlalți, un preot bun face în așa fel încât să nu mai fie indispensabil. Treaba lui este doar să ajute ca niște congregații formate pe baza unei paradigme vechi să se transforme în unele bazate pe paradigme noi. Fiind o persoană care ușurează cu măiestrie munca celorlalți, el îi îndeamnă să-și asume responsabilitatea, să împartă darul lor cu alții și să co-creeze împreună cu el întreaga organizație. Atunci când congregația a căpătat forță deplină, activitatea preotului este încheiată și el se va îndrepta spre un alt loc, care să-i ofere noi provocări.

O congregație foarte puternică nu are nevoie de un preot, deși poate avea unul - dacă dorește. Un comitet de îndrumare, constituit atât din membri vechi, cât și din cei noi, poate călăuzi biserica prin consens intuitiv, adunând întreaga congregație atunci când trebuie să se ia hotărâri importante. Membrii comitetului ar trebui să funcționeze pe rând, astfel încât să nu-și creeze atașamente față de rolul lor de persoane care iau decizii.

Comitetele de îndrumare trebuie să aibă grijă să-și amintească în permanență exemplul de dăruire, cât și forța date de preotul fondator. Ei trebuie să ajute congregația să păstreze și să exprime în continuare viziunea originală a unui „loc plin de iubire și în care nimeni nu judecă pe nimeni, loc în care oamenii capătă puterea de a-și împărtăși darurile cu ceilalți”. În cazul în care locul nu mai este sigur, sau dacă membrii nu sunt în continuare implicați în mod activ în biserică, energia noii paradigme a sinergiei creatoare se va transforma repede în energia vechii paradigme de polarizare, separare și luptă pentru

control.

Nu spun acest lucru pentru a vă transforma în constructori de biserică, deoarece - cinstit vorbind - singura biserică de care aveți nevoie e cea care se află în propriile voastre inimi. Dar, dacă mergeți la o biserică sau la un templu exterior vouă, vă va fi de folos să înțelegeți dinamica ce vă poate da capacitatea de a crea un spațiu sigur și plin de iubire. Toate instituțiile sociale pot fi transformate, urmând îndrumările pe care vi le-am împărtășit.

- Aceste îndrumări sunt disponibile prin: Miracles Community Network, P.O. Box 181. S. Deerfield, MA 01373. (mențiune făcută în textul original. N.T.)

Bisericile, școlile, întreprinderile, creșele, închisorile, agențiile guvernamentale pot fi toate mobilizate spre un scop spiritual, prin implementarea acestor idei simple.

Trei lucruri pot fi spuse despre învățătura mea. În primul rând, ea este simplă. În al doilea rând, ea se aplică tuturor situațiilor, circumstanțelor și mediilor. În al treilea rând, dacă o practicați, veți găsi pace în inimi și armonie în cadrul relațiilor.

Ați putea crede că aceste caracteristici recomandă învățătura de la sine, dar priviți în jurul vostru. Vedeți cumva că s-a făcut coadă la ușa mea?!

Și totuși, cultele țâșnesc de pretutindeni. Religiile fundamentaliste sunt în floare. Oamenii continuă să se îngrămădească în număr mare căutând darshane* pe lângă swami și guru. Să nu mă înțelegeți greșit. Eu nu sunt împotriva membrilor religiilor fundamentaliste. nici împotriva vreunui swami sau guru. Ceea ce vreau să subliniez este că învățătura mea - care funcționează fără greș - nu este foarte populară.

Oamenii înțeleg oarecum - în mod intuitiv - că, dacă ei urmează această cale, viețile lor nu vor mai fi niciodată aceleași. Ei nu sunt siguri că vor cu adevărat să se petreacă o revoluție în viața lor.

Eu înțeleg asta. Mulți oameni doresc să se joace de-a acceptarea, păstrând, în același timp, dependența lor de control. Ei vor să-i iubească pe alții care sunt la fel cu ei, în timp ce continuă să-i judece pe cei care sunt diferiți de ei. În felul acesta, ei par a avea o înaltă spiritualitate, fără să riște să devină vulnerabili. Ei vorbesc despre iubire, dar **țin** în jurul lor un înveliș dur, care alungă iubirea departe.

Fii au o imitație de iubire și nu o iubire adevărată. Iubirea adevărată ar face să se spargă învelișul și să le iasă viețile la lumină.

Consecvență

Consecvența provine din fidelitate față de sine, din capacitatea de a accepta și de a fi în cadrul propriei tale experiențe, indiferent dacă aceasta este la fel sau diferită de experiența celorlalți.

Consecvența se manifestă atunci când acțiunile cuiva sunt în concordanță cu cuvintele lui. O persoană consecventă este demnă de toată încrederea. Asta nu înseamnă că nu face greșeli. Bineînțeles că face și nu îi este teamă să-și recunoască greșelile în fața lui sau a celorlalți. O persoană consecventă nu se pedepsește atunci când descoperă că a tăcut o eroare. Ea găsește un mod de a se amenda pentru greșelile făcute.

* darshane.=viziune, învățătură. Numele generic al celor șase sisteme filozofice hinduse.

Iar dacă nu găsește, se iartă și se străduiește să nu facă din nou aceeași greșeală.

O persoană consecventă învață întotdeauna din propria sa experiență. Devine din ce în ce mai cinstită și mai credincioasă ei însăși. Și, cu cât este mai cinstită și mai credincioasă ei însăși, cu atât devine mai cinstită și mai credincioasă celorlalți. Consecvența interioară și calitatea exterioară de a fi un om de încredere merg mână în mână.

Cu cât se cunoaște mai mult pe ea însăși, cu atât mai limpede este comportamentul ei față de ceilalți. Nu face promisiuni și nu-și ia angajamente pe care nu le poate ține. Spune „nu” și „da”, atunci când chiar asta vrea să zică și „nu știu” atunci când un lucru nu îi este clar. Posibilitatea de a nu fi înțeles și de a se crea abuzuri este sub control, datorită dorinței sale de a spune adevărul despre ea însăși.

Învățătura mea încurajează consecvența ca pe atributul de bază al procesului de trezire. Orice comportament plin de iubire față de ceilalți provine din consecvență interioară - care cere să te iubești, să te prețuiești și să-ți spui ție însuși adevărul. Prin urmare, spațiul sigur, plin de iubire, în care nimeni nu judecă pe nimeni al comunității spirituale este desemnat să-I ajute pe individ să stea față în față cu el însuși. Toate relațiile sale cu ceilalți - chiar și interacțiunile cele mai tulburi - se vor modifica, atunci când el va fi învățat să își spună **lui** însuși adevărul și să se prețuiască.

Biserica mea este o comunitate terapeutică, dar fără terapeuți. Fiecare persoană este prezentă acolo pentru a se autovindeca și toți ceilalți sunt doar martori la acest proces. Ei nu vin ca să o analizeze, să o îndrepte sau să o lumineze. Ei vin, pur și simplu, pentru a o accepta și a fi martori la procesul ei de vindecare. Având încredere că acesta o va duce exact unde vrea ea să meargă, ei își reîntăresc încrederea în propriul lor proces.

Lucrarea mea se referă întotdeauna la a te da la o parte și a avea încredere în vindecarea făcută de către spirit. Atunci când încercăm să devenim noi vindecătorul, preotul, învățătorul, tehnicianul nu facem altceva decât să adăugăm mai multă confuzie, frică și vinovăție în viețile tuturor. Prin urmare, eu nu ofer nici un fel de tehnică pentru îndreptare și mântuire. Eu vă ofer un spațiu sigur, cât și oportunitatea de a ieși în față și a spune adevărul despre experiența voastră - vouă înșivă și celorlalți. Vă dau șansa de a co-crea acel spațiu sigur și de a vă oferi să fiți martori blânzi pentru ceilalți. Asta-i tot. Ajunge pentru o viață întreagă.

Pentru a evolua, pentru a trece prin frici le voastre, pentru a vă trăi mai complet viața, nu trebuie să aveți toate

răspunsurile. Pe măsură ce vă spuneți povestea și sunteți martori la poveștile altora, începe în inima voastră procesul alchimic de transformare. Și acesta este cel care se ocupă de călătoria voastră, nu voi sau eu.

Nu pot să vă spun unde vă va duce această călătorie. De fapt, nu este important să știți. Dar vă pot spune să aveți încredere în proces și să știți că el vă duce acasă la voi înșivă, acasă la cea mai profundă intimitate, acasă la conexiunea voastră eternă cu divinul.

Procesul este frumos. Este misterios. Este dincolo de predicție, așteptare sau înțelegere. Rămâneți ancorați în el - și toate poverile vă vor fi luate de pe umeri. Rămâneți ancorați în el și tot ceea ce este real și adevărat în voi va prinde aripi.

Colaborare

Scopul comunității nu este instruirea spirituală, ci colaborarea. Comunitatea cu adevărat spirituală apare numai în măsura în care ea creează o minte deschisă și o inimă deschisă.

Nu poți crea o minte deschisă, dacă propovăduiești o dogmă. A le da oamenilor răspunsuri este o formă de manipulare și de control. Ceea ce trebuie să faci este să-i ajuți să-și formuleze întrebările și să înceapă să-și caute răspunsurile. Dă-le forța de a-și urma călătoria înspre înțelegere de sine. Și fă-i să știe că acea comunitate este un loc în care ei își pot împărtăși ideile, fără să fie judecați sau muștrați. Respectă capacitatea fiecărui membru de a-și găsi drumul - și îl va găsi.

Nu poți crea deschidere a inimii dacă alungi pe cineva din comunitate sau îl tratezi în mod preferențial. Oamenii își deschid inimile, atunci când se simt bine veniți și tratați ca egali. Nimic nu închide inima mai rapid decât competiția pentru iubire și atenție. Majoritatea oamenilor se simt profund răniți emoțional și reacționează rapid și în defensivă chiar și la o aluzie de incorectitudine - chiar dacă nu a fost făcută cu intenție.

De aceea, comunitatea trebuie să se concentreze în primul rând pe a stabili granițe clare și un proces sănătos de evoluție a grupului. Fiecărei persoane trebuie să i se dea șansa de a fi auzit. Fiecare membru trebuie încurajat să nu-și înăbușe sentimentele sau să le ascundă de ceilalți.

Atunci când se creează un spațiu sigur în care sentimentele pot fi exprimate fără să-i atace pe ceilalți, pot fi desființate înțelegerile greșite, judecățile și proiecțiile. Oamenii se pot întoarce spre inimile și trupurile lor. Respirația este regăsită. Încrederea este restabilită.

Este absurd de presupus că acest gen de reconciliere fizică, emoțională și mentală se poate întâmpla fără existența unui mediu plin de iubire care să o facă posibilă. A lăsa un grup, fără să-i oferi îndrumări și modalități de desfășurare ale procesului, este ca și cum ai lăsa singur în casă un copil care de abia a învățat să umble. E posibil ca primele cincisprezece minute să fie totul în regulă, dar după aceea va găsi detergenții de sub chiuvetă și sertarul unde se țin cuțitele. Nu cred că ați vrea să vedeți urmarea!

Dar o știți cu toții. O vedeți, iar și iar. De îndată ce ego-urile se ridică la atac și apărare, în foarte scurt timp câmpul de bătălie este acoperit de cadavre. Și apoi, bineînțeles că mai există și răniți care stau pe picioare, cei care au fost loviți și nu știu încă acest lucru. Credeți că sunt absolut normali, până ce faceți ceva care le declanșează furia reprimată.

Nu, nu cred că vreți să lăsați singur un grup de oameni răniți, care să aibă grijă de ei înșiși. Vreți să-i învățați ce înseamnă limite, cum să creeze și să păstreze un loc sigur, plin de iubire, în care nimeni nu judecă pe nimeni. Vreți să-i învățați cum să-și comunice sentimentele, fără să-i acuze pe alții, sau să-i facă responsabili pentru ceea ce simt.

Mulți oameni care se alătură unor comunități spirituale încearcă cu disperare să găsească iubire și acceptare. Ei spun „da” regulilor comunității, fără să le înțeleagă. Iar atunci când vine momentul în care se apasă pe anumite butoane, ei pot exploda într-o criză de furie, atacând tot ceea ce le stă în cale. Ce faceți într-o asemenea situație?

Păi, nu prea puteți să le citiți regulamentul și să le cereți să-l urmeze! Ei nu vă vor lăsa să-i corectați și să le țineți predici.

Singurul lucru pe care-l puteți face este să puneți regulile în practică. Asumați-vă responsabilitatea pentru gândurile și sentimentele voastre. Nu faceți proiecții. Ascultați, tară să întrerupeți. Nu permiteți să fiți opriți atunci când vorbiți, sau să fiți călcați în picioare - și cereți să fiți ascultați în același mod în care ascultați și voi. Nu atacați. Nu vă apărați. Cereți să fiți tratați în mod egal. Atunci când nu dați vina pe altcineva ci insistați să existe egalitate, furia se risipește, iar comunitatea primește o dovadă vie a modului în care acționează regulile.

Un nucleu format din membrii comunității trebuie să pună cu măiestrie în practică aceste reguli. întreaga comunitate învață din proces, prin măiestria lor de a oferi modele în cadrul **lui** - și chiar și cele mai dificile situații pot fi rezolvate într-un mod care respectă pe toată lumea.

Atât inima, cât și mintea au tendința de a se închide. Dacă nu știi acest lucru, atunci ești un mare naiv. Dacă intri într-o comunitate alături **de alții**, așteptând ca toată lumea să fie **tot** timpul deschisă, te vei trezi într-un mod foarte brutal. Vei vedea cum toți acești oameni „iubitori, spiritualizați” o iau razna, acționând tară echivoc sub impulsul rănilor lor.

Și te vei întreba: „Ce caut eu aici? Și aici este la fel de rău ca în familia mea, ba poate chiar mai rău!”

Ei bine, am să-ți spun eu ce. Ai venit ca să te lămurești în privința condiției umane. În privința experienței ego-ului tău și a ego-urilor celorlalți. Trebuie să înțelegi că fiecare are o parte întunecată. Fiecare are în el ceva neasimilat, traumatizant.

E momentul să renunți la părerile false pe care ți le-ai făcut în privința a ceea ce înseamnă o comunitate. Nu este o experiență ușorică și blânduță. Seamănă mai mult cu un furnal alimentat cu cărbunele pe care fiecare îl scoate din pivnița celuiilalt. Nu e nimic distractiv sau plăcut. Și nu-ți este nici de mare ajutor și nici nu te schimbă - decât dacă înveți de foarte devreme cum să acționezi în cadrul procesului.

Din acest motiv, mulți oameni hotărăsc să evite spiritualitatea interactivă care se bazează pe trăiri ale inimii. Ei își continuă călătoria lor separată, meditănd șase ore pe zi, urmând calea lungă a însingurării. Pentru mulți dintre ei, aceasta este doar o retragere din fața focului. Durează mult mai mult să înconjori focul, decât să treci prin el.

Dar nu încerca să mergi prin foc, fără să fii bine pregătit. Nu intra într-o comunitate cu alții, fără să înțelegi cât de

puternică este acțiunea ego-ului în cadrul experienței tale și a experienței altora. Învață cum să trăiești împreună cu ego-ul, atunci când el scoate capul. Învață cum să mergi alături de ego, să-l recunoști și să renunți la el. Dezvoltă-ți abilități potrivite pentru acest proces. Pune în practică regulile. Atunci vei putea călca pe cărbuni încinși.

Inimă deschisă, minte deschisă

Atunci când mintea ta este închisă, se închide și inima - și vice-versa. Nu contează cu adevărat care se închide prima - cealaltă vine repede din urmă.

Nu te aștepta ca mintea să stea deschisă. Nu o va face. O minte deschisă este o minte eliberată de prejudecăți. Cât durează până când în mintea ta apare o prejudecată sau o judecare a altuia? Fii cinstit. Se întâmplă la două ore, la două minute, sau la două secunde?

Între aceste judecăți, mintea rămâne deschisă. Atunci când ele a-par, mintea se închide și rămâne închisă, cât timp prejudecata e păstrată. Nu încerca să te oprești de la a mai emite judecăți. Este un exercițiu inutil. În schimb, fii conștient de judecățile care apar în mintea ta, privește-le și lasă-le să plece.

Dacă faci acest lucru, vei descoperi că va exista mai mult spațiu între emiterea de judecăți, mai mult timp în care mintea ta este liniștită, relaxată și deschisă.

Dacă tu afli într-un grup sigur și plin de iubire, folosește prezența acelor oameni pentru a-ți expune prejudecățile.

Mărturisindu-le altora, le lași să iasă cu și mai mare forță decât o poți face de unul singur. De asemenea, ajuți la stabilirea în acea comunitate a unui climat în care ego-ul este recunoscut ca un fenomen natural, existent la toți oamenii. El vine și pleacă. Uneori cu furie. Uneori cu tristețe.

Ajuți să se creeze o atmosferă în care nimeni nu se autopedepsește pentru că a avut un atac de ego. Prin urmare, ego-ul este tratat cu mai **multă** lejeritate și lăsat să plece mult mai ușor. Apare tot mai mult umor. Ego-ul nu mai este hrănit de către ego, ci de altceva. De ceva blând și îngăduitor. De ceva plin de milă, de acceptare și de iertare.

Nu contează ce nume îi pui. Unii îl numesc Spirit/Duh. Alții îl numesc Șinele Superior. Alții - Prezența Iubirii. Numele nu contează.

Oricum i-ai spune, el este acel aspect din tine care nu este neliniștit sau rănit. Este conștienta întregului, în care adastă toate părțile.

Mărturisindu-ți prejudecățile, stabilești conexiunea cu întregul. Mintea deschisă și inima deschisă revin. Permițându-le fratelui și surorii tale să-ți fie martori, pui în lumină egalitatea ta cu ei. Recunoști: „Și eu sunt o persoană care judecă. Eu nu sunt diferit de voi”.

Prin exercițiul mărturisirii voluntare se naște o comunitate în care toți sunt egali. Nimeni nu este mai spiritualizat decât ceilalți. Cu toții au prejudecăți. Toți vor să scape de ele și să se întoarcă la pace.

Nimeni nu dă cu pietre și nu critică pe altul pentru prejudecățile sale. Nimeni nu-i citește din regulament. Prin faptul că el recunoaște o greșeală sau o încălcare a limitelor, **tu** conștientizezi: „Uite, eu nu sunt cu nimic diferit de fratele meu”.

Recunoașterea greșelilor nu înseamnă că te pretinzi a fi spiritualizat, nu este o dorință spre perfecțiune și nici rușine ca nu ești perfect. E doar o acceptare a ego-ului, pe măsură ce el apare și apoi se estompează. Este răbdare și compasiune.

Aceasta face ca locul să fie și mai sigur.

Atunci când stabilești un climat în care ego-ul este acceptat și iertat, viața devine **mult** mai ușoară pentru toată lumea.

Spiritul îmbrățișează acum cu multă iubire ego-ul. iar tendința acestuia de a face ca mintea să se detașeze este diminuată.

Pe măsură ce violențele sunt din ce în ce **mai** rare și mai puțin grave, rănilor sufletului au timp să se vindece.

Despre asta e vorba în biserica mea. Este o comunitate care vindecă. O comunitate de binecuvântare și iertare

necondiționată. Un loc sigur în care ego-ul apare, fără să fie judecat sau condamnat. Un loc sacru, în care fiecare contra acțiune, fiecare mișcare făcută din frică este recunoscută cu blândețe și lăsată să plece. Un sanctuar în care inima și mintea se închid - doar ca să se deschidă și mai deplin către prezența iubirii.

Mândria spirituală

crede că ești mai departe pe cărare decât oricine altcineva este Linândrie spirituală. Chiar dacă acest lucru ar fi adevărat, nu ți-ar fi de nici un folos să-ți știi sau să-l pretinzi. Ceea ce îți este de folos este compasiunea față de sine, compasiunea față de alții. Ceea ce îți este de folos e să știi că fiecărei persoane i se oferă lecția care este perfectă pentru ea, iar dacă o învață, nu poate nimeni spune cât de departe a ajuns.

Să nu crezi că ai capacitatea de a măsura în mod corect progresul spiritual al cuiva, inclusiv al tău. Nu o ai. N-ai cum să știi. O persoană, care pare a fi rămas mult în urmă, poate trece în fața ta într-o secundă. Iar una care pare a fi mult avansată, poate fi serios încetinită. întreaga idee referitoare la în față și în urmă nu are nici un sens, întrucât n-ai de unde să știi care este linia de pornire sau linia de final.

Nu e neapărat nevoie ca ceilalți să înceapă de unde ai început tu. Nu e neapărat nevoie ca ceilalți să încheie unde închei tu. Unii parcurg o călătorie scurtă, înșesată cu provocări care le frâng inima. Alții au o călătorie lungă, alcătuită din multe lecții neinteresante.

Poți să te uiți la ceilalți și să crezi că înțelegi - dar asta nu înseamnă decât că te amăgești. Habar nu ai despre ce este vorba în viața celui alt. De fapt, nici măcar nu este treaba ta să știi.

Se întâmplă destule lucruri în viața ta ca să fii tot timpul ocupat. A înțelege care-ți sunt lecțiile și a începe să ți le însușești este o activitate care durează o viață întreagă.

Dacă ești învățător spiritual, întreabă-te dacă ai ales acest rol ca să eviți să înveți lecțiile pentru care ai venit aici. Atunci

când ești o autoritate și spui altora ce să facă, nu trebuie să te uiți niciodată la tine însuși.

Să fii sigur că nu vei putea să te ascunzi pentru totdeauna. Cu timpul, rufele tale murdare vor fi date la iveală. Este inevitabil. Toată lumea vine aici și crede că poate să dispară. Unii oameni se pricep foarte bine să o facă. Ei dispar timp de cincizeci sau șaiszeci de ani. Când se întorc, sunt siguri că nimeni nu-i va recunoaște. Dar, de îndată ce intră într-un magazin din cartier, știu că jocul s-a sfârșit. Nimeni nu se poate ascunde pentru totdeauna. Asta, deoarece aici e un loc unde toți sunt găsiți. Mai devreme sau mai târziu, tuturor li se dă deșteptarea. Aceasta este natura călătoriei fizice. Până la urmă, chiar ai să te obișnuiești cu ea. Le vine rândul chiar și acelor dintre voi care tândălesc la sfârșitul cozii. Cel care vă strigă pe nume nu moare până ce nu ajunge și la tine. Și chiar dacă ar muri, altcineva i-ar lua locul. Nu te poți ascunde. Nu poți deveni invizibil în mod permanent.

Probabil că treaba asta ți se pare ciudată. La urma urmei, majoritatea oamenilor de pe planeta Pământ fie că se deghizează într-un mod inteligent, fie pretind că nu sunt acasă, atunci când sună soneria. Negarea se infiltrează absolut peste tot. Dar nu contează. Nu acești oameni conduc spectacolul. Cel din spatele măștii este persoana care ia toate deciziile. Cel din spatele măștii îl cheamă pe străin la ușă ca să sune deșteptarea.

Voi credeți că autoritatea se află în afara voastră și că totul vi se întâmplă. Nu e așa! Autoritatea este înăuntru și faceți ca totul să se întâmple, pentru ca să vă treziți.

Întreaga planetă are misiunea de a se trezi. De aceea sunt atâția oameni care par a fi adormiți. Cum s-ar putea ei trezi, dacă nu ar dormi sau, cel puțin, nu s-ar preface că sunt adormiți?

Nu aceasta e planeta pe care trebuie să vă aflați, dacă vreți să vă ascundeți. Nu acesta este locul pe care trebuie să vă aflați, dacă vreți să rămâneți adormiți. Dacă scopul vostru este să nu fiți conștienți, atunci vă aflați într-un loc periculos!

Toți oamenii care acum umblă în somn, într-o zi își vor da seama că au plecat din pat și din casă și umblă pe stradă. O vor face într-un mod destul de simplu: izbindu-se unul de altul.

Despre asta este vorba în această călătorie interactivă: încălcarea limitelor, coliziuni, abuzuri, numiți-le cum vreți. Totul pare a fi intenționat, dar în realitate nu este. Nimeni nu știe în mod conștient că urmează să se izbească de altcineva. Așa se întâmplă. Apoi, dacă este deștept, se trezește și spune: „îmi pare rău, nu te-am văzut”. Iar semenul îi răspunde: „Nu face nimic. Nici eu nu te-am văzut.”

Ce altceva mai e de spus? Dacă **totul** e luat ca un afront personal și individul răspunde: „Ba m-ai văzut, mizerabile!” ce ar dovedi aceasta? N-ar dovedi că el a fost atacat. Ar dovedi doar că se simte atacat.

Și despre asta este vorba cu adevărat aici: un grup de oameni care se simt atacați. Nu e o imagine exactă a ceea ce se întâmplă, dar este una acceptată de către toată lumea. Asta, deoarece **toți** interpretează comportamentul. Toți presupun că totul se face cu o anumită intenție. Fiecare crede că știe care este motivul celeilalte persoane. Dar, bineînțeles că nu-l știe. Nu are nici un fel de idee de ce s-a izbit cineva de el.

Ați auzit despre căsătoriile aranjate? Li bine, aceasta este o izbire aranjată. Ambele persoane aflate în spatele măștilor au decis să-și ofere una alteia posibilitatea de a-și aduce aminte că se pot trezi în același moment. Atunci când au aranjat întâlnirea, nici una dintre ele nu știa că se vor simți amândouă atacate, atunci când acest lucru se va întâmpla.

Aceasta, deoarece atunci când au aranjat întâlnirea, fiecare a luat contact cu intențiile celuilalt: de a cinsti și de a ajuta - nu de a face rău sau de a agresa. Nici una dintre ele nu și-a făcut griji în privința a ceea ce urma să se întâmple, deoarece a avut încredere în intenția celuilalt. Amândoi au știu că, orice s-ar întâmpla, totul va fi în regulă.

Dacă ai intra în legătură cu intenția fiecărei persoane de a te trezi și de a te ajuta să te trezești, nu ai lua ca pe un afront personal nici un fel de imixtiune. Ai spune doar: „Iartă-mă, frate al meu. Nu te-am văzut. Mulțumesc că ai sunat deșteptarea. Acum voi fi mult mai atent”.

Nu izbitura e cea care rănește, ci interpretarea pe care i-o dai. Faptul că îl condamni pe cel care te-a izbit. Faptul că te condamni pe tine însuși, pentru că ai fost izbit. De îndată ce numim acest lucru abuz, pierdem din vedere ce rol avem noi în toate astea. Proiectăm responsabilitatea asupra altcuiva. Credem că nu făceam nimic altceva decât să ne vedem de treabă și, deodată, vine o persoană răutăcioasă care ne atacă.

Nu asta s-a întâmplat. Aceasta e enorma autoînșelare, uriașa minciună pe care încercați să o treceți asupra altora. Vă străduiți să vorbiți unul cu altul de pe poziții de victime și vă minunați de ce fiecare este pedepsit în permanență.

Nu există nici o întâlnire la baza căreia să nu fi existat cinst și simț al responsabilității personale. Nu există nici o întâlnire la baza căreia să nu fi existat iertare de sine și compasiune pentru ceilalți.

Dacă vreți să vă întâlniți, dacă vreți să vă treziți împreună, trebuie să încetați de a mai interpreta ce se întâmplă și să lăsați lucrurile așa cum sunt. Puteți fi uluiți de izbitură. Îi puteți spune celeilalte persoane că sunteți surprinși. Dar să nu credeți că înțelegeți de ce s-a întâmplat totul, întrebați. Verificați.

Comunicați în mod cinst și simplu: „Atunci când m-am izbit de tine, m-a durut, semen al meu. Tu ce-ai simțit?” A spune adevărul prin preluarea responsabilității pentru propriile voastre sentimente nu este un atac, sau o prezumție de imixtiune, sau vinovăție. Lste doar un mod simplu de a împărtăși experiența. Ea invită la dialog, nu la separare.

O dată ce se presupune că există vinovăție, atacul este inevitabil. Nu poți ataca o persoană nevinovată. Pentru a ataca, trebuie să crezi că atacul este justificat, că persoana îl merită. În acest moment, te-ai disociat de propriile tale sentimente, ți-ai împărțit mintea în două și te-ai pregătit pentru un conflict exterior inevitabil. Totul, din cauza mândriei spirituale - **totul**, deoarece crezi că știi care sunt motivele celuilalt.

Renunță, prieten al meu. Nu știi ce este în inima semenului tău. Nu vei ști niciodată. Cel mai bun lucru pe care-l poți face este să-l întrebi deschis. În felul acesta ajungi cât mai aproape posibil de a ști ce gândește și ce simte.

Dacă nu-l întrebi niciodată pe semenul tău ce experiență trăiește, cum crezi că vei ajunge să-l cunoști? Tot ceea ce vei

cunoaște vor fi propriile tale proiecții, propriile tale judecăți și interpretări. Acestea spun multe despre tine și toarte puține despre el.

Și, dacă nu poți să presupui că el nu este vinovat, cum vei fi vreodată în stare să-ți vezi propria nevinovăție? Dacă tu crezi că-l cunoști, cât de bine crezi că te cunoști pe tine?

După cum vezi, nu există cale de ieșire. Fiecare judecată pe care o emiți asupra altcuiva se întoarce la tine și te obsedează. Cel mai bun lucru este să renunți la judecăți.

Cel mai bun lucru este să-ți dai seama că nu știi nimic despre intențiile sau motivele celorlalți oameni.

Cel mai bun lucru este să înțelegi că, adesea, ești complet rupt de propriile tale intenții.

Mândria spirituală nu face altceva decât să-ți prelungească necunoașterea.

O persoană arogantă nu evoluează.

Ea nu devine transparentă față de ea însăși sau de ceilalți. Ea se ascunde. Ea atacă pe față - iar atunci când i se răspunde, pare că doarme. Ea se joacă de-a v-ați ascunselea cu ea însăși și cu universul.

Am să-ți dau un joc mai bun. El se numește: „Mă izbesc de tine, dacă și tu te izbești de mine". Nimeni nu este acuzat, nimeni nu este făcut de rușine. Nici măcar nu trebuie să ții scorul. Continuă să te izbești, până când te trezești și privești în ochii celuiilalt - fără condamnare și tară judecată.

Partea a șaptea

Deschiderea către miracole

Miracolul sinelui

Cel mai mare miracol pe care îl vei trăi vreodată ca experiență nu se află în afara ta. El se află înăuntru. Acest miracol este însăși existența ta. Însuși faptul că exiști este o mărturie a iubirii lui Dumnezeu.

Atunci când ești în legătură cu iubirea lui Dumnezeu pentru tine, tot ce ți se întâmplă în viață este miraculos. Tot ceea ce vezi nu reprezintă altceva decât oportunități extraordinare pentru a iubi, a învăța, a crea și a fi pe deplin prezent în viața ta. Atunci când nu ești în legătură cu iubirea lui Dumnezeu pentru tine, tot ce ți se întâmplă în viață pare a nu fi destul de bun. În permanență găsești că de vină ești tu, sunt ceilalți sau experiența ta.

Relația ta cu tine însuși și cu Creatorul tău determină calitatea vieții tale. Atunci când te simți vrednic de iubirea lui Dumnezeu, vorbești cu Dumnezeu, te confesezi Lui și ești recunoscător pentru viața ta. Când simți că ești o creație făcută la întâmplare și fără nici un rost, nu ai cu cine să stai de vorbă. Duci o viață izolată și fără nici un scop. Nu știi de ce ai venit aici.

Scopul în viață vine din legătura cu divinul. El vine din afirmația făcută către tine însuși: „Eu sunt important. Eu am ceva de făcut aici. Dumnezeu are un plan pentru mine".

Conștiința miracolului depinde de capacitatea voastră de a simți sau de a intui prezența lui Dumnezeu în viața voastră. Iar capacitatea voastră de a intui prezența lui Dumnezeu depinde de voința voastră de a avea încredere în voi înșivă, de a avea încredere în ceilalți și de a avea încredere în viața voastră, pe măsură ce ea se desfășoară.

A învăța să ai încredere

Pentru a învăța să ai încredere trebuie să începi să fii complet neutru în privința a ceea ce ți se întâmplă în viață. Nu trebuie să vezi lucrurile într-o lumină pozitivă. Încetează, însă, de a le vedea într-o lumină negativă. Încetează de a-ți mai impune așteptările asupra evenimentelor și circumstanțelor **din** viața ta. Pur și simplu, lasă viața să meargă înainte și vezi ce se întâmplă.

Dumnezeu nu-ți cere să te convertești. Nu-ți cere să renunți la intelectul tău și să crezi în ceva. El îți cere ceva mult mai simplu. Încetează doar de a mai judeca, încetează să mai găsești vinovați, încetează de a-ți mai impune așteptările, voința, modul tău de a interpreta, de a-ți imagina realitatea - și vezi ce se întâmplă.

El îți spune un lucru foarte simplu. El spune: „Crezi că știi ce se întâmplă, dar nu ești fericit. Cunoașterea ta, modul în care judeci și interpretezi nu-ți aduc pacea sau împlinirea. Lasă-le pentru câteva clipe de-o parte. Dă-i vieții o șansă. Trăiește-o, fără să-i mai impui limitările tale".

Când faci acest lucru, obții rezultate incredibile. Totul merge lin. Problemele se rezolvă. Relațiile merg pe un drum drept. Viața ta începe să dea roade. Și toate astea se întâmplă, deoarece ai renunțat la ideea că „știi" ce rost are viața ta.

Vezi tu, dacă intenționezi să-L lași pe Dumnezeu să se ocupe de viața ta, trebuie să renunți la ideea că „știi". Treptat, adoptă atitudinea că treaba ta este doar să apari, să fii prezent, să lași lucrurile să meargă de la sine. Știi că nu tu ești cel care face ca viața să se desfășoare. Prin urmare, încetează de a te mai strădui. Încetează de a mai încerca să rezolvi lucrurile. Fă-ți apariția și fa ceea ce ți se cere să faci în acel moment.

Atâta timp cât insiști să faci planul tău, nu poți ști care este planul **lui** Dumnezeu. Dumnezeu nu se poate ocupa de nimic, atâta timp cât tu crezi că ești șeful.

Primul blocaj în relația ta cu Dumnezeu îl reprezintă cunoașterea ta și mândria ta. Renunță la ele și vei face loc planului Lui Dumnezeu în viața ta. A renunța la planurile tale este același lucru cu a te deschide către planurile Lui.

Care este programul lui Dumnezeu? El înseamnă vindecare, reconciliere, exprimarea cu bucurie a sinelui și comuniune foarte strânsă. Programul lui Dumnezeu este să faci miracole pretutindeni. Pretutindeni unde ego-ul tău vede o problemă sau o limitare, Voia **lui** Dumnezeu este să dea naștere unui miracol.

Tendința ego-ului tău este de a ține lucrurile așa cum sunt, indiferent de starea în care se află. Dumnezeu spune: „Renunță la trecut și fa loc pentru ceva care îți face mai multă cinste”. Îți este teamă să faci acest lucru, deoarece nu există nici o garanție că noul va fi cu ceva mai bun decât vechiul. Mai degrabă te agăți de vechi și, în același timp, chemi și ceea ce este nou. Aceasta este capcana inevitabilă. Noul nu poate apărea, până ce vechiul nu este dat la o parte. Atunci când ești atașat de trecut, nu poți să te îndrepti către viitor, iar experiența ta legată de prezent se află într-un punct mort.

Nu e niciodată foarte ușor să renunți la trecut. Cu toate acestea, este singurul gest care aduce prezența **lui** Dumnezeu în viața ta. Când renunți la ceea ce era și accepți ceea ce este, universul se pune pe loc în mișcare pentru a te ajuta. Cu cât mai profundă îți este renunțarea, cu atât mai multe resurse se reped să-ți fie alături.

Este în natura ego-ului să fie atașat de trecut. Este în natura ego-ului să proiecteze trecutul înspre înainte, în viitor, să întâmpine noul cu niște chingi conceptuale care să-l încorseteze și să-l facă la fel cu experiența de ieri. Nu este nimic nou în asta. Este, pur și simplu, mișcarea fricii care opune rezistență la tot ceea ce e nou.

Este important să vezi modul în care frica acționează în viața ta. Este important să-ți dai seama cum ai devenit atașat de experiența ta anterioară și de modul în care opui rezistență oricărui lucru nou care vrea să-ți intre în viață.

Atunci când te crampezi de experiența ta, sau o folosești pentru a interpreta experiența prezentă „preiei controlul asupra vieții tale și II dai pe Dumnezeu de-o parte”. Când renunți la ideile tale în privința modului în care ar trebui să stea lucrurile, când renunți la trecut și te deschizi spre viitor, îl inviți pe Dumnezeu înapoi în viața ta.

Ego-ul tău nu face acest lucru fără să se lupte. Treaba lui este să te țină într-un loc sigur. Iar dacă se teme pentru siguranța ta, el II va împinge de-o parte până și pe Dumnezeu. Trebuie să faci un pact cu ego-ul tău. Trebuie să faci un experiment.

Trebuie să-i spui ego-ului tău: „Știu că tu ești sacru, dar cred că, de data asta, las totul de-o parte și aștept să văd ce se întâmplă”.

Atunci când ego-ul vede că nu este amenințat prin faptul că Dumnezeu este invitat să vină, atunci când își dă seama că poți să riști și, în același timp, să fii în siguranță, el va înceta să se mai opună atât de tare. Ego-ul remarcă fiecare ocazie când tu renunți la toate și îți arăți încrederea că vei avea o experiență pozitivă.

Din nefericire, el încă va insista să faci așa cum ai făcut data trecută. Va insista să păstrezi trecutul, ceea ce îți este familiar, pentru că, în esența sa, lui nu-i plac schimbările. Treaba lui este să creeze continuitate iar schimbarea pare a nu-l lăsa să o facă.

Dar ce este oare continuitatea, dacă nu o proiecție a vechiului asupra noului? Dacă ceva este continuu, el nu este miraculos. Evenimentele miraculoase nu sunt în continuarea a ceea ce s-a întâmplat înaintea lor. Ele reprezintă un transfer de energie.

O mișcare de ieșire din percepții și limitări din trecut. Ele sunt neprevăzute, neașteptate și, în multe cazuri, de nepătruns.

Le numești miracole, deoarece mâna lui Dumnezeu se află acolo. Dar ele nu ar putea avea loc fără permisiunea voastră. Fără renunțarea voastră la trecut, miracolele nu-și pot face drum în viața voastră. Voi le pregătiți terenul. Voi creați spațiul în care apare ceea ce este miraculos.

Miracole și lipsa de miraculos

Există o mare confuzie când e vorba de ce anume înseamnă un miracol. Unii oameni sunt vindecați de boli grave, sunt salvați pe neașteptate din situații periculoase, sau le pică averi neașteptate. Toate aceste situații sunt într-adevăr miraculoase. Dar ce se poate spune despre persoana care moare de o boală incurabilă, care paralizează într-un accident grav, sau este victima unei crime cumplite? Ar trebui văzute toate acestea ca fiind evenimente aparent negative sau complet lipsite de miraculos - ca și când n-ar fi în concordanță cu legile lui Dumnezeu? Iar dacă ar fi așa, am putea spune că cei care trăiesc asemenea evenimente negative sunt oameni neevoluați spiritual, sau nu se află aproape de Dumnezeu?

Nimic nu poate fi mai departe de adevăr. Toate evenimentele se află într-o ordine perfect coerentă, înțelesul ei **fiind** destul de clar pentru cei care-și deschid inimile și mințile în fața acestor experiențe. Nici un eveniment, oricât de nefericit ar fi el, nu se petrece fără un scop clar.

Infirmitatea nu este mai puțin sfântă decât omul ale cărui membre rupte sunt vindecate în mod misterios. Nu faceți greșeala de a crede că puteți căpăta miracole la cerere. Nu fiți atât de naivi încât să credeți că, dacă nu obțineți miracolul pe care-l doriți, asta înseamnă că nu sunteți de natură divină.

Gândirea lineară este întotdeauna periculoasă, dar atunci când este aplicată problemelor de spiritualitate, ea devine aproape mortală. Nu înseamnă că sunteți răi, dacă nu primiți miracolul pe care-l cereți. Nu sunteți buni, dacă îl primiți. Un asemenea mod de a gândi provine dintr-o privire superficială asupra vieții. Iar dacă vrei să înțelegeți natura miraculoasă a vieții, trebuie să priviți mult mai profund.

Toate evenimentele sunt miraculoase, în sensul că ele au un scop înalt. Ele aparțin planului **lui** Dumnezeu. Adesea, voi nu vedeți care este scopul și vă simțiți trădați de Dumnezeu. Credeți că sunteți pedepsiți. Dar aceasta nu este decât o limitare a voastră - o lipsă de dorință de a accepta, de a avea încredere, de a căuta mult mai profund înțelesul care acum vă scapă.

Adevăratul miracol nu se află în evenimentul exterior. În norocul sau ghinionul aparent pe care-l implică acesta.

Adevăratul miracol se află în scopul spiritual aflat în spatele evenimentului. Scopul poate fi să vă întăriți credința, sau să-i ofere acesteia o provocare. Poate fi să vă întăriți trupul, astfel încât să puteți servi mai bine - sau să vă slăbiți trupul, astfel încât să-i puteți depăși limitările.

Voi nu sunteți capabili de a decide ce înseamnă un anumit lucru.

Tot ceea ce puteți face este să întrebați: „La ce folosește? Ce înțeles au toate astea?”

Miracolele vă ajută să treceți dincolo de propriile voastre minți. **Ele** vă pun la încercare felul în care vedeți lumea. Ele vă îndeamnă să renunțați la interpretarea pe care o dați vieții, astfel încât să puteți vedea posibilitățile care se află dincolo de

ea.

Probabil că pare ciudat, dar uneori ceva care pare o tragedie se transformă într-o binecuvântare neașteptată. Ați auzit oameni care spun: „Mulțumesc lui Dumnezeu pentru cancerul de care sufăr. Fără el, nu mi-aș fi schimbat niciodată viața”. Sau: „Mulțumesc lui Dumnezeu pentru lecția pe care am primit-o când mi-a murit copilul. Ea m-a ajutat să mă trezesc și să-mi găsesc scopul în această viață.”

Uneori, ceea ce pare că vă este luat e de fapt cel mai mare dar, deoarece vă împinge înainte. Vă scoate din înveliș și vă trimite către scopul vieții voastre.

Dacă vreți cu adevărat să vă deschideți spre miracole, trebuie să încetați de a-I mai spune lui Dumnezeu ce înseamnă un miracol. Trebuie să încetați de a-I mai da lui Dumnezeu instrucțiuni asupra modului în care să aibă grijă de voi.

Trebuie să înțelegeți că Dumnezeu știe ce se întâmplă. Nu știți cum de știe, dar asta nu contează. Cu cât priviți mai în profunzime, cu atât primiți mai multe semne că lucrarea Lui înseamnă înțelepciune și compasiune în acțiune.

Miracole și legile lumii fizice

Întrucât adevăratul Miracol înseamnă unirea noastră cu Dumne-zeu prin înțelegerea Voii Lui în ceea ce vă privește, vindecarea exterioară nu este necesară. Poate să se întâmple sau nu. Puteți fi vindecați de boli sau nu. Adevăratul miracol provine din acceptarea vieții așa cum e ea și capitularea în fața ei. Atunci când vă împăcați cu viața voastră și o acceptați, miracolul iubirii lui Dumnezeu devine deslușit în inimile voastre.

Unii oameni simt că nu are loc un miracol, până când nu se tran-scende o lege a lumii fizice. Oceanul se despică și oamenii trec, gratiile închisorii se topesc, cadavrul este înviat din morți.

Îmi pare rău că trebuie să vă dezamăgesc, dar aceste lucruri nu se întâmplă. Tot ceea ce se întâmplă pe planul lumii fizice, se întâmplă în concordanță cu legile lumii fizicii.

Aceasta este natura experiențelor trăite aici.

Asta nu înseamnă că legile spirituale nu acționează. Bineînțeles ca o fac. Dar legile spirituale acționează împreună cu și prin legile lumii fizice. Nu există contradicție aici.

Legile spirituale nu au nimic de-a face cu modul în care stau lucrurile, ci cu modurile în care vă interpretați voi propria experiență. Este vorba de decizia pe care o luați în privința înțelesului pe care un anumit eveniment îl are în viața voastră. Iar această decizie determină trăirea voastră psihologică legată de evenimentul respectiv.

De exemplu, eu am fost crucificat. Dacă aș fi avut puteri fizice supraomenești, aș fi putut împiedica crucificarea. Dar înțelegerea mea spirituală nu m-a făcut un supraom. Ea mi-a dat doar capacitatea de a înțelege adevărul legat de ceea ce se întâmplă cu mine. Prin urmare, eu nu am luat crucificarea ca pe un atac. Eu nu i-am condamnat pe semenii mei, deoarece am înțeles că acțiunile lor au fost motivate de frică. Am simțit compasiune față de ei.

Da, am fost crucificat. Dar nu mi-am închis inima. Nu am acuzat pe nimeni. M-am supus voii lui Dumnezeu în acel moment - așa cum făcusem în fiecare moment din viața mea.

Dacă voi credeți că credința voastră va opri crucificarea, e posibil să aveți și să nu aveți dreptate. Poate că această credință îi va ajuta pe călăi să-și deschidă inimile și să se răzgândească. Dar poate că nu. Poate că această credință vă va permite doar să vă suportați soarta, fără să-i condamnați pe alții.

Vedeți voi, nu aveți de unde să știți ce vrea Dumnezeu de la voi, până când nu vă cere. După aceea, alegerea voastră este fie să vă împotriviți, fie să vă supuneți.

Acest lucru se întâmplă în fiecare moment din viața voastră. Acest lucru se întâmplă în fiecare situație. Nu știți ce înseamnă. Trebuie doar să-l întâmpinați, dornici de a lăsa totul de-o parte, dornici să permiteți, dornici să vă supuneți.

Acele legi ale lumii fizice, care par a fi încălcate în cadrul anumitor experiențe miraculoase, sunt doar legi care nu sunt pe deplin înțelese. Dacă le-ați înțelege pe deplin, ați vedea că fiecare eveniment se întâmplă în perfectă armonie cu ele.

Bineînțeles că sunt multe lucruri pe care nu le înțelegeți în privința legilor care guvernează realitatea fizică. Pe măsură ce înțelegerea voastră legată de această realitate se adâncește, veți vedea tot mai mult modul în care legile lumii fizice interacționează cu cele ale lumii spirituale, pentru a crea experiența de care aveți nevoie în fiecare moment.

Vizualizarea este puternică. Orice exercițiu care modifică percepția poate ajuta vindecarea, dar acea vindecare va avea loc în concordanță cu legile lumii fizice. Eu descurajez foarte tare gândirea magică sau încercarea de a modifica realitatea lumii fizice prin concentrarea minții. Nu pentru că asemenea lucruri sunt imposibile, ci pentru că sunt puțin probabile și

reprezintă un aspect al experienței voastre de care nu trebuie să vă atingeți. A sta între șinele de cale ferată, în timp ce trenul se apropie și a încerca, în același timp, să vizualizați că dispăre, nu este un lucru pe care să-l recomand foarte tare.

O stare a minții care să producă miracole nu este dovedită prin încercarea de a manipula cu mintea realitatea fizică.

Aceasta este o activitate a ego-ului. Încercarea de a produce miracole la cerere este activitatea unui clovn și nu a unui bărbat sau a unei femei cu calități spirituale.

Vă dovediți starea minții care să producă miracole, renunțând la experiența voastră și conectându-vă la ceea ce Dumnezeu vrea pentru voi în fiecare moment. Treaba voastră nu este să încercați să modificați realitatea fizică, ci să fiți pe deplin prezenți în ea. Pe măsură ce vă străduiți să faceți acest lucru, în fața voastră apar frica, dependențele, atașamentul vostru de trecut.

Datoria voastră este să vă întâmpinați cu iubire și compasiune acea frică, acele dependențe și atașamente. Datoria voastră este să creați un spațiu sigur în care să vă simțiți sentimentele, în care să treceți prin frica și durerea voastră.

Datoria voastră este să renunțați la toate interpretările, concepțiile și judecățile voastre, și să porniți experiența cu deschidere și fără să vă apărați. Datoria voastră este să întâmpinați copilul rănit cu iubire și să-l încurajați. Să-l invitați să facă un pas înainte. Să-i spuneți că este absolut normal să-i fie teamă, că nu e nimic aici care să-i facă rău, deoarece voi

sunteți alături de el. În felul acesta, se produce vindecarea și se manifestă miracolul sinelui.

Totul poate fi înălțat

Fiecare experiență poate fi înălțată prin puterea acceptării și iu-•I birii necondiționate. Absolut fiecare experiență, indiferent de cât de dureroasă apare ea!

Dumnezeu nu lucrează singur. El are nevoie de cooperarea voastră. Nici voi nu ar trebui să lucrați singuri. Atunci când încercați să **trăiți** bazându-vă pe voi înșivă, vă împiedicați și cădeți. Numai atunci când gândiți și acționați dincolo de nevoile imediate ale **ego-ului**, viața voastră începe să se afle sub influența legilor divine.

A vă cinsti și a avea grijă de voi înșivă este responsabilitatea voastră. Orice vă face cinste vouă, nu poate să facă rău altuia. A acționa într-un mod egoist - a pune binele vostru mai presus de al altora, duce la conflict și resentimente. În privința aceasta, regulile lumii sunt dure.

E posibil ca oamenilor să le fie frică de cel care profită de alții, dar nu-l iubesc. Când norocul îl părăsește, ceea ce se întâmplă în mod invariabil și el începe să se autodistrugă, ceilalți sunt deosebit de fericiți să-l tragă în jos.

Lumea exterioară vă trimite înapoi fără greș roadele gândurilor și acțiunilor voastre. De aceea se spune: „Ceea ce semeni, aia culegi”.

Atunci când acționați fără să țineți seama de ceilalți, nu vă cinstiți pe voi înșivă. De fiecare dată când atacați, aveți ceva de apărut. Întotdeauna vă uitați peste umăr să vedeți cine sau ce vă pândește. Acesta nu este un mod deosebit de demn sau de plăcut de a trăi.

Gândurile și acțiunile voastre pline de frică cheamă gândurile și acțiunile pline de frică ale celorlalți. Aceste interacțiuni bazate pe frică devin instituționalizate în sistemul vostru de justiție „ochi pentru ochi”, care perpetuează șirul de abuzuri. Transformându-l pe torționiar în victimă, sperați să-l opriți de a se mai comporta cu alții în mod brutal în viitor. Nu înțelegeți că toată furia lui provine din faptul că se percepe pe el însuși ca pe o victimă și că, pedepsindu-l, îi întăriți acest sentiment.

Dacă vreți să-l transformați pe criminal, trebuie să încetați de a-l mai pedepsi și să începeți să-l iubiți. Nimic altceva nu funcționează.

Dragostea **nu** este o recompensă pentru greșelile lui. Este un mod de a-i reface sufletul. Îl redă lui însuși. Îi transferă, scoțându-l din circuitul reactiv în care el se dezumanizează și îi face și pe alții să decadă. Până și cel mai cumplit criminal se înmoaie, atunci când este pus în fața iubirii și grijii adevărate.

Nu puteți opri ura, folosind răzbunarea în lupta împotriva ei. Fiecare act de violență dă naștere unui contraatac. Ar trebui să știți asta deja.

Ar fi atât de ușor dacă tot ceea ce ați avea de făcut pentru a anula violența ar fi să acționați împotriva ei cu forță. Aceasta ar fi o religie și un mod de a vedea lumea pe care l-ați înțelege cu ușurință. Dar dacă așa ar sta lucrurile, n-ar mai exista speranță pentru trezire spirituală pe această planetă. Prin urmare, nu se poate să fie așa. Sistemul vostru de justiție „ochi pentru ochi” nu este construit pentru a aduce vindecarea pe planeta Pământ. Singurul lucru care poate elibera de violență este cel care este el însuși **neviolent**.

Nu funcționează decât o soluție spirituală. Soluțiile umane la probleme umane eșuează invariabil. Nu puteți rezolva o problemă la nivelul la care o percepeți. Trebuie să mergeți la un nivel mai înalt, să vedeți **totul în ansamblu**, să aflați cauza problemei și să acționați acolo.

De aceea aveți nevoie de Dumnezeu în viața voastră. De aceea aveți nevoie de o practică spirituală. De aceea aveți nevoie de ceva care să vă scoată din circuitul atac/apărare din viața voastră.

Nu există pace în afara lui Dumnezeu.

Nu puteți găsi pace în lume. O puteți găsi numai în inima voastră, atunci când ea se deschide. O inimă deschisă îl invită pe cel iubit să intre. Ea invită pe străini să intre - și, da - chiar și pe criminal. O inimă deschisă este un sanctuar în care toți sunt bineveniți. Este un templu în care legile spiritului sunt puse în practică și sunt preamărite. Este biserica în care trebuie să intrați din nou - și să găsiți mântuire.

Puneți-vă întrebarea: „Ceea ce gândesc și ceea ce fac sunt numai pentru mine, sau port în inimă binele celorlalți?” Dacă în inima voastră se află acest bine, voi vă veți înălța și veți fi înălțați alături de ceilalți. Dacă nu, vă veți retrage în frică, închizându-vă inima, căutând și mai multă protecție.

Este o alegere simplă. Crucificarea apare atunci când inima voastră se închide în fața fratelui vostru. Învierea apare atunci când vă deschideți inima către el, când încetați de a-l mai acuza pentru problemele voastre, când încetați de a-l mai pedepsi pentru greșelile lui, când învățați să-l iubiți, așa cum vă iubiți pe voi înșivă. Numai acest lucru vă va elibera din închisoarea fricii. Numai acesta!

Iubirea este singurul miracol. Toate celelalte „miracole” sunt ca glazura pe o prăjitură. Priviți la ceea ce se află sub crusta fiecăreia dintre ele și veți vedea un transfer de la frică la iubire, de la autoprotecție la autoexpansiune, de la judecarea altora la acceptarea lor.

Iubirea spune: „Te accept așa cum ești. Voi avea grijă de binele **tău**, la fel ca de al meu.” Aveți idee cât de puternică este această afirmație? Fiecărei persoane căreia i **te** adresezi în felul acesta, îi oferi eliberarea de suferință. Și atunci când i-o oferi lui, ți-o oferi ție însuși.

Dacă nu căutați această egalitate, atunci nu veți învăța niciodată cum să oferiți iubire fără condiții. Dacă nu oferiți egalitate, nu veți învăța niciodată cum să primiți iubire necondiționată.

Ceea ce căutați, aia găsiți. Ceea ce oferiți, aceea veți primi. Legea nu s-a schimbat.

Un lup în blană de oaie

Întru unii este o imensă provocare să se gândească la binele celorlalți. Pentru alții e mult prea ușor. De fapt, le este **mult** mai ușor să împlinească nevoile celorlalți, decât să le cunoască pe ale lor proprii. În acest caz, a-i servi pe alții poate fi o formă de trădare de sine.

Atunci când cineva își deschide inima, îi cuprinde și pe ceilalți în starea **lui** de bine. El nu face un târg, schimbând starea lor de bine pentru a **lui**. Nu încearcă să le facă altora plăcere în detrimentul său. Nu se lasă pe el de-o parte, ca să-și găsească o identitate în altcineva.

El își extinde teritoriul în care își manifestă grija, pentru a include familia, prietenii și, în cele din urmă, dușmanii. Își extinde în mod continuu sentimentul de sine, pe măsură ce învață să-și deschidă inima și să devină tot mai blând în cadrul acestei experiențe.

În felul acesta, dragostea sa se extinde înspre în afară. Ea începe în această acceptare de sine și însușirea propriei experiențe. Ea începe cu fidelitate față de sine însuși. Apoi, ea se extinde pentru a-i îmbrățișa pe ceilalți oameni dragi lui. El le respectă experiențele și are grijă de ei. Îi încurajează să se cinstească pe ei înșiși. În inima lui, găsește loc pentru binele lor cel mai înalt.

Spre deosebire de acesta, cel care încearcă să facă plăcere altora în detrimentul său nu oferă dragoste, ci sacrificiu. Iar sacrificiul își are prețul lui. Ascunse în spatele unei manifestări de aparentă lipsă de egoism se află pretenția de a-i fi recunoscute eforturile, căutarea disperată pentru aprobare, nevoia de a se asigura că primește acceptare și iubire cu orice preț.

Din cauză că pretențiile ascunse ies, până la urmă, la suprafață, beneficiarul acestui sacrificiu se simte de obicei manipulat și controlat. Există sentimentul că îi este îndatorat celui alt. Rămâne în cadrul relației, nu din cauză că se bucură de prezența celeilalte persoane, ci din cauza unui sentiment de vinovăție. „Cum să o părăsesc? Uite câte a făcut pentru mine! Iar dacă o părăsesc, s-ar putea să nu reziste. Va fi distrusă. Se va sinucide!”

E o ironie faptul că înșiși oamenii de care s-a avut atât de „dezinteresat” grijă, devin paznici și îngrijitori. Rolurile se inversează. Cei care se sacrifică își obțin partea lor **din** târguiala. Iar dacă nu o pot obține, apare un mare sentiment de amărăciune care, la rândul lui, hrănește starea de vinovăție a beneficiarilor.

Feriți-vă de cei ce vor să-și sacrifice viața pentru voi. Ei vor insista să fie plătiți pentru fiecare gest de autonegligare. Orice persoană care se oferă să se lase pe ea de-o parte pentru tine va aștepta să faci și tu același lucru pentru ea.

Ați auzit expresia „nimic nu e pe gratis”? Acest lucru este absolut adevărat. Există lucruri care par a fi pe gratis. Nu trebuie să plătești acum, dar este absolut sigur că trebuie să plătești mai târziu. Vorbind în general, poți să consideri că ți se dă pe credit tot ceea ce nu trebuie să a-chiți acum. În cele din urmă, receptorul va veni și va vrea și dobândă!

E mai bine să nu acceptați un târg, atunci când vă este oferit. Mai bine spuneți: „Nu, semen al meu. Prefer să-ți acorzi ție însuși cinstire. Nu trece peste nevoile tale, deoarece vrei să-mi faci mie o plăcere. Nu iese nimic bun din asta.” Îmi dau seama că aceste vorbe nu sunt acceptate de către toată lumea cu ușurință. Nu au fost acceptate cu ușurință nici când le-am spus eu, acum două mii de ani!

Invitația diavolului vine sub multe forme. Cea care îi place cel mai mult este o versiune a ceva oferit pe gratis. Fiți foarte atenți când vi se oferă mâncare, bani, sex sau atenție „fără să vi se ceară nimic în schimb”. Ceea ce vi se cere nu se vede cu ochiul liber!

Dacă ești o persoană responsabilă, dacă poți să plătești, un lucru dat pe gratis nu te atrage. Dacă poți să mergi la un restaurant elegant, să comanzi o sticlă de Cabernet Sauvignon și să mănânci Filet Mignon și scoici, stând pe terasă și privind marea, de ce te-ai duce la cina săracilor?

Ai face-o, numai dacă ești lacom. Numai din lăcomie ți-ai „sacrifica” binele tău însuși și pe al celorlalți la care ții, pentru a căpăta bogății în viitor. Hai să-ți spun ceva! Acel viitor nu apare niciodată! Este subminat de către comportamentul tău din chiar clipa aceasta. Lăcomia nu a-duce un viitor bun sau fericit și nici avarul nu se bucură de bogăția sa. Moartea vine mult prea repede pentru cei care nu trăiesc clipa din plin.

Dacă ești o persoană responsabilă, plătești pentru toate. Îi sprijini pe ceilalți, cumpărându-le serviciile. Știi că a primi fără a da este un lucru în dizarmonie cu natura și cu voia divină. Să nu cauți ceea ce nu este corect, indiferent de cât de atrăgător ar părea.

A fi corect

A fi o persoană corectă înseamnă a dovedi că ai o stare a minții care să producă miracole. A da ceea ce ai și a lua ceea ce ai nevoie țin în mișcare resursele. A da mai puțin decât ai, sau a lua mai mult decât ai nevoie creează un dezechilibru în mișcarea continuă a resurselor. A încerca să dai mai mult decât ai, sau a lua mai puțin decât ai nevoie, creează, de asemenea, dezechilibru.

Nimeni în afară de tine nu poate hotărî ce ai și ce nu ai nevoie. Acesta este motivul pentru care nici un sistem economic, oricât de pur ^{ar} fi el, nu poate crea o distribuție corectă a resurselor colective ale ființelor omenești. Numai oamenii corecți pot crea o economie corectă.

Corectitudinea apare în mod voluntar. Ea niciodată nu se produce în urma controlului. Oamenii trebuie să fie liberi să facă greșeli și să învețe din ele. Altfel, sistemul nu este deschis și evoluția nu este posibilă.

Corectitudinea se învață prin experiența inegalității. Oamenii care iau mai mult decât au nevoie, sau dau mai puțin decât au, în general simt că în trecut nu au fost tratați în mod corect. Pentru a stabili un echilibru pe plan personal și financiar, ei trebuie să acționeze asupra mâniei și resentimentului lor.

Prin contrast, oamenii care iau mai puțin decât au nevoie, sau care încearcă să dea mai mult decât au, se simt în general vjnovați pentru că în trecut i-au tratat incorect pe alții. Pentru a stabili echilibru, ei trebuie să acționeze asupra vinovăției

lor.

Atunci când victima își rezolvă mânia și resentimentul, nu mai e nevoie să ia mai mult decât îi trebuie. Atunci, nu trebuie să devină torționar, pentru a egala scorul.

Atunci când torționarul își rezolvă sentimentul de vinovăție, nu mai trebuie să dea din resursele de care are nevoie. Atunci, nu trebuie să devină o victimă, pentru a crea echilibru.

O dată ce ai înțeles mecanismul și vezi în ce direcție s-a dezechilibrat viața ta, poți începe să o corectezi.

Dacă ești cel care dă, poți învăța să fii cel care primește.

Dacă ești cel care primește, poți învăța să fii cel care dă.

Când a da și a primi devin egale în viața ta. corectitudinea se stabilește în cadrul tuturor relațiilor tale.

Dovedind corectitudine, vei fi martorul miracolelor egalității. Nu vei mai tolera decepția în ceea ce te privește și în ceea ce îți privește pe ceilalți. Vei sta de partea dreptății, oriunde te vei afla. Vei pretinde ca fiecărei persoane să i se dea dragostea și respectul pe care le merită.

Partea a opta

Reconciliere

Marele egalizator

Dacă privești viețile oamenilor în mod superficial, te simți obligat să spui că oamenii nu sunt egali. O persoană, care este un mare atlet, câștigă milioane de dolari pe an. O altă persoană, care este un veteran handicapat, trăiește dintr-o pensie. O persoană are câteva diplome universitare. O alta nu a terminat nici opt clase.

Asta nu arată deloc a egalitate și corectitudine. într-adevăr, în ochii lumii, nu prea e vorba de egalitate.

Dar, în ochii Spiritului, oamenii sunt absolut egali. Bogatul nu are mai multe privilegii decât săracul. Omul simplu nu este mai puțin apreciat decât intelectualul strălucitor. Atunci când vezi dincolo de aparențe, când vezi ce este în inimile oamenilor, vezi aceeași luptă, aceeași durere. Doctorul cel bogat și-a pierdut un fiu care a murit de SIDA și trăiește aceeași durere pe care o trăiește femeia din maghernițe, când își pierde fiica.

Durerea este un mare egalizator. Ea ne așează pe toți în genunchi, ne face pe toți mai umili și mai sensibili la nevoile celorlalți. Durerea este cel mai mare învățător de pe planeta Pământ. Ea subminează toate ierarhiile. Ea desființează statutul social și invalidează bogățiile materiale. Ea face ca totul să aibă nevoie de vindecare.

Dacă ți-ai analizat în profunzime propria durere, știi ce vreau să spun. Iar atunci când îi vezi pe alții că suferă, simți o mare compasiune.

Nu consideri necesar să-i dai de-o parte. Nici nu simți nevoia să-i îndrepti. îi păstrezi doar adânc în inima ta. Le oferi o îmbrățișare și câteva cuvinte de încurajare. Știi exact prin ce trec.

Lumea îi ridică și îi coboară pe oameni. în ea nu există ceva permanent. Faima și dezonoarea, sărăcia și bogăția, fericirea și disperarea merg mână în mână. Nu poți trăi experiența unui aspect, fră să-l trăiești și pe celălalt. în cazul în care crezi că poți. te afli în plină negare.

Majoritatea dintre voi se află într-un stadiu sau altul al negării.

Asta, deoarece de-abia v-ați descoperit durerea. A o face este mult prea înspăimântător. Mai degrabă pretindeți că sunteți spiritualizați, decât să admiteți că nu vă este prea bine. Nu vreți ca oamenii să vă vadă rufele murdare: judecățile pe care le emiteți, năzuințele voastre, gândurile de sinucidere. E mai ușor pentru voi să le permiteți oamenilor să vadă masca de carton, decât fața contorsionată din spatele ei. Sunteți mândri de adultul spiritualizat, dar vă este încă rușine de copilul rănit.

Cel mai rău lucru în privința negării este că ea creează o atitudine de prefăcătorie și rușine. Dat fiind că așa de mulți oameni se prefac a fi ființe de înaltă spiritualitate, cei care sunt în contact cu propria lor durere zădărnici că sunt neadaptați social. Simt că nu merită să stea în preajma unor persoane atât de strălucitoare. Se simt rușinați de durerea lor. Astfel, se izolează de alții, sau sunt respinși de alții care se simt amenințați de cinstea lor emoțională.

O persoană, care își cunoaște bine durerea, trece imediat dincolo de toate prefăcătoriile din cadrul relațiilor umane. Dorința ei de a fi prezentă emoțional în tot ceea ce simte tinde să trezească în alții sentimente cu care s-ar putea ca ei să nu vrea să aibă de-a face.

Dar pentru cei care au curajul de a-și recunoaște durerea, se deschide un coridor sacru. Inima închisă se deschide, trupul începe să respire, iar energia blocată este eliberată. Acesta este primul pas în procesul de vindecare. Călătoria sacră începe în momentul recunoașterii durerii și a voinței de a o accepta.

Nu puteți găsi apropierea adevărată de alții, fără să vă implicați profund în experiența celorlalți și fără să comunicați despre ea cu ceilalți în mod cinstit. Relațiile bazate pe negare reciprocă sunt închisori emoționale, întrucât două măști nu pot comunica, partenerii în astfel de relații nu au posibilități de a deschide ușa închisorii.

Când se intră într-o criză de trezire - moartea unei persoane iubite, o boală fizică, pierderea unui serviciu -brusc, crusta negării crapă. Ușa închisorii zboară din țâțâni și cei care au fost închiși în carapace sunt șocați de aerul proaspăt în care se găesc. Aici, ei se simt mai rău decât erau în închisoare, deoarece acum au intrat în contact cu durerea lor.

Evenimentele legate de trezire transformă durerea cronică într-o durere acută. Ne doare mai tare. Ne îmbolnăvim mai rău.

Nu mai putem funcționa în lume. Trebuie să ne acordăm un timp și un spațiu pentru a accepta situația în care ne aflăm.

întrucât nu am fost pregătiți să o alegem în mod conștient, trebuie să o facem inconștient. Ni se pare că am primit o lovitură de la Dumnezeu, dar. în realitate, a fost doar universul care a răspuns la strigătul nostru slab și înăbușit după ajutor.

A începe să-ți ..simți" durerea este primul mare gest de autoeliberare. El este sfârșitul sabotajului subconștient și al

ascunzișurilor. Hste jiașterea conștientei.

Atunci când îți ..simți" durerea, începi să treci prin ea. Este un coridor 8e trecere, o modalitate de a-ți transforma viața. Scopul ei nu este de a te opri în loc.

Nu se presupune că trebuie să te îndrăgostești de durerea ta, să îți strâns de ea. sau să-ți construiești o nouă identitate sub influența ei. Nu este un tren care stă, ci un tren care merge. O dată urcat în el, te duce unde trebuie să mergi.

Durerea este marele egalizator. Ea vă permite să fiți cinstiți și autentici; Vă dă forța de a cere de la alții iubire și sprijin tară condiții și de a vrea să oferiți același lucru în schimb. Ea vă face legătura cu o comunitate în care să vă vindecați.,întâlniți alte ființe umane, a căror crustă de negare a crăpat. Și începeți să vă vindecați împreună.

Decizia de a te vindeca e adeseori luată de unul singur, dar, în cele din urmă, nimeni nu trebuie să se vindece singur.

Vindecarea este mult mai rapidă și mai profundă, atunci când ești martorul vindecării altora.

O comunitate în care să te vindeci este foarte diferită de un spital, unde oamenii merg să fie dreși sau să moară izolați și singuri. Într-o comunitate în care să te vindeci, oamenii se află conectați la sentimentele lor și descoperă că se simt foarte aproape de ceilalți. Într-o comunitate în care să te vindeci, e posibil ca oamenii să moară, dar ei nu mor singuri. Ei mor înconjurați de cei iubiți. Ei mor, după ce au pătruns mai adânc în viețile lor. Ei mor iertând, acceptând și cunoscând pacea. E momentul să încetați de a mai construi spitale și să începeți să creați comunități în care să vă vindecați. Nu o faceți pentru alții. Faceți-o pentru voi înșivă, pentru familia voastră, pentru prietenii voștri. Cu toții aveți nevoie de un loc sigur și plin de iubire în care să vă vindecați.

Atunci când își privesc durerea în față, oamenii se simt egali. (Atunci când durerea este recunoscută, oamenii învață să spună adevărul despre experiența lor.

Atunci poate începe lucrarea lui Dumnezeu pe planeta Pământ.

Dependența de durere

Atât de multă disfuncție creează și dependența de durere ca mod de viață, ca și negarea durerii. Unii oameni care încep să-șj recunoască durerea observă că aceasta le solicită toată atenția. Ei își construiesc o cu totul altă identitate pe baza faptului că sunt răniți, că sunt o victimă a experienței lor. Devin dependenți de a povesti tuturor ce li s-a întâmplat.

Atunci când cineva spune, iarăși și iarăși, aceeași poveste, știi că această persoană nu este autentică. O persoană autentică nu este un povestitor profesionist. Nu este un artist. Nu are nevoie să fie în centrul atenției, pentru a se simți bine.

Persoana autentică își spune povestea, deoarece însăși povestirea este un act de vindecare. Pe măsură ce o spune, ea ajunge la o acceptare și o înțelegere tot mai profundă a ceea ce s-a întâmplat. Își însușește și mai mult propria experiență. Își aprofundează compasiunea pentru ea însăși și pentru ceilalți. Pe măsură ce și spune povestea, se vindecă - și, o dată cu ea, se vindecă și ceilalți.

În clipa în care ea și-a asimilat experiența, nu mai are nevoie să-și spuri povestea. Dacă insistă să o spună în continuare, aceasta devine un impediment în calea creșterii ei spirituale. Devine o cârjă pe care se sprijină deși picioarele i s-au vindecat și este gata să-și lase greutatea pe ele. Devine dependentă de povestea sa, este căsătorită cu durerea sa. Devine un om prefăcut și un impostor. Povestea sa este o piesă de teatru. Nu mai dă forță oamenilor.

Acceptarea durerii produce o mutație care vă îndepărtează de starea de rău. Ea aduce din ce în ce mai multă stare de bine, de acceptare și de încredere în sine. Vă permite să faceți pasul următor în călătoria voastră. Recunoașterea și acceptarea durerii este o ușă care se deschide, o invitație spre încrederea de a prelua din ce în ce mai multe riscuri. Pe măsură ce)ășiți în interiorul fricii și durerii voastre, vă îndreptați către bucurie. Lăsați în urmă vechile limite și vechile vieți. Vă lepădați pielea cea veche.

Pe măsură ce împărtășiți cu alții în mod autentic, vă dați forță vouă înșivă și celorlalți. Mergeți mai departe. Și ei merg mai departe. Nu mai atrageți o viață de durere. De fapt, ea nu mai este necesară. .

Durerea este necesară, numai acolo unde există scindare și negare. Suferința apare, numai atunci când opunem rezistență vieții noastre. Chiar dacă durerea și suferința sunt fenomene universale, ele sunt temporare. La un moment sau altul, ele ating flecare viață. Dar nu sunt însoțitori constanți. Ele sunt mesageri - și nu colegi de cameră.

Este o prostie totală să spuneți că mesagerul nu a apărut în viața voastră, atunci când el stă la ușă. Răspundeți la sonerie și ascultați ce are de spus. Iar atunci când mesagerul a spus ce avea de spus, el poate să plece. Treaba lui s-a încheiat.

Abuz terapeutic

Atunci când lucrarea de vindecare devine artă pop, ia naștere o cultură a vindecătorilor nevindecați. Atunci când devine „șic" să fii o victimă a unei traume sau a unui abuz sexual în copilărie, terapeuții pun cu mult prea multă ușurință vorbe în gura pacienților lor. Altarul este acoperit cu amintiri ale unor evenimente care nu s-au întâmplat niciodată. Incidente referitoare la gesturi de lipsă minoră de sensibilitate sau grijă sunt exagerate și îmbrăcate în limbajul vinovăției. Toată lumea își imaginează că s-a întâmplat tot ce putea fi mai rău.

Aceasta este isterie, nu vindecare. Este o nouă formă de abuz.

În loc de a întreba ce s-a întâmplat și de a-i permite celui rănit să vorbească, pe rană se pune o etichetă profesionistă. În loc de a-i da victimei forța de a prinde glas și de a se conecta la experiența sa, vocea îi este încă o dată înăbușită. I se dau păreri altcuiva în legătură cu ceea ce i s-a întâmplat. Pentru a câștiga aprobarea celorlalți, copilul rănit spune povestea pe care persoana autoritară - terapeutul - îi cere să o spună. I se spune că se va face bine, în cazul în care cedează în fața autorității.

Terapeutul proiectează asupra pacientului său propriile răni nevindecate. Tribunalele consideră obiectivitate ceea ce este doar pură subiectivitate. Familiile sunt separate. Tot mai mulți copii sunt pedepsiți. Lanțul abuzurilor continuă.

Atașamentul de durere vă slăbește. Este o nebunie înfrumusețarea durerii, exagerarea sau inventarea ei.

Tot așa cum crearea unei caste de preoți cu ținută autoritară a subminat spiritualitatea organică a bisericii - și constituirea unei noi caste de figuri autoritare de terapeuți/vindecători subminează capacitatea indivizilor de a avea acces la vindecarea care este dreptul lor din naștere.

Tot așa cum nu poți să-i faci pe oameni să se comporte într-un mod normal, nu poți să faci pe nimeni să se vindece. Vindecarea este un gest voluntar. Ea se întâmplă atunci când oamenii sunt pregătiți. Mulți oameni implicați în terapii nu au nici un fel de intenție de a vindeca. Mulți oameni cărora li se acordă sfaturi terapeutice nu se dedică cu adevărat propriilor lor vindecări. Pentru aceste persoane - atât terapeuți cât și pacienți - terapia este o formă de negare.

A lăsa rana să se vindece singură este un lucru tot atât de important ca și a te ruga pentru rană. Noi uităm că vindecarea se face de către Dumnezeu - sau esența spirituală a persoanei respective. Nu terapeutul !>au vindecătorul sunt cei care vindecă.

Cei care intervin sau se amestecă în procesul natural de vindecare vor fi chemați, în cele din urmă, să dea socoteală pentru răul pe care-l fac. Asta, deoarece răul este un atac, orice formă ar lua. Iar impunerea de a vindeca este un lucru rău, ca și impunerea de a răni. Ele sunt două fețe ale aceleiași monezi.

Adevăratul vindecător respectă capacitatea de vindecare aflată înăuntrul pacientului. El îl ajută pe pacient să facă conexiunile pe care, este pregătit să le facă. LI îl învață integrarea, blândețea, răbdarea. Astfel, "pacientul devine mai puternic. Amândoi se vindecă și trec mai departe.

Vindecătorul nevindecat se repede foarte tare să facă din pacientul său o victimă; e mult prea grăbit să-i acuze pe ceilalți. Falsul vindecător îl încarcerează pe pacient și îi ia libertatea. Pacientul este lipsit de orice formă de demnitate și încredere în sine. El e tăcut să devină dependent de medicamente, de mașinării și de figura autoritară a doctorului. Ceea ce se întâmplă în anumite spitale diferă foarte puțin de ceea ce se întâmplă în majoritatea culturilor religioase viciate. Este povestea degradării și înrobirii. Este cu totul absurd să numești aceasta vindecare - ba este chiar obscen.

Dacă nu aveți de gând să vă bateți joc de procesul de vindecare, trebuie să evitați extremele negării și inventării durerii. Durerea trebuie privită în față, nu imaginată. Dacă este acolo, ea se va exprima cu adevărat. Ea va vorbi cu propria sa voce. Treaba voastră este să invitați vocea să vorbească, nu să-i spuneți ce cuvinte să rostească.

Vindecarea câștigă foarte puțin din găsirea unor țapi ispășitori. Depășirea rușinii este mult mai importantă, decât a găsi oameni pe care să-i acuzi. Chiar și atunci când devine clar că a apărut o violență, pedepsirea făptuitorului nu este soluția. Asta, deoarece făptuitorul este deja o victimă - și a-l pedepsi îi întărește rușinea și lipsa de putere.

Întrebarea pe care trebuie să o puneți nu este „Cum vindecăm?”, ci „Cum să creăm un spațiu sigur unde să poată apărea vindecarea?” Dacă puteți învăța cum să faceți acest lucru, vindecarea se va produce de la sine. Făcând acest lucru, veți crea, de asemenea, un mediu în care sunt smulse din rădăcină condițiile care produc abuzul.

Autenticitate și acceptare

Oricare ar fi fost experiența ta, provocarea ce-ți stă în față este să înveți să o accepți fără să o judeci, să ți-o însușești necondiționat. Atunci când poți să faci acest lucru, poți integra în țesătura vieții tale experiența și lecțiile pe care ea ți le aduce.

Autenticitatea este fructul unei vieți trăite pe deplin. Negarea sau fabricarea experienței este un act de neautenticitate și, prin urmare, nespirtual. El rezultă din fragmentarea conștiinței și din supunerea unei părți a experienței (subconștientul) altei părți (conștientul). Aceasta creează o lipsă de echilibru în cadrul psihicului care, în cele din urmă, trebuie vindecat. Iar vindecarea cere, în mod invariabil, recunoașterea minciunii.

A-ți spune adevărul ție însuși și celorlalți este prima cerință a vieții spirituale. Fără onestitate, autenticitatea este imposibilă.

A spune adevărul despre ceea ce s-a întâmplat este un lucru absolut necesar, înainte ca experiența să poată fi acceptată și integrată. Secretele trebuie dezvăluite.

Atunci când apare o disociere, e posibil să-ți fi reprimat amintirea a ceea ce s-a întâmplat. Dar, invariabil, amintirea iese la suprafață, pe măsură ce persoana devine capabilă să o privească în față. Procesul nu poate și nu trebuie să fie grăbit. Nu nega ceea ce s-a întâmplat. Nu inventa altceva. Recunoaște doar tot ce a fost și fii prezent. Acesta este lucrul care produce trecerea de la neadevăr la adevăr, de la secrete la revelație, de la un disconfort ascuns la conștientizarea durerii. Durerea este ușa prin care treci, atunci când ești pregătit. Până atunci, ești păzitorul pragului, santinela care stă de gardă și decide pe cine să alunge și pe cine să primească înăuntru.

Este absolut în regulă dacă nu ești pregătit. Este absolut în regulă să alungi oameni sau situații pe care le consideri nesigure. Tu ești răspunzător de propriul tău proces de vindecare. Tu hotărăști cât de repede să mergi. Nu lăsa pe nimeni altcineva să dicteze ritmul procesului tău de vindecare. El trebuie să fie direcționat de către tine. În cazul în care lucrezi împreună cu un terapeut/vindecător, el sau ea ar trebui să verifice în permanență dacă procesul îți oferă în continuare o stare de siguranță.

A-ți prețui și cinsti propriul tău proces este un lucru esențial pentru o viață trăită în mod autentic. Ții vor avea întotdeauna idei, sugestii, și planuri în ceea ce te privește. Mulțumește-le pentru grijă, dar **anunță-i**, în mod clar că tu ești cel care iei deciziile în viața ta - și **nu** ei.,

Adu-ți aminte că lipsa de prețuire de sine te va face neputincios în, fața celor a căror formă personală de negare de sine se manifestă în a le " line predici altora. Înțelege clar, o dată pentru totdeauna, că oricine care crede că știe despre viața ta mai mult decât tine, nu este altceva decât un hoț pe post de vindecător. El trebuie să fure de la alții, deoarece se simte foarte nesigur pe sine și știe că-i lipsește ceva.

Ferește-te de cei care te critică „pentru binele tău.” Și fi ***atent**, atunci când ei se joacă cu **vinovăția** sau nevinovăția ta. Nu datorezi nimănui nimic, în afară de adevăr.

„Nu” este un cuvântul potrivit pe care să-1 spui atunci când oamenii te invită să te trădezi pe tine însuți. Într-adevăr, exact asta încearcă experiența ta să te învețe să faci.

Spune „nu” tuturor târguierilor și negocierilor făcute pentru a obține dragoste și aprdbarc. Ele nu te pot face să fii fericit. Nu renunța la libertatea ta - în schimbul câtorva lovituri norocoase, dar condiționate.

Ai nevoie de libertatea ta, dacă ai de gând să înveți să fii tu însuți pe deplin. Un adevărat ghid spiritual se bucură de libertatea ta și te încurajează ca să-ți urmezi îndemnul inimii. Un adevărat învățător te îndrumă înspre înăuntrul tău, acolo unde îți primești îndrumarea - și nu înspre în, afară. Asta, deoarece nu găsești niciodată îndrumare cu ajutorul concepțiilor și opiniilor celorlalți.

Permisiunea de a trăda

Majoritatea oamenilor pe care-i accepți ca imagini autoritare în viața ta vor abuza de tine, într-un fel sau altul.

Gestul prin care accepți autoritatea lor constituie permisiunea pe care le-o dai să abuzeze de tine. E posibil să spui: „N-am știut că ei vor profita de mine”. Dar eu îți spun ție, semen al meu: ^, Deșteaptă-te! Asu-mă-ți responsabilitatea pentru viața ta. Înțelege că tu ești cel care ai cum-' parat prăvălia. încetează de a-i mai acuza pe alții pentru alegerile pe care le faci”. Tu ești cel care ai permis totul.

Poate că n-ai știut cât de rău va fi. Agresiunile și abuzurile au venit, așa cum fac în mod frecvent, învelite într-o crustă dulce de promisiuni. Ți s-a oferit prietenie. Sau siguranță financiară. Sau companie. Sau sex. Spune-i cum vrei, nu contează care a fost momeala. Ai înghițit-o și ai rămas agățat.

Fii mai înțelept data viitoare, Vezi oferta așa cum este ea - o încercare ae manipulare, pentru a câștiga iubire și aprobare.

Iubirea nu poate; 'veni din manipulare, deoarece dorința de a-1 manipula pe altul provine din frică și nesiguranță. E posibil să ți se promită iubire, dar nu-ți poate " fi oferită.

Să nu ai încredere în cei care spun că-și sacrifică binele lor pentru al tău. Chiar dacă acest lucru ar fi adevărat, ei ar comite un păcat împotriva lor înșiși - și nimic bun nu poate ieși din asta.

Nu accepta să fii copleșit de autoritatea nimănui și nu accepta să-ți impui autoritatea asupra altuia. Revendică-ți propria libertate și oferă libertate celorlalți.

Cei care încearcă să manipuleze sau să se târguiască pentru iubire, își vor petrece întreaga viață într-un labirint emoțional, cu foarte mică speranță de ieșire. Iubirea condiționată este o închisoare tară sfârșit. Singura scăpare este să spui adevărul - ție însuși și celorlalți. Atunci poți să umbli liber.

Să nu iei. nici să dai cu împrumut. Nu împrumuta aprobare de la^ alții. Nu o oferi, atunci când alții o caută de la tine. Ieși din treaba asta cu aprobatul. Ieși din treaba cu împrumutatul. Dă ceea ce poți să dai din toată inima - și lasă restul să fie așa cum a fost.

Mult prea mulți dintre voi rămân prinși în călătoria pe orizontală. Am încercat să vă spun că - indiferent de cât de departe ajungeți în explorarea „celuilalt” - vă veți întoarce la voi înșivă. Pământul este rotund. După ce călătoriți pe parcursul întregii circumferințe a planetei, vă veți întoarce în același loc.

De ce să vă părăsiți pe voi înșivă? De ce să deviați în căutarea celuilalt- atunci când nu există nici un celălalt? Există numai șinele. Acest lucru îl veți descoperi, mai devreme sau mai târziu. Cu cât ieșiți mai mujj "în afară, cu atât mai mult vă întoarceți acasă.

Toți ceilalți vă oferă o depărtare de universul sinelui.^Cu cât credeți că aveți mai multă nevoie de alții pentru a fi fericiți, cu atât veți fi •'mai nenorociți. Fericirea nu poate fi dată de către alții, deoarece, în ciuda "" aparențelor, nu există alții în afara ta. Există numai șinele deghizat în celălalt. Iar sub această deghizare, șinele pare a fi într-adevăr viciat. El comite o crimă, un viol, un abuz asupra unui copil, orice altceva. El face toate aceste lucruri, deoarece crede că el este celălalt. El face toate acestea, într-o încercare disperată de a pune capăt separării prin forță.

Acest lucru nu poate fi făcut. Separarea nu poate fi încheiată prin forță. Cel neiubit nu poate găsi iubirea. Numai cel a cărui inimă se înmoaie poate găsi iubirea care se află în fața lui. Iar inima se înjmoaie -nu când e vorba de oricine altcineva, ci numai printi-o acceptare blândă a sinelui.

Iubește-te mult pe tine însuși și, în felul acesta, îi poți aduce și pe ceilalți în acea iubire - tară nici un fel de dificultate.

Adevărul este că, atunci când doi oameni care își iubesc sinele se întâlnesc, nu mai există nimeni altcineva de **față**. Sunt doar ei doi, care sălășluiesc în inima unică a iubirii.

Există aici o singură persoană care are nevoie să dea și să primească dragoste - și aceasta ești tu. Dă-ți dragoste ție însuși și include-i și pe ceilalți în această iubire. Dacă nu doresc să fie incluși, lasă-i să plece. Nu ' ai nimic de pierdut. Nu ai nevoie de un alt ocol, de o altă călătorie inutilă.

Fii constant în iubirea ta pentru tine însuși. Aceasta să fie prioritatea ta și devotamentul tău principal. Starea de grație îi va aduce și pe ceilalți acolo - pe cei care sunt fericiți să fie cu ei înșiși., Ei nu vor veni ca să emită pretenții asupra ta. Ei nu vor veni să încerce să-ți controleze viața. Atunci când cineva îți face o ofertă pe care nu-o poți refuza, trebuie să înveți să o refuzi. Nu te trăda pe tine însuși indiferent de preț. Ispititorul va veni întotdeauna și-ți va oferi daruri extraordinare. Nu te lăsa păcălit. El pare a avea puteri supranaturale, dărele nu sunt adevărate. El nu este altcineva decât fratele **tău**, care a deviat și care încearcă să te tragă în propria sa dramă de **autoabuz**. Nu spune da abuzului asupra **lui**, sau asupra **ta**. **Pune-L** pe Dumnezeu pe prim uf plan. Dumnezeu îți spune: „Nevoile tale sunt împlinite pe deplin. Ești întreg. Nu ai nevoie de nimic. Relaxează-te și respiră. O să treacă și asta”.

Dar ispititorul țipă cu voce tare: „Nu. Nu e-n regulă. Ești singur. Ai nevoie de companie. Ai nevoie de un serviciu mai bun,

ai nevoie de o relație mai bună. Ai nevoie de mai mulți bani, de mai mult sex, de mai multă notorietate. Toate acestea îți le voi da eu".

Sunt convins că ai auzit aceste povești și mai înainte! Întotdeauna când te simți doborât, apare un cavaler în armură strălucitoare sau o prințesă nefericită. Ce îți-au adus ei în trecut?

Câți cavaleri și câte prințese au luat-o la goană pe armăsarii lor, lăsând în urmă o dâră de sânge și lacrimi? Da, dar acesta/aceasta pare mai bun/bună decât cel/cea dinainte. El sau ea sunt mai sinceri, mai sensibili, mai de încredere.

Le pui vorbe în gură. Este drama ta, nu a mea.

Dacă privești destul de profund, vei vedea că fiecare poveste este aceeași. Fiecare invitație către trădarea de sine conține aceleași promisiuni învelite în crustă dulce, cu același miez distrugător de lumină.

Cei care caută mântuire în altul, creează în ei înșiși starea de a fi altul. Ei pierd legătura eu ei înșiși, cu sinele lor.

Ei pleacă într-o mare călătorie pe orizontală, la fel cu Don Quihote. Și ei găsesc întotdeauna domnișoare de eliberat și mori de vânt cu care să se lupte. Eace parte din peisaj.

Dar, în cele din urmă, ei se întorc acasă răniți, oboșiți și fără credință. Călătoria pe orizontală îi înfrânge pe toți cei care o fac. Mântuirea nu poate fi găsită în lume. Nu există faptă care să ducă la pace.

Ceea ce duce la pace este dincolo de fapte. Pacea o găsești numai dacă stai acasă. Dacă stai împreună cu sinele tău Adu iubire acelor părți din sine care încă nu se simt iubite. În rădăcinează-te adânc în binecuvântarea eternă a abundenței și grației lui Dumnezeu.

Toți cei cu care te întâlnești în acel loc, îți aduc daruri adevărate. Nu cer nimic în schimb, nu fac târguri nevrotice pentru a câpăta iuhire și aprobare. Aici se află întregimea autentică, bucuria de a fi prezent - singur și împreună. Aici, abuzul este imposibil deoarece nu există un altul' care să distragă șinele și să-l îndepărteze de scopul său. Aici, libertatea și iubirea se întrepătrund, deoarece fiecare o sprijină pe cealaltă.

Aici există numai sinele.

Leșirea din vis

Fiecare abuz aparent este un joc între fantome sau umbre. Oamenii ies din el cu răni deschise. Ei par răniți, dar rănirea adevărată este imposibilă, deoarece sinele este de neatins. Nu poți face găuri în el. Te poți doar preface că rănești sau că ești rănit.

Nimeni nu poate fi separat de sursa iubirii, dar oamenii cred că se poate - și acțiunile lor se bazează pe această convingere. De îndată ce ea este îndepărtată, iubirea iese la iveală. Asta, deoarece ea se află întotdeauna acolo - în spatele dramei atacului și apărării.

Dacă vezi numai suprafața a ceea ce se întâmplă în viață, vezi printr-o lentilă fumurie. Vezi numai imagini de vis. Dar dacă ridici perdeaua și te uiți în spatele ei, vezi actorii aflați după persona. Vezi cum tot ceea ce vi se întâmplă provine din profunzimile ființei voastre.

Tot ceea ce chemați înspre voi, contribuie la trezirea voastră. Vă forțează să vă uitați în spatele cortinei, vă forțează să renunțați la rolurile voastre de victime sau torționari. Vă expune secretele și vă convinge că *, „nu e nimic de capul lor". Vă spune că nimic nu vă poate separa de iubire, deoarece sunteți iubirea încarnată. Voi sunteți cei strălucitori, care visează un vis de violență și abuzuri. Voi sunteți îngerii care umblă ca niște răniți.

Negarea propriilor voastre suferințe nu vă duce acasă. A pretinde că sunteți îngeri, atunci când vă simțiți ca un copil violentat, nu contribuie la trezirea voastră. Și nici cramponarea de răni nu o va face.

Atunci când o rană este tratată cu iubire, ea se vindecă. Vindecarea poate fi instantanee, sau poate dura o viață, în funcție de cât de mult ați capitulat în fața iubirii. Dar să știți că starea de victimă încetează cu adevărat și vindecarea se întâmplă. Drama suferinței ia cu adevărat sfârșit. Trezirea nu este un proces care se face cu forța, ci o renunțare blândă la acuze și rușine. O renunțare blândă la proiecție.

* (lat. persona ^ masca) Termen imaginat de către **Cari** .Jung, prin care denumește masca, fațada în spatele căreia trăiesc cei mai **mulți** oameni. Persona este **un** arhetip social, **un** fenomen colectiv, **o** fațetă a personalității care este **individuală**, dar niciodată **nu reprezintă** bărbatul sau femeia în întregime. Persona este **o** necesitate: prin **ea** ne legăm de lumea noastră. Întrucât ea asigură comunicarea, **convițuirea**, colaborarea dintre indivi/i. Caracteristicile **ei** se dobândesc, **nu** se transmit genetic. N. I.

Nu este vorba că iubirea ar îndepărta răul. ci **că** toate percepțiile referitoare la **rău** se estompează în prezența iubirii. Toate rănile și dure-rile se dizolvă în îmbrățișarea iubirii. Și, în cele din urmă, este ca și când rănile n-ar fi existat niciodată.

Puteți doar să spuneți că a fost un vis despre abuzuri, un vis din care v-ați trezit într-un mod minunat.

fiu, cel care am fost crucificat, pot să **vă** spun că și voi veți fi ridicați de pe cruce, întregi și în trup. Nu ați fost niciodată vătămați de experiențele voastre. Nimeni nu a fost vreodată în stare să ia de la voi ceea ce vă aparține cu adevărat. Ceea ce a fost îndepărtat de la voi reprezintă numai iluziile. Iar pentru aceasta veți fi recunoscători - așa cum am fost și eu recunoscător călăilor mei, pentru că m-au ajutat să îndepărtez de pe suflet ultimele vestigii ale ignoranței.

Cine sunteți nu poate fi separat de iubire. Prin urmare, este inevitabil ca vă veți trezi din visul separării. Este inevitabil că vă veți lua locul care vi se cuvine alături de mine.

Nimic din ceea ce puteți face nu va schimba acest final. Dumnezeu s-a asigurat ca lucrurile să stea așa.

Nu puteți să vă faceți rău în permanență. Nu vă puteți țiricin în permanență departe de iubirea lui Dumnezeu. Tot ce se poate întâmpla, este să faceți o călătorie în circuit, care să vă îndepărteze de voi înșivă. Tot ce se poate întâmpla este să fiți tentați să considerați că fericirea sau nefericirea se află în afara voastră.

Dar această idee va fi un abuz, pentru că abuzul este o corecție. Și ca orice corecție, el vă aduce înapoi pe calea cea bună. Atunci când veți înțelege că tot ce ați perceput cândva ca fiind un atac, nu era altceva decât o corecție pentru a vă arăta calea - nu este greu: să vă iertați pe voi înșivă sau pe torționari. Amândoi ați cerut corecția. Fiecare a fost pentru celălalt o Voce în pustie, un răspuns la cererea de iubire.

Solitudinea

Frica voastră de a fi singuri și dependența emoțională de alții creează cadrul pentru multe dezamăgiri. Eșecul constant în cadrul relațiilor exacerbează răni vechi, făcând tot mai dificilă vindecarea lor. Încrederea în sine este diminuată și neliniștea legată de valoarea personală și de capacitatea de a ține o relație crește.

Toate aceste lucruri pot fi modificate, dacă vreți să vă acceptați singurătatea ca stare de a fi.

Definiți-vă viața, în așa fel încât să fie înspre binele vostru, astfel încât să faceți loc pentru activități care vă plac și pentru relații care vă cinstesc și vă respectă granițele.

Găsiți un mod de a avea grijă de trupul vostru și de a vă exprima creativitatea. Trăiți într-un loc care vă inspiră. Găsiți momente de liniște, ca să vă reculegeți. Plimbați-vă prin pădure sau pe lângă apă. Lucrați la ceva ce va place să faceți. Fiți veseli. Mâncați bine. Dormiți bine. Îmbunătățiți calitatea vieții voastre. Aveți grijă de voi înșivă.

A avea grijă de voi înșivă este o vocație permanentă. Nu încercați să faceți din ea o activitate temporară. Trebuie să devină preocuparea majoră a vieții voastre. Altfel, acceptați un scop diferit în viață, unul care "nu este în concordanță cu pacea și fericirea voastră.

Atunci când sunteți bine fixați în curentul vieții voastre, iar zilele vă sunt pline de bucurie, creativitate și grijă pentru sine și ceilalți, veți fi dirijați în mod natural înspre relații care vor prețui și vor respecta energia, optimismul și liniștea pe care tocmai le-ați găsit. Aceste relații vor fi diferite de toate celelalte pe care le-ați trăit până acum, deoarece ele se vor construi pe fundamentul grijii de sine.

Când ambele persoane știu cum să aibă grijă de ele însele și le place să facă acest lucru, nu mai există invitație reciprocă la trădare de sine. Nimeni nu mai așteaptă ca altul să aibă grijă de el.

Relația nu promite nimic altceva, decât ceea ce au deja cei implicați. Ea aduce bogăție și expansiune - dar nu este considerată absolut necesară. Nimeni nu mai are nevoie de relație pentru a se simți iubit și îngrijit, deoarece acesta este un dar pe care și l-a dat deja lui însuși.

Solitudinea este necesară pentru sănătatea voastră emoțională, fie că locuiți singuri sau cu altcineva. Solitudinea vă dă timpul și spațiu! pentru a vă însuși experiența. Întreaga voastră evoluție depinde de această însușire și integrare.

A avea o mulțime de experiențe nu înseamnă nimic, dacă nu vă acordați un timp ca să învățați din ele și să faceți din această învățătură o parte a codului operațional din viața voastră.

A sări de la o activitate la alta, sau de la o relație la alta, face ravagii în partea emoțională a unei persoane. Având asemenea tulburări în corpul emoțional, stăpânirea de sine și starea de binecuvântare sunt imposibile și viața se golește de spirit.

Fără solitudine lipsește hrana spirituală. Dacă doriți să aflați o singură cauză a cantității uriașe de nefericire din lume, aceasta este faptul că oamenii nu își acordă timpul necesar pentru a intra în comuniune cu sinele, cu natura și cu divinul.

O viață spirituală - o viață liberă de tensiuni inutile și de suferințe autocreate - are nevoie de o asemenea comuniune.

În cazul în care respectați o zi din săptămână, dedicați-o grijii de sine și comuniunii cu Dumnezeu. Acest lucru este suficient pentru a vă ține prezenți în mijlocul vieții voastre. Dacă în fiecare zi meditați sau vă plimbați în liniște timp de o oră, atingeți aceeași țintă. Nu contează ce ritual alegeți, atâta timp cât oferă o perioadă pentru a reflecta în liniște. Timpul pe care-l acorzi pentru a-ți însuși și integra experiența este la fel de important ca timpul pe care-l acorzi experienței însăși.

Dacă-ți amintești acest lucru, vei asimila lecțiile cu mai mare profunzime și rapiditate.

Dacă iei masa și apoi moțai o jumătate de "bră, te trezești refăcut. I-ai dat trupului o perioadă de timp neîntreruptă în care să acționeze asupra digestiei.

Încearcă să faci același lucru cu toate experiențele tale. Acordă-le timp pentru digestie și asimilare. Lasă-ți experiențele să pătrundă în tine. Fii acolo. Trăiește-le în interiorul tău, înainte de a încerca să emiți un răspuns sau o trăire în afară.

Fiecare respirație are trei mișcări: inspirație, pauză, expirație. Inspirația este pentru interiorizarea experienței. Pauza este pentru asimilarea ei. Iar expirația este pentru eliberarea experienței. Chiar dacă pauza durează doar de o secundă sau două, ea este esențială pentru integritatea respirației.

Tot așa, solitudinea este esențială pentru experiența de viață conștientă și integrată. Calitatea vieții se bazează pe ea.

Energia și spiritualitatea se bazează pe ea.

Dacă renunți la această parte, viața ta va fi un înveliș gol. .

Multe pot intra și ieși din el. Dar nimic nu rămâne. Nu va exista evoluție în conștientă.

Ritm

Frumusețea simplă și măreția vieții pot fi găsite în ritmurile ei ciclice: răsăritul și apusul soarelui, fazele lunii, schimbările anotimpurilor, bătăile inimii, desfășurarea ritmică a respirației. Repetiția oferă continuitate, familiaritate și siguranță. Dan în cadrul fiecărui ciclu există variații care oferă provocări și oportunități pentru evoluție.

Acum, mulți oameni sunt deconectați de la ritmurile naturii și ale propriului lor trup. Prin urmare, ei nu se bucură de un context sigur și plin de grijă în care să-și trăiască viețile și să-și integreze provocările ce apar.

Aceasta este una dintre tragediile vieții contemporane. Există foarte puține lucruri pe care poți conta.

Legătura cu pământul cu trupul fizic, cu respirația este întreruptă. Familia extinsă aproape că nu există. Familia restrânsă este slăbită, dacă nu chiar dispărută. Viața din ziua de astăzi este o rămășiță a ceea ce era mai demult.

Schimbările apar în tnod continuu și nu mai există timp să reflectați asupra lor și să le integrați. Relațiile încep și se termină, înaintea ca oamenii să poată stabili orice fel de contact interpersonal continuu. Pretențiile emoționale sapă cratere în inimă, sfâșiind țesutul delicat. Încrederea este schilodită, răbdarea - uitată.

Fiecare persoană din ziua de astăzi este un rănit pe picioare. Puțini observă însă acest lucru. Viața merge înainte, mânată de o confuzie perpetuă. Pe măsură ce distracțiile înfloresc, conștiința și comuniunea se estompează. Apar din ce în ce mai mulți stimuli. Viața devine o afacere. Singurul moment de liniște este în timpul somnului - și până și acesta cade pradă viselor neliniștite.

Asta este ceea ce voi numiți viață, dar este o parodie de viață. Este viață fără respirație, fără energie, fără intimitate. Este un atac asupra sim-țtirilor, o copleșire a minții, o violentare a spiritului.

Este viața tară inimă, fără ritm.

Viața fără ritm nu are nici un fundament. Ea vrea să ajungă în ceruri, ignorând pământul. Este ca un vârtej care parcurge viforos cerul, trecând de la o aventură autodistructivă la alta. Este nesigură și plină de violențe pentru toți cei implicați. Cu cât pare mai nesigură, cu atât copilul rănit din tine caută mai multă siguranță - pe care crede că i-o poate da o persoană plină de autoritate. Dar aceasta este doar o capcană.

Cu cât ai mai multă nevoie de aprobare din afară, cu atât mai cumplită va fi trădarea încrederii.

Oamenii se căsătoresc cu persoane pline de autoritate. Le aleg. Se duc la bisericile lor și se alătură religiilor lor. dar. treptat, toate aceste persoane se discreditează. Și, pe măsură ce ele cad de pe pedestalul lor. cei care le-au adorat capătă gânduri ucigașe. E o poveste veche.

Trăiți într-o perioadă în care toată autoritatea externă va fi subminată și "abolită. Cu cât oamenii privesc mai mult înspre exterior, cu atât lecțiile pe care le primesc îi vor forța să privească spre înăuntrul Ion

Aceasta se numește trezire.

Așa arată vremurile în care trăiți voi acum.

Toți cei care caută să ajungă la cer. fără să aibă rădăcini în pământ, vor fi înfrânți de către experiențele lor. Cu timpul, ei se vor întoarce cu sapa în mână și vor începe să lucreze pământul.

Nimic nu are aripi, tară să aibă și rădăcini - în afară de păsări. Chiar și ele se asigură să se adăpostească în copaci ale căror rădăcini sunt adânc înfipte în pământ.

Tot ceea ce se îndreaptă în trombă spre cer, va cădea la pământ violentat, zdruncinat, părăsit, lingându-și rănila imaginare.

X^eea ce nu are rădăcini, va învăța să și le creeze. Cel care va căuta autoritate în afară, va învăța să o găsească înăuntru.

Apoi, cu picioarele puternic înfipte în pământ, ochii vor observa procesiunea soarelui și a lunii. Simțurile vor sesiza ridicarea sevei, primăvara și căderea frunzelor, toamna.

Sângele și respirația vor fi puse la locul lor.

Ritmul se va întoarce.

Starea de siguranță va fi recreată, acolo unde se află de drept, în inima fiecărei persoane.

Și ordinea organică va fi restabilită pe Pământ.

Dacă nu vă creați rădăcini, dați de necaz. Numai rădăcinile puternice, proprii, vă pot ajuta sa aduceți cerul pe pământ. Nu dorința sau mândria spirituală. Nu programele ascunse ale părții stângi a creierului.

Spiritualitate înseamnă a trăi cu ceva - și nu pentru ceva. Ea este poezia ființei, ritmul vieții care se desfășoară în fiecare persoană, în fiecare relație, în fiecare comunitate.

Partea a noua

Însușirea sinelui

Angajare față de sine

Cei mai mulți dintre voi știți ce vreți, dar nu așteptați să-l obțineți. *Ân* mod constant vă compromiteți nevoile și valorile, pentru a vă adapta situațiilor care apar în fața voastră. Acceptați serviciul sau relația, nu pentru că acestea vă oferă ceea ce doriți, ci pentru că vă este teamă că nu va apare o ofertă mai bună. Vă trăiți viața, fiindu-vă frică de a vă asuma riscuri, deoarece nu vreți să renunțați la siguranța pe care o aveți.

Hai să vă spun ceva nou. Această siguranță este vestitoare de moarte. Ea vă împiedică de la a cere cu sinceritate ceea ce vreți.

Dacă sunteți dispuși să renunțați la tiparele negative, masochiste, ^ care fac plăcere altora, trebuiej»ă vreți să rămâneți cu credință nestrămutată în cine sunteți, indiferent de modul în care reacționează alții. Trebuie să intrați adaric în voi și să acționați în conformitate cu ceea ce doar voi înșivă știți că sunteți.

Puneți de-o parte ideile și părerile celorlalți și rămâneți în cadrul propriei voastre integrități. Intrați pe deplin în gândurile și sentimentele voastre. Locuiți-vă viața. Conectați-vă la bucuria voastră. GăsițMn voi Înșivă sursa energiei și înțelepciunii și trăiți din acel centru.

Dacă nu vă acordați un timp pentru a face acest lucru, nu vă veți conecta la propria voastră energie creată de dorințe. Nu puteți întinde mâinile și înșfacă viața, dacă în permanentă vă cereți scuze și încercați să câștigați aprobarea celorlalți.

Acordați-vă timp să respirați și să vă conectați. Acordați-vă timp să fiți.s'ă vă găsiți bucuria și să va dedicați ei. încetați de a mai privi în a-fară. Acordați-vă o zi. o săptămână sau o lună să priviți înăuntrul vostru.

Dăruți-vă cu abnegație vouă înșivă. Cum altfel vă puteți găsi șinele?

Aveți nevoie de atenția voastră! Gândurile și sentimentele voastre cer să fie validate de către voi.

Pentru o clipă, încetați de a mai găsi satisfacție în afara voastră. Faceți ceea ce vă face fericiți. Nu puneți la îndoială și nu cereți scuze pentru asta.

Aveți grijă de voi, cu blândețe și generozitate.

Mâncați ceea ce vreți să mâncați. Dormiți cât vreți. Energizați-vă la toate nivelele ființei voastre.

Nu faceți compromisuri. Dedicăți-vă vouă înșivă.

Faceți-o timp de o oră pe zi, în fiecare zi - fără nici o excepție.

Sau faceți-o timp de o zi, în fiecare săptămână, fără nici o excepție. Acordați-vă vouă înșivă acest timp ca pe un dar.

În felul acesta, vă cunoașteți pe voi înșivă. În felul acesta, realizați o dăruire plină de abnegație față de voi înșivă.

Fără devotament față de voi înșivă nu puteți realiza nimic de valoare în viață. Dacă nu v-ați devotat niciodată vouă înșivă, cum vă puteți devota altora?

Nu puteți.

Există milioane de oameni care cred că sunt implicați în relații pline de dăruire, dar foarte puțini dintre ei s-au dăruit lor înșiși. Majoritatea au folosit „dăruirea” față de altul, pentru a evita să se dăruiască cu abnegație lor înșiși.

Credeți că dăruirea față de sine este ceva egoist?

Dacă da, trebuie să învățați că, ceea ce îți acordă ție prețuire, nu poate să facă rău și nu poate lua nimic de la nimeni. Dacă celorlalți nu le place dăruirea voastră față de sine, puteți considera aceasta ca un semn • că ei se trădează pe ei înșiși în mod constant. Și atunci, cum ar putea ei să Vă dea vouă forță? Părerile și programele lor ascunse vă vor îndepărta întotdeauna de voi înșivă.

Nu faceți prostia de a le acorda timp și atenție. Cei care se trădează pe ei înșiși, caută să-i manipuleze pe alții, deoarece cred că ceilalți au ceva să le ofere, ceva ce ei nu pot obține singuri. Bineînțeles că acest lucru nu este adevărat.

Alții vă pot oferi numai ceea ce voi vă dați vouă înșivă, deoarece ei nu sunt altceva decât o reflecție a acestui lucru. Tot ceea ce puteți obține de la altul se află deja prezent în voi - căci, dacă n-ar fi așa, voi n-ați putea atrage către voi această reflecție.

Percepția a ceea ce alții pot da sau lua de la sine este o iluzie.

Nimeni nu poate să vă dea ceea ce nu aveți, sau să vă ia ceea ce aveți. Numai ceea ce este iluzoriu poate fi dat și luat.

Numai judecățile, interpretările, părerile și aprobările pot fi date și luate. Dacă acceptați aceste daruri false, ca să vă întăriți încrederea în sine - **fiți** pregătiți pentru momentul în care ele vă vor fi luate cu forța.

A accepta un dar fals de la altul înseamnă a-ți trăda șinele. Înseamnă a acorda valoare la ceea ce este fără nici o valoare. În cazul în care construiți pe nisipuri mișcătoare, să nu fiți surprinși atunci când casa vă este distrusă de prima furtună.

^Aveți numai două alegeri în viață. Puteți fi ori credincioși vouă înșivă, ori vă puteți trăda șinele. Nimeni altcineva nu este responsabil pentru fericirea voastră sau pentru lipsa voastră de fericire.

Trădându-vă pe voi înșivă, îi trădați și pe ceilalți - pentru că tot ceea ce înseamnă trădare de sine reprezintă lipsă de sinceritate și de cinste. Atunci când nu cereți ceea ce vreți - și/sau când acceptați ceea ce nu vreți, construiți cadrul potrivit pentru ca alții să fie dezamăgiți. Mai devreme sau mai târziu, va trebui să recunoașteți adevărul: nu vreți cu adevărat ceea ce ați cerut!

Toate abuzurile provin din minciuna inițială pe care ne-o spunem nouă înșine. Minciuna este:

„Te vreau - când adevărul este că eu mă vreau pe mine însumi. Dacă accepți această minciună, vei încerca în van să mă redai pe mine mie însumi, deoarece nu vei reuși niciodată. Tu nu mă vei putea reda niciodată pe mine, mie însumi - decât dacă eu vreau să mă dau. Dacă-mi folosesc relația cu tine pentru a mă evita pe mine însumi, atunci **nu** există absolut nici o modalitate prin care poți să-mi dai ceea ce vreau. Într-o astfel de situație, e doar o chestiune de timp până ce dorința mea iluzorie pentru tine să dispară și să-mi devină clar faptul că tu nu poți să-mi dai ceea ce vreau. Dacă mie îmi este deosebit de teamă de gândul că mă întâlnesc cu mine însumi, voi continua să-mi caut șinele prin alții - lăsând în urmă o dâră de promisiuni false și lacrimi fără rost. Asta nu se întâmplă pentru că eu abuzez de tine în mod conștient. Se întâmplă, deoarece decizia mea de a nu-mi oferi cinste mie însumi duce la o fundătură. Eu îmi caut șinele prin altul și șinele nu poate fi găsit acolo.

Dacă te alături mie în această călătorie, poți fi sigur că și tu îți cauți șinele prin altul. Rezultatul tău va fi același cu al meu. Ceea ce ne promitem unul altuia nu poate fi dat. Relația noastră este o înscenare din ambele părți. Suntem unul, oglinda celuilalt.

Ciclul abuzurilor continuă, până când te trezești.

Trezirea înseamnă a nu proiecta acuze asupra celorlalte persoane, înseamnă a refuza să fii o victimă. Înseamnă a vedea propria ta trădare de sine, exact așa cum este ea.

Atunci când îi dai drumul celuilalt și recunoști trădarea de sine. faci primul pas înspre încălcarea acestui tipar al abuzurilor. Acest pas înseamnă să vezi. pur și simplu, că a-1 căuta pe cel iubit în altul este o căutare inutilă. Cu cât cauți mai **multă** dragoste în afară, cu atât mai implacabil ești adus față în față cu tine însuși.

Am mai spus și înainte că, până ce nu-1 întâlnești pe cel iubit înăuntrul **tău**, nu-1 poți întâlni în afară. Ceilalți îți pot da numai ceea ce vrei să dai tu însuși, iar ceea ce nu vrei să dai - adică, desigur, ceea ce dorești **nu** îți poate fi dat de către altul.

Să însemne oare acest lucru că toate relațiile constituie o trădare a sinelui și că sunt condamnate la eșec? Probabil că nu toate, dar mult mai multe decât crezi!

Majoritatea relațiilor sunt o conspirație din partea ambilor parteneri pentru a evita să se dedice lor înșiși. Ei îl folosesc pe

celălalt ca pe un înlocuitor pentru cedarea adevărată în fața prezenței iubirii interioare.

Singurul mod de a ieși din ocolul relațiilor de co-dependență și reciproc amăgitoare este să devii prieten cu șinele, să cinstești și să pre-țuiești șinele, să iubești și să îmbrățișezi șinele. Numai atunci se poate construi o relație bazată pe adevărul contopirii cu șinele. Aceasta este noua paradigmă a relațiilor.

Dar, în noua paradigmă, legământul meu să te iubesc este întotdeauna o extensie a legământului meu de a mă iubi pe mine însumi. Deoarece te iubesc, abnegația mea față de sine se extinde pentru a te include și pe tine. Prin urmare, eu mă dedic amândurora în același timp.

În cadrul relației din vechea paradigmă, abnegația față de sine este viciată de abnegația față de altul. Încercând săi se facă o plăcere altuia, șinele este abandonat. Deoarece s'nele abandonat este incapabil de iubi-Te, aceasta constituie un cerc vicios al atracției și respingerii.

Mai întâi este exclus șinele și apoi este exclus și celălalt.

Toate relațiile adevărate trebuie să fie construite pe fundamentul acceptării și iubirii sinelui. Acesta este gestul spiritual primordial, cel care deschide ușa înspre intimitate și apropiere potențială.

Când știi ceea ce vrei, poți să și ceri. Când cineva spune: „îmi pare rău. Nu-ți pot oferi acest lucru”, tu spui: „Nici o problemă. Totul va veni la timpul potrivit”. Rămâi concentrat pe ceea ce vrei, indiferent de ce-ți oferă oamenii. Respingi toate condițiile impuse pentru ca să și se ofere dragoste și atenție. Ții strâns de adevărul inimii tale, neacceptând mai puțin decât și-ai promis și însuși.

Și, cu timpul, totul vine - deoarece ai fost credincios și însuși, deoarece ai învățat să-ți aduci și însuși iubire. Datorită faptului că ai răspuns la chemarea venită dinăuntrul propriei tale inimi. Cel Iubit îți apare în prag neanunțat. Aceasta nu este o formulă magică, ci fructul practicii spirituale pline de devotament."

Iluminarea

Lumea pe care o cunoști este produsă de către trădarea de sine. Este o lume tristă, înfrântă, lipsită de spirit. Cei care vor să o reînvie, o fac concentrându-se asupra trădării celorlalți, legiferând starea de victimă și făcând din atac o crimă. Ei nu știu că singura formă de atac este atacul asupra sinelui. Iar dacă pedepsești pe cineva pentru că se atacă pe sine însuși, aceasta nu face decât să perpetueze tiparul abuzului.

În loc de a explora rana și de a-i găsi cauza înăuntrul psihicului, responsabilitatea pentru rană este proiectată asupra celuilalt. Este găsit un țap ispășitor. Un alt miel este dus la tăiere, deoarece o ființă omenească nu a avut puterea și curajul de a privi înăuntrul ei.

Atâta timp cât veți încerca să faceți obiectul responsabil pentru comportamentul subiectului, veți aplica vorba „ochi pentru ochi”.

Aceasta nu vă va aduce pace nici vouă, nici celorlalți.

Credeți cu adevărat că cineva poate fi victimă sau torționar, fără să se trădeze pe el însuși? Acest lucru nu este cu puțință.

Toate abuzurile sunt abuzuri asupra sinelui, chiar dacă, în aparență, sunteți cel care-l comite sau cel care-l suferă.

Vă întreb, de ce aveți mai multă compasiune pentru victimă decât pentru torționar? Nu cumva, pentru că nu-l vedeți pe torționar ca fiind și el o victimă? Sau pentru că nu vedeți victima ca fiind și ea torționar?

Nu puteți trăi experiența mântuirii, atâta timp cât vedeți fie victima, fie torționarul ca pe un obiect - ca pe celălalt. Amândoi sunt subiect. Amândoi sunt sine.

Amândoi se caută pe sine prin altul. Amândoi se trădează pe sine. Atât victima, cât și torționarul se cheamă unul pe celălalt. Iar atunci când răspund la chemare, o fac cu toată convingerea. Mulțumită celuilalt, fiecăruia i se dă o chemare la trezire. Fiecăruia i se arată trădarea de sine, cu condiția să vrea să se uite.

Ca societate plină de compasiune ce sunteți, ar trebui să-i ajutați pe oameni să privească și să-și asume responsabilitatea.

Trebuie să o faceți cu blândețe și compasiune profundă. Să nu vreți să „acuzati victima”, sau să „ierțați acțiunile făptuitorului”. Pur și simplu, fiecare dintre voi trebuie să vreți să folosiți oportunitatea pentru a învăța mult mai bine să vă cinstiți și să vă prețuiți șinele.

Toate problemele sociale vin din lipsa de cinstire a sinelui. Dar acest subiect nu este tratat în școlile sau bisericile voastre. Cel mai important subiect nu este predat și predicat.

Probabil că acest lucru se întâmplă pentru că nu înțelegeți nici măcar voi înșivă. Dar aceasta se schimbă. Timpul când simptomului i se acordă mai multă atenție decât cauzei se încheie. Pe măsură ce simptomele proliferază și devin de netratat, atenția va trece în mod automat către tratarea cauzei stării de dis-confort.

Atâta timp cât vă este frică să priviți întunericul, lumina nu va veni. Atâta timp cât vă negați șinele, căutându-l prin altul, veți căpăta delict și abuzuri. Dacă doriți iubire, aduceți iubire către acele locuri din voi înșivă care se simt ne iubite. Dacă doriți lumină, aduceți-o înspre locurile întunecate ale minții voastre. Aduceți-o către frică și rușine, către tristețe, către lipsa de țel sau speranță pe care le percepeți.

Lumina este în voi. Ea nu este separată de întuneric. Ea este o calitate a întunericului însuși. Atunci când ajungeți la întuneric total, găsiți iluminarea. Negrul cel mai negru devine radiant. Tristețea se transformă în bucurie*Incbmensurabilă. Disperarea se transformă în speranță fără măsură. La un capăt, îl veți găsi pe celălalt. Aventurați-vă în întuneric - și vi se va revela lumina. Intrați în lumină - și vor apare umbrele.

JȘunt necesare atât lumina, cât și umbra. Pentru a trece dincolo de dualitate, trebuie să o trăiți pe deplin, trebuie să vedeți cum în ea există fiecare pol care este conectat la opusul său. Trebuie să înțelegeți jocul ciclic al energiilor.

Atâta timp cât credeți că realitatea este lineară și secvențială, veți întâlni evenimente și circumstanțe care par a fi complet lipsite de orice legătură cu experiența voastră. Ele nu sunt așa, dar par a fi - în funcție de modul în care le priviți.

Atunci când vă aflați în inima conflictului și confuziei voastre, treceți dincolo de limitele gândirii lineare. vedeți că realitatea este circulară, că ceea ce este înăuntru și ceea ce este afară se află într-un dialog constant - și că tot ceea ce se întâmplă este o oglindă.

Dacă puteți fi în acest spațiu, fără să simțiți nevoia de a-l defini sau de a-l explica - fiiră să aduceți în el mintea lineară - puteți îndepărta cu succes vâlul proiecției și interpretării și să vă conectați direct la experiența voastră, pe măsură ce ea se desfășoară. Când aceasta se întâmplă, încetați de a vă mai întreba: „Ce înseamnă toate astea?” și rămâneți doar în cadrul înțelesului intrinsec. Fără să intervină filtrele verbale și conceptuale, acest înțeles se poate manifesta energetic în viața cuiva. în acest mod. persoana iese în mod spontan din dificultate și luptă, tară să știe neapărat cum sau de ce.

Mutația primă care apare aici este o retragere a atenției de la percepția îndreptată înspre obiect.

Acum încetați de a-i mai face pe alții responsabili, într-un fel sau altul, de experiența voastră.

Observați doar ce fac sau ce nu fac alții, dar vă abțineți de la a interpreta. Dați doar atenție, în loc de a fi martorii propriilor voastre gânduri și sentimente, clipă de clipă.

Vă observați judecățile și interpretările și vedeți modul în care ele produc diferite stări și sentimente și cum aceste stări invocă amintiri și percepții trecute. Observați doar, fără să încercați de a vă da seama despre ce este vorba. Rămâneți doar în cadrul experienței voastre.

Și, treptat, descoperiți că sunteți mai prezenți și mai centrați în fiecare moment. Ritmul vieții voastre încetinește, deoarece încetați de a vă mai strădui să faceți ca ceva să se întâmple.

Relația voastră cu voi înșivă și cu experiența voastră se modifică. Nu mai sunteți cel care simte nevoia „să-și facă” viața. Nu trebuie să vă impuneți orare și programe.

Toate acestea pot să dispară. Acum, sunteți doar cel care dorește „să fie împreună cu” experiența sa.

Cu alte cuvinte, încetați de a mai pune benzină în rezervor și, în cele din urmă, mașina rămâne fără benzină.

încetați de a mai face noi proiecții și proiecțiile care au mai rămas, în cele din urmă, dispar. încetați de a vă mai căuta pe voi înșivă în ceilalți și vă conectați cu șinele pe care simțiți nevoia să-l găsiți.

Nimic din toate acestea nu se întâmplă într-un mod linear.

Sunt doi pași înapoi, pentru fiecare pas înainte. Dar, contrar la ceea ce ați putea crede, acesta înseamnă progres. Fiecare pas înainte valorează cât o sută de pași înapoi.

Aceasta este natura procesului de învățare. De fiecare dată când vă însușiți și vă îmbrățișați adevărul, dați drumul la ani întregi de convingeri false.

Singur, cu inima deschisă

Când, în cele din urmă, descoperiți că nimeni altcineva nu vă poate trăda, relația voastră cu semenul vostru se schimbă profund.

El nu mai este cel care vă poate face rău, sau care vă poate trata în mod incorect. Nici nu este o persoană care să vă poată salva sau să vă facă să vă simțiți mai bine.

Semnificația sa în viața voastră se diminuează foarte tare, deoarece nu-l mai adulați și nici nu-l mai faceți țap ispășitor. El este doar un tovarăș de drum, un vecin. Din când în când, vreți să-l ajutați sau să-i primiți ajutorul. Dar nu mai vreți să depindeți de el și nici nu vreți ca el să devină dependent de voi.

în toate relațiile voastre se stabilește o stare nouă și sănătoasă de respectare a granițelor. Deveniți capabili de a fi un bun prieten și de a primi de la alții fructele prieteniei voastre. Dar interesul pe care-l acordați semenului vostru nu mai este sâcâitor. Fericirea voastră nu mai depinde de modul în care celălalt vă răspunde.

Cu cât deveniți mai mult voi înșivă, cu atât mai mult îl eliberați pe semenul vostru. El nu mai trebuie să fie perfect în ochii voștri. îi vedeți defectele și greșelile, fără să le judecați cu asprime. îi vedeți frumusețea și integritatea, fără invidie sau nevoia de a poseda.

Cu cât revendicați mai mult libertatea de a fi voi înșivă, cu atât vă devine mai ușor să acordați altora aceeași libertate. Nu cereți atenție de la alții și nici nu căutați relații care să emită pretenții artificiale asupra timpului sau atenției voastre.

Atunci când sunteți singuri, rămâneți deschiși către ceilalți. Când sunteți împreună cu altcineva, nu sunteți aruncați spre marginea sinelui vostru.

întrucât oferiți altora, pe gratis, tot ceea ce aveți, nu vă va lipsi niciodată compania. Pe de altă parte, nu veți pretinde companie, din nevoia de a fi compleți.

Astfel, singurătatea voastră vă adâncește conectarea cu șinele - fără să vă închidă inima. Rămâneți deschiși și receptivi față de alții, fără să fiți târâți în dramele lor de autoabuz.

Căsătorie versus celibat

Adevăratul înțeles al celibatului este de a deveni cât mai mult voi înșivă. în sine, el nu are nici un fel de legătură cu abstinența sexuală. Puteți fi activi din punct de vedere sexual și să rămâneți totuși celibatari, cu condiția să nu existe obligații sau decepții în activitatea voastră sexuală.

Când sunteți celibatari, nu promiteți nimănui un parteneriat exclusiv. Legământul pe care-l faceți este să vă cinstiți pe voi înșivă și să spuneți adevărul în fiecare moment. Dacă, într-o zi, faceți dragoste cu cineva, asta nu înseamnă neapărat că vreți să trăiți împreună cu acea persoană. Asta nu înseamnă neapărat că vreți să faceți dragoste numai cu acea persoană. înseamnă, pur și simplu, că sunteți în fiecare clipă prezent, fizic și emoțional, cu acea persoană și că sunteți hotărâți să explorați relația, pe măsură ce ea evoluează - fără să încercați să vă uniți viața cu acea persoană.

Un celibatar nu caută căsătorie. El sau ea sunt hotărâți să fie fără partener pe calea spirituală. A fi fără partener poate să însemne a nu face sex cu nimeni, sau poate însemna a face sex cu unul sau cu parteneri diferiți care consimt la aceasta.

Întrucât cei mai mulți oameni simt nevoia unui anumit gen de implicare atunci când sunt împreună pe plan sexual, activitatea sexuală tinde să fie consfințită prin căsătorie, sau prin alt gen de relație făcută cu legământ, pentru a fi mai sigură. Cu toate acestea, este clar că, pentru unii oameni, acest legământ nu este unul foarte profund sau de durată. Mulți oameni căsătoriți intră în alt gen de relații - schimb de parteneri, pornografie sau activități sexuale în afara căsătoriei. Acest lucru subliniază faptul că fidelitatea față de altul e imposibilă, fără fidelitate față de sine.

Celibatarii aleg în mod conștient, ca stil de viață, traiul în singurătate. Ei îi spun clar posibilului partener că decizia lor este să nu se căsătorească sau să trăiască cu o singură persoană. Ei aleg să trăiască singuri, deoarece aspirațiile lor creatoare și/sau practicile lor spirituale le solicită cea mai mare parte din timp și atenție, iar a trăi tot timpul cu o altă persoană ar fi o idee lipsită de înțelepciune și nepotrivită.

Nu e nimic greșit sau corect în privința celibatului. Este o cale spirituală. Căsătoria este o alta. Ambele căi oferă provocările lor și recompensele lor. Mai mult decât atât, în decursul unei vieți o persoană poate să aleagă să fie mai întâi căsătorită și apoi celibatară, sau mai întâi celibatară și apoi căsătorită. Astfel de alegeri sunt progresive. Societatea ar face foarte bine dacă ar recunoaște importanța modelelor interpersonale diferite, care apar pe măsură ce oamenii trec prin schimbări de cicluri de viață inevitabile.

Dintre toate alegerile care se oferă, abținerea are cele mai puține șanse de reușită. Este un lucru tragic că biserica catolică a cerut clerului acest sacrificiu. Foarte puțini oameni sunt capabili de abținere sexuală. Cei care încearcă și descoperă că nu o suportă, se angajează în acțiuni făcute în secret - pentru a se satisface și a-și menține, în același timp, poziția - care duc la decepții sau la violențe. Vedeți câte cazuri de pedofilie și de alte agresiuni sexuale au subminat autoritatea clerului. E momentul ca astfel de abuzuri să iasă la lumină. Și e momentul ca toate religiile să-și reconsidere pozițiile, atât în privința celibatului, cât și a abținerei. Asta, deoarece un cleric poate să aleagă cu bună credință să fie căsătorit - fiind un model pentru congregație în privința a ceea ce înseamnă o căsătorie reușită - sau să fie singur și celibatar - fiind pentru turma sa un model care arată ce înseamnă viața unui vizionar sau mistic solitar.

Pe măsură ce începeți să înțelegeți mai bine esența celibatului, se creează noi opțiuni pentru oamenii care sunt atrași către acest gen de viață. Se creează noi mănăstiri, în care bărbații și femeile pot trăi împreună într-un stil de viață netradițional, fiind în serviciul lui Dumnezeu.

În cele din urmă, forma pe care o ia viața voastră nu contează atât de mult. Cât contează legământul vostru de a fi cinstiți și a trăi în adevăr.

O viață cinstită, dar neconvențională este mult mai de preferat unei vieți tradiționale, torturate de secrete și minciuni. Când forma nu exprimă spiritul care sălășluiește în ea, devine o închisoare.

Aproape fiecare instituție din lumea voastră, atât religioasă cât și laică, a devenit restrictivă și periculoasă. E mai bine să se renunțe la formă, cât timp esența mai poate fi salvată. E mai bine să se colaboreze cu spiritul și să se reconstruiască o formă creatoare și cooperantă, decât să se permită spiritului să moară din cauza unei lipse de perspectivă.

În caz că aveți dubii, dați-mi voie să vă spun că este foarte multă treabă de făcut. Dacă cumva gândeați că viața voastră nu avea un anumit scop, dați-mi voie să vă amintesc că acesta se găsește acolo unde simțiți durere, unde există constrângere sau luptă.

Pentru că alegeți să vă cinstiți pe voi înșivă, lumea se va schimba.

Aceasta este promisiunea vieții voastre. Fie să vă treziți în ea și să o împliniți cu entuziasm, cu demnitate și respect de sine!

Creativitate și conformitate

Nimeni nu vă spune că trebuie să vă conformați valorilor și standardelor realității dominante din jurul vostru și, cu toate acestea, numai asta faceți. Cea mai mare dorință a voastră în viață este să vă încadrați în etaloanele celorlalți și să fiți acceptați de către ei.

Chiar dacă vă exprimați creator într-un mod autentic, tot vă mai pasă de ce cred alții. Tot vreți ca oamenii să vă cumpere cărțile sau tablourile. Tot mai aveți nevoie să vă câștigați traiul.

Gândul că aveți de toate nu vă ajută să vă plătiți notele de plată. Deși vă promite rezultate imediate și spectaculoase, el vă aduce numai dezamăgire.

Atunci când calci pe mărăcini, te aștepti să te înțepi, mai mult decât atunci când nu calci. Atunci când aruncați o provocare valorilor, standardelor și percepțiilor realității dominante, nu vă puteți aștepta ca acest lucru să vă spijine din punct de vedere financiar.

Orice activitate originală creează breșe noi. Cu cât sunteți mai dedicați propriei voastre viziuni creatoare, cu atât mai mult aveți tendința de a intra pe teren virgin. Un artist adevărat - și flecare dintre noi este un artist adevărat, în măsura în care se cinstește pe el însuși - este înaintea timpurilor lui. El nu acționează din afară înăuntru. El nu își face lucrarea, conformându-se cererilor și așteptărilor pieței. În felul acesta, el își revendică o libertate pe care, în cele din urmă, trebuie să o revendicăm cu toții: libertatea de a fi și a ne exprima pe deplin.

Cu toate acestea, doar exprimarea de sine este numai jumătate din întreg. Poți fi cu adevărat creator, dar să ai, în același timp, o inimă care este închisă. Exprimarea de sine fără răspuns este solipsistă.

Nu este un dialog cu nimeni. Nu este o încercare de a comunica. Fără comunicare și fără dialog, lucrarea creatoare nu evoluează. Ea se închide în ea însăși. Ea devine un limbaj privat. E un gen de masturbare mentală.

Extremele licenței artistice și ale conformării artistice trebuie evitate. Prima închide publicul afară. Cea de a doua, îl închide pe artist înăuntru. Nu face prostia de a te aștepta ca strădaniile tale creatoare să le vorbească altora, dacă nu folosești un limbaj foarte popular. Dacă vrei să-i implicii pe alții și să comunici, trebuie să vorbești într-o limbă pe care

oamenii să o înțeleagă.

Aceasta nu înseamnă că îți construiești lucrarea potrivit criteriilor abstracte pe care crezi că le au ceilalți. Aceasta ți-ar face opera inaccesibilă, îți faci lucrarea, astfel încât ea să se adreseze inimii tale. Vorbești clar și direct, așa cum ai vrea să ți se vorbească ție.

În lucrarea ta nu există prefăcătorie, artificiu, atitudine căutată. Nu există pretenții că ai fi ceea ce nu ești. Este doar dorința cinstită de a împărtăși din experiența ta. Oare lucrarea autentică te va sprijini material? Poate că da. Poate că **nu**.

Într-o societate iluminată, orice lucrare autentică ar fi sprijinită. Dar lumea în care trăiești nu a ajuns încă la acel moment de încredere și investiție în procesul creator.

Ceea ce nu-ți poți permite să faci este să negi aspectul creator al ființei tale, doar pentru că el nu este un suport financiar. Aceasta este trădare de sine.

Găsește-ți o modalitate de a-ți face timp și loc pentru exprimare de sine create. Acordă-ți o **oră** pe zi, sau o zi pe săptămână. Consa-cră-te pe deplin propriului tău proces creator. Găsește un ritm. Fă din cinstirea de sine un ritual.

Găsește-i loc în structura vieții tale.

Exprimarea de sine este esențială pentru cinstirea de sine. Trebuie să-ți faci timp nu numai pentru a-ți integra propria experiență, ci pentru a acționa ca răspuns la ea. Iar răspunsul este invitația la dialog pe care o lansezi altora. Este gestul care construiește comunitatea.

* Solipsism = teorie **filozofică idealist-subiectivă**, potrivit căreia singura realitate ar fi subiectul, **eul** și conștiința **lui**. Nimic **nu** există în afara gândului individual și **tot** ceea ce înseamnă lume obiectivă există numai în această conștiință, **nefiind** percepută decât ca un fel de **vis autocreat**. **N.T.**

Nimeni nu trebuie să fie izolat. Dar toată lumea trebuie să se exprime în mod cinstit. Dorința de a căpăta aprobare împiedică exprimarea cinstită de sine. O face slabă și pare că-și cere scuze. Latura superficială a acestui aspect este nevoia de a șoca. Ea devine adesea aspră și agresivă, împingând oamenii de-o parte. Ambele sunt aspecte ale nevoii de a găsi aprobare și se manifestă anticipând reacția celorlalți.

Exprimarea autentică nu este nici ofensivă și nici nu-și cere scuze, își exprimă punctul de vedere cu simplitate și invită la dialog. Construiește punți între diferitele moduri în care oamenii își percep experiența. Stimulează evoluția și apropierea. Fără realizarea deplină a creativității fiecărei persoane, viața socială devine monotona, banală, restrictivă și plicticoasă. Se izolează. Nu mai există strălucire, energie, diversitate sau schimburi de păreri.

O familie sau un sistem educațional, care nu hrănesc creativitatea și munca de echipă, nu-și fac treaba. Într-o societate iluminată, copiii sunt încurajați să-și cinstească și să-și prețuiască procesul creator și să-l respecte pe al altora. Să acorde timp și spațiu pentru muncă individuală în folosul sinelui, ca și pentru activități de cooperare și ajutor în cadrul grupurilor. Dacă vrei să îmbunătățești viața copiilor tăi, începe prin a-ți respecta și prețui propriul proces creator și prin a-i sprijini pe ei și pe partenerul/partenera ta, ca să și-l prețuiască și să și-l respecte pe al lor.

Nu te pierde în aspectul de „afacere” al vieții. Acordă-ți timp pentru a te cinsti pe tine - și timp pentru a împărtăși cu alții fructele gândirii și exprimării de sine.

Cu cât ai mai multă încredere în procesul tău creator și te străduiești să-l sprijini pe al celorlalți, cu atât mai mult ajuți la crearea condițiilor pentru o lume sănătoasă și iubitoare. Din ce în ce mai mult - pe măsură ce te dedici ritualului de cinstire și prețuire de sine - vei vedea cum își găsește loc în viața ta sprijinul pentru propriul tău proces.

Acest gen de sprijin nu apare peste noapte. În ciuda promisiunilor profeților care propovăduiesc abundența. El evoluează în timp, pe măsură ce dedicarea plină de abnegație față de sine prinde rădăcini și se fixează profund în terenul ființei.

Ca întotdeauna, faptele vorbesc mai tare decât vorbele. Dacă nu acționezi conform felului în care gândești și crezi, acestea vor avea o foarte mică importanță în viața ta.

Partea a zecea

Conștiința

Îngerul rănit

Rănilile sunt iluzii care trebuie corectate. Ideea este că nu trebuie să negi rana, ci să aduci iubire asupra ei. Atunci când conștiința întregului nerănit (iubire) este adus înspre partea rănită (neiubită), rănilile dispar. Pentru a-și păstra starea de victimă, victima are nevoie de răni. Atașamentul de durere și suferință este o condiție pentru ca șinele să se perceapă ca victimă.

Când șinele nu mai este văzut ca o victimă, dispare atașamentul de durere. Durerea poate să vină și să plece. Nu mai are nici un fel de înțeles pentru nimeni. Șinele nu poate fi vătămat de către propria sa experiență, întreaga experiență contribuie la retrezirea amintirii sinelui unic: absolut, atotcuprinzător și, prin urmare, invulnerabil.

Din cauza divizării în trupuri, pare că există mai mult decât un singur sine și că fiecare are propriul său destin. În realitate, există numai un singur sine și numai un singur destin.

Pentru a descoperi șinele unic în sine însuși, o persoană trebuie să capituleze în fața unicității experienței sale de viață. Trebuie să-și revendice propriul proces autentic și propria călătorie autentică.

Cu cât cineva se individualizează mai mult, cu atât ajunge mai aproape de a atinge experiența universală. Toți cei care ating experiența universală trecând prin ușa sinelui, ajung direct în inimă. Ei nu mai trebuie să vorbească despre iubire și iertare. Ei sunt esența iubirii și iertării.

Aceasta ar trebui să vă demonstreze că este total inutil să urmați ideile cuiva, sau să folosiți experiențele unora, pentru a le

valida pe ale voastre. Numai acceptând ceea ce vine către voi - direct și prin experiența voastră - veți găsi ușa către universal.

Probabil că este un paradox. Pentru a întâlni universalul, trebuie să fiți pe deplin individualizați.

Ceea ce pare a fi egoism, aduce de fapt întregimea. Iar întregimea este ușa către șinele unic. Toate învățăturile despre jertfirea de sine sunt false. Pentru a trece dincolo de șinele personal, trebuie să deveniți el în întregime. Trebuie să-l acceptați - și apoi să vă eliberați de el.

Nu vă refuzați experiența. Aceasta doar v-ar încetini progresul. Insușiți-vă fiecare aspect al experienței voastre. Aceasta este locomotiva care vă duce până la capătul liniei.

Dacă vreți să ajungeți la starea voastră de înger, trebuie să învățați să fiți pe deplin oameni, pe deplin autentici, pe deplin prezenți și deschiși experiențelor voastre. Îngerii nu sunt creaturi înalte de doi metri, care au aripi. Ei sunt ființe care au învățat să se cinstească și să se prețuiască pe ei înșiși. Datorită faptului că au trecut prin ușă, ei pot ține ușile deschise pentru voi.

Să nu vedeți îngeri în afara voastră. Nu acolo îi veți găsi. Ei trăiesc într-o dimensiune pe care o puteți atinge numai cu ajutorul inimii. A-i chema înseamnă a vă chema pe voi înșivă - la nivelul cel mai adânc.

Prezența voastră ca ființe angelice se manifestă atunci când vă treziți din visul **autoabuzului**. Ca și Satana, vă amintiți că, pe vremuri, stă-teați alături de Dumnezeu. De atunci, ați decăzut din grație prin propria voastră voință. Ați încercat să vă conduceți viața, tară spirit la cârmă.

Acum știți că treaba asta nu funcționează. Acum, căderea voastră este întreruptă - și vă începeți călătoria înapoi spre Dumnezeu.

Dar, mai întâi, trebuie să vă eliberați de toată ura pe care o aveți față de voi înșivă, de toate senzațiile de eșec.

Mai întâi, trebuie să renunțați la tot ceea ce credeți că sunteți.

Chiar dacă ați făcut greșeli, nu sunteți răi - oricând de greu v-ar apăsa conștiința toate aceste fapte. Sunteți, pur și simplu, cel care a încercat să acționeze independent, înainte de a fi pregătit.

Ați plecat de acasă înainte de vreme și ați intrat în bucluc.

Curaj! Aveți părinți iubitori. Veniți acasă! Spuneți-le că plecarea a fost o greșală, că nu erați pregătiți pentru provocările pe care lumea vi le-a pus în față. Ei vor înțelege. Vă vor primi cu brațele deschise. Iar atunci când simțiți că sunteți gata să plecați din nou, ei nu vă vor reține.

Cine poate întrerupe șirul întrupărilor?

Cine vă poate împiedica de la a pleca de acasă și de a trece în trup? Nu este posibil să ostoiesti setea de experiență. Ea va exista întotdeauna.

Ați venit în această lume, crezând că va fi ușor - dar nu este câtuși de puțin așa. Ceea ce părea a fi un urcuș ușor spre culmea judecății, se transformă într-o cățărare cu multe piteții. Uneori, credeți că nu veți reuși. Prin urmare, renunțați prea devreme. Ieșiți din experiență. Poate, chiar vă zburăți creierii! Dar treaba asta nu ajută.

Vă veți reîncepe călătoria, exact de acolo de unde ați plecat de pe cărare. Nu există scurtături. Nu există nici o cale de a trece peste lecțiile pe care vi le-ați construit cu grijă înspre trezirea voastră.

Reîncarnarea și toate celelalte

Reîncarnarea, așa cum este ea înțeleasă de obicei, nu există. Toate încarnările sunt simultane. Toate visele sinelui sunt prezente în acest vis.

De aceea r.i; vă este de nici un folos să vă faceți griji în privința a cine ati fost într-o viață trecută, decât dacă amintirile vă atrag, într-un mod spontan, atenția. Ele nu sunt vieți trecute și nici experiențe trecute.

Credința în trecut este ceea ce vă limitează capacitatea de a fi pe deplin prezenți în momentul de față. Iar această prezență este necesară, dacă vreți să vă treziți din visul autoabuzului.

În orice moment puteți să vă eliberați de trecut, sau să fiți sclavul lui. În orice moment vă puteți motiva frica, sau o puteți depăși.

Nu căutați amintirile din trecut. Dacă ele apar, recunoașteți-le, acceptați-le și integrați-le. Faceți acest lucru, nu pentru a da forță trecutului - ci pentru a-l completa, astfel încât să puteți fi prezenți acum.

Nimic din ceea ce v-ar îndepărta de comuniunea imediată cu viața nu vă este de nici un ajutor. Pe de altă parte, a opune rezistența la ceva care vrea să iasă, vă îndepărtează încă și mai mult de la a fi prezenți în momentul de față.

Conceptul de „trecut” e doar atât: un concept. Un mod de a vă descrie experiența ca pe ceva liniar, secvențial, cauzal. Nu asta este natura acestei experiențe. Aceasta este doar descrierea care i se face de obicei.

Adevărul e că trecutul nu există. El a existat odată ca fenomen prezent, dar acum nu mai este prezent, decât în măsura în care vă agățați de el. Dacă păstrați trecutul ca pe ceva prezent, atunci trebuie să vă ocupați de el acum. Altfel nu poate fi eliberat.

O dată eliberat, el nu mai există în conștiința voastră. După ce l-ați eliberat, nici măcar nu vă amintiți că a existat.

Dacă nu vă amintiți că a existat, oare chiar a existat? „Da”, ați spune voi, dar aceasta o spuneți doar pentru că îl priviți din punct de vedere istoric. Amintiți-vă întrebarea: dacă un copac cade în pădure și nimeni nu-l aude, a scos el oare vreun sunet?

Răspunsul este, nu. Fără să existe cineva care să trăiască o experiență, experiența nu există. Acesta este motivul pentru care acționează iertarea de sine. Atunci când cel care trăiește experiența încetează de a o mai trăi, experiența încetează de a mai exista. Atunci, el/ea se reîntoarce în momentul prezent, plin de inocență și eliberat de orice abuz.

Există vieți trecute? Numai dacă vi le amintiți. Iar dacă vi le amintiți, veți continua să le trăiți - până ce ajungeți la iertarea

de sine.

Cheia acestei situații este simplă: nu adunați lemn, decât dacă vreți să faceți foc. Nu amestecați în oală, decât dacă vreți să miroșiți tocana. Nu solicitați trecutul, decât dacă vreți să dansați împreună cu el.

Dar dacă vă arde casa, trebuie să vă luați lucrurile și să plecați. Dacă tocana dă în foc, nu puteți să nu simțiți mirosul. Dacă trecutul dansează în fața voastră, nu puteți pretinde că vă aflați în starea de samadhi.

Rezistența la experiență creează ocoluri nesfârșite. Același lucru îl creează și căutarea. Nu opuneți rezistență. Nu căutați. Ocupați-vă de ceea ce se ivește, pe măsură ce apare. Nu încercați să salvați lumea. Nu încercați să-i salvați pe alții. Nu încercați să vă salvați pe voi înșivă.

Toate acestea nu sunt decât căutări. Toate sunt doar puncte din fișa postului vostru, din ceea ce aveți de făcut.

Nu vă nașteți. Nu mergeți la școală. Nu vă căsătoriți. Nu faceți copii. Nu vă luați un serviciu. Nu vă îmbolnăviți. Nu muriți. Dacă aveți de făcut o alegere, nu o faceți. Nu căutați în afara voastră.

Dar dacă vă nașteți, dacă mergeți la școală, dacă vă căsătoriți, dacă aveți copii, dacă luați un serviciu, dacă vă îmbolnăviți și muriți - atunci faceți toate acestea fiind cât se poate de conștienți. Învățați cât puteți din fiecare experiență. Insușiți-v-o.

Asta, pentru că dacă încercați să opuneți rezistență experienței, ea vă va trage un șut în spate!

Nimeni nu vine în trup cu sacul gol. Fiecare are cel puțin câte ceva acolo. (Unii îl au plin chiar mai mult de jumătate! Dar nu am de gând acum să arăt pe cineva cu degetul. Ce ziceți, voi ați face-o?).

Nu fiți descurajați din acest motiv. Întrucât fiecare persoană trebuie să se ocupe de ce este în propriul său sac, lăsați-o să o facă în cel mai fericit mod cu putință.

Nu vă amestecați în viețile celorlalți pentru că veți mai pune ceva în sacii voștri. Detașați-vă de ceea ce face sau nu face altcineva. Nici măcar nu vă exprimați vreo opinie. Lăsați lucrurile așa cum sunt.

Când cineva vă invită la masă, mergeți și stați alături de el, dar nu mâncați. Spuneți-i că țineți post, sau - dacă trebuie neapărat să mâncați - aduceți-vă propria mâncare. Nu împrumutați experiența altcuiva. Nu încercați să dați altcuiva experiența voastră. Chiar credeți că veți fi apreciat că v-ați golit sacul, dacă altcineva o face în locul vostru?

Pentru a trece dincolo de co-dependență, fiți prezenți în propria voastră viață. Dormiți în propriul vostru pat. Pregătiți-vă propria voastră mâncare. Faceți curat în urma voastră. Aveți grijă de voi înșivă și lăsați-i pe ceilalți să facă același lucru pentru ei înșiși.

Vieți trecute? Ingeri? Farfurii zburătoare? Astrologie?

Hai să fim serioși! Fiți și voi serioși!

Nu vă pierdeți timpul din această întrupare. Încercând să acordați un înțeles și un context intelectual experienței voastre.

Nu asta este treaba voastră. Treaba voastră este să fiți prezenți în cadrul experienței voastre. Prin urmare, încetați să mai căutați. Încetați să mai opuneți rezistență. Fiți prezenți în viața voastră și trăiți-o pe cât de din plin și de magnific puteți.

Atunci, vă asigur că voi fi cel mai mare admirator și susținător al vostru.

Sisteme de convingeri și concepții

Nimic nu vă va crucifica mai repede decât propriile voastre gânduri. Dacă puteți să-o faceți cel mai bun lucru ar fi să nu mai gândiți deloc. Dacă nu puteți, dacă trebuie să gândiți, gândiți-vă la lucruri simple. Gândiți-vă la spălarea vaselor sau la călcat. Gândiți-vă la treburile pe care le aveți de făcut. Apoi, eliberați-vă mintea de gânduri.

Tot ceea ce credeți în privința naturii existenței voastre vă ține limitați la trecut. Dacă vreți să trăiți în mod necondiționat experiența momentului, renunțați la toate ideile preconceptuate pe care vi le-ați făcut despre ea. Fiți doar prezenți în viața voastră pe măsură ce ea se desfășoară. Urmăriți tendința minții de a încerca să înțeleagă absolut orice. Urmăriți modul cum încearcă să structureze și să facă planuri. Chiar și atunci când experiența invalidează tot ceea ce a gândit într-o anumită privință, urmăriți cum mintea recapitulează, făcând și refăcând tot felul de scheme. Urmăriți-o cum încearcă să se cramponeze de posibilități care se exclud reciproc. Urmăriți cu cât de multă ușurință ajunge la idei contrare și conflict. Mintea caută întotdeauna firul poveștii, astfel încât să poată continua să țeară o intrigă, sau cel puțin să mențină iluzia că are totul sub control. Partea interesantă este că nu există nici un fel de complot, sau, dacă există unul, cel care trăiește experiența face parte din el - așa că nici măcar nu poate să vadă în ce constă complotul.

Cel care observă se cunoaște pe el însuși numai prin ceea ce observă. El nu poate vedea ceea ce nu există. Aceasta este limitarea inevitabilă a existenței manifestate.

Dacă ați putea vedea complotul, ați putea renunța la el. Le-ați putea spune tuturor prietenilor voștri: „Totul e fals. Nu există lume, ceruri, naștere, moarte, sine, altul, ego. Dumnezeu - nu există nimic.” Vă puteți imagina cât de jenant ar fi acest lucru pentru toate puterile? Până și serviciul meu ar fi amenințat. Ar trebui să mă pensionezez foarte devreme!

Nu că n-ai vrea să o faci. Aș fi foarte fericit să mă dau jos, știind că și voi ați coborâat de pe crucea bine cunoscută. Ar fi o mare ușurare pentru toți cei implicați. Dar încă nu puteți face acest lucru. Sunteți încă observatori. Sunteți încă limitați de ceea ce vedeți. „Ei bine, o să închid ochii”, spuneți voi. Dar ce ați rezolva cu asta? Frica voastră de a privi nu o să îndepărteze obiectele aflate în fața voastră. Fie vor rămâne, chiar dacă încetați de a le mai vedea. Și, dacă pretindeți că nu sunt acolo, de îndată ce vă veți mișca puțin, vă veți izbi de ele.

Dacă vreți să treceți dincolo de limitele percepției voastre, e nevoie de ceva mult mai radical. Probabil, ceva care seamănă cu o practică spirituală. Încercați ceva de genul ăsta: „Ceea ce văd, este o oglindă care îmi arată ce cred. Tot ceea ce mi se întâmplă în viață, este o reflecție a unei concepții pe care o am despre mine însumi.”

Încercați să vă spuneți acest lucru vouă înșivă, de fiecare dată când începeți să luați în serios viața voastră, sau viața altcuiva. Spuneți-o când aveți dureri și când simțiți că nu mai puteți face un pas înainte. Spuneți-o când sunteți îndrăgostiți

și nu mai aveți răbdare să-l așteptați pe cel iubit încă un minut. Atunci când vă însușiți experiența, deschideți bine ochii. Nu dormiți! Mu pretindeți că știți ce înseamnă ceva. Amintiți-vă că tot ceea ce se întâmplă este o reflecție a unei convingeri pe care o aveți. Priviți doar, fără să judecați. Priviți și acceptați, pur și simplu. Priviți și "capitulați. Voi sunteți cei care observă - dar, în același timp sunteți și cei, observați. Sunteți priviți, chiar acum. Și cine vă privește?

Vă asigur că nu este Marele Frate.

Este ca o piatră care lovește suprafața unui lac. Vedeți cum sare pe apă, dar nu știți cine a aruncat-o. Vedeți valurile pe care le face, dar nu știți ce le-a provocat. Cine este cel care privește? Cine ești tu?

Ești observatorul, sau cel observat - sau amândoi?

Dacă nimeni nu aude copacul care cade în pădure, înseamnă oare că el scoate vreun sunet?

Care este sunetul scos de o singură mână care aplaudă?

Amintește-ți că nu e cazul să înțelegi nimic din toate acestea; așa că fii doar prezent și dă de-o parte toate interpretările.

Renunță la toate dogmele și la toate ismele. Singurul ism de care ai nevoie este cel care ești tu, și - cu timpul - și acesta va dispărea. Tot ce înseamnă identitate împrumutată va fi înlăturată. Va rămâne numai ființa în stare pură: Adam, stând singur și gol în grădină, față în față cu Dumnezeu.

* numele dictatorului din romanul 1984 de George Orwell. N.T.

** termen generic folosit pentru a numi doctrine terminate în sufixul *ism*. N.T

Divinație

Nu se poate să nu dorești să știi care este rezultatul. Este în natura **egoului** să vrea să **fie** pregătit, atunci când este pus față în față cu o experiență. Se simte mai în siguranță, atunci când știe. Totuși, asta nu înseamnă întotdeauna a fi în siguranță. Uneori, a ști dinainte ce se întâmplă produce și mai multă frică.

Imaginează-ți, de exemplu, că afli că la cincizeci de ani o să suferi de cancer. Acum ai patruzeci. Ai vrea s-o știi? Te-ar ajuta să o știi? A ști ceva de genul acesta te înfricoșează. Ce preferi, să trăiești zece ani în spaimă, sau să te confrunți cu momentul - atunci când el apare?

Bineînțeles că acesta nu este un exemplu cinstit. Rareori e posibil să știi ce o să se întâmple peste zece ani. Evenimentele din viața ta nu sunt predestinate. Evenimentele sunt create din experiență, din dialogul "dintre convingeri și posibilitățile care te înconjoară. Alegeri diferite duc la rezultate diferite. Nu numai că nu poți ști ce o să ți se întâmple, dar nu poți ști nici ce sens va avea asta pentru tine. A avea cancer - ca o experiență care să te trezească și să-ți pună viața pe fâgaș - are un înțeles cu totul diferit decât a trăi aceeași experiență ca pe o condamnare pe viață. Modul în care reacționezi la ceea ce se întâmplă (experiența interioară) este tot atât de crucial în descrierea oricărui eveniment ca și faptul în sine (experiența exterioară).

Întrucât orice percepție a înțelesului este subiectivă, oamenii reacționează în mod foarte diferit la circumstanțe exterioare similare. De aceea nu poți prezice niciodată ce înțeles va avea ceva pentru o altă persoană. Evenimentul la care o anumită persoană reacționează cu compasiune va stârni la altamânie și resentimente,

Înțelegerea naturii uiective a unei experiențe este crucială pentru percepția spirituală. Oamenii nu pot controla ceea ce li se întâmplă în prezent - ca rezultat al unor alegeri inconștiente, făcute în trecut. Fiecare persoană trăiește în cadrul cursului karmic al vieții sale și - dacă anumite experiențe ar putea fi perfecte pentru evoluția sufletului - ele nu sunt neapărat înțelese și apreciate în mod conștient.

Din ce în ce mai mult, o persoană spiritualizată învață să capituleze în fața propriei experiențe. Atunci când apar evenimente care par a o ataca ea își ascultă vocea interioară, care-i transmite mesajul ascuns în spatele vălului reacției sale subiective. Ea se străduiește să vadă valoarea pentru suflet, cât și învățătura potențială aflată în fiecare întâlnire. Efortul ei nu se concentrează asupra încercării de a-și manipula experiența pentru a atinge rezultatele dorite de ego - ci, mai degrabă, să colaboreze cu experiența ei, pentru a învăța cât mai profund cu puțință lecțiile pe care aceasta i le aduce.

Viața ei este un dialog între ce este înăuntru și ce este în afară. Între ceea ce vede și ce simte legat de ceea ce vede. Între experiență și in-terpretarea ei. Din ce în ce mai mult, ea învață că suferința nu este provocată de ceea ce se întâmplă, ci de reacția ei subiectivă la aceasta. Ea nu este crucificată de altcineva sau de un eveniment exterior, ci de înțelesul pe care ea însăși îl dă celor ce se întâmplă.

Pe acest pământ, este extrem de dificil să vezi atacul din partea altora ca pe un strigăt după dragoste și sprijin. Acest lucru poate fi făcut, numai dacă atenția nu este concentrată pe acțiunile celui care atacă, ci pe propria reacție la aceste acțiuni, investigându-și propria frică sau mânie, persoana respectivă devine sensibilă la situația de moment. Privind înăuntru și apoi în afară, poate vedea cum frica cheamă mânia - și mânia cheamă frica. Poate să-și aprecieze propriul rol ca participant la drama omenească mai extinsă. Văzându-se pe sine însuși în celălalt - și pe celălalt în sine însuși - în inimă ia naștere compasiunea, care se extinde în mod subtil asupra celeilalte persoane.

Persoana spiritualizată nu caută pe cineva pentru a-l face țap ispășitor sau pentru a-l acuza. Nu caută să-l facă pe altul răspunzător de propria sa experiență. Nu-l condamnă pe Dumnezeu pentru că-l pedepsește. Hotărârea sa de a merge pe cărarea spirituală începe o dată cu stabilirea unui armistițiu cu Dumnezeu. Este de acord să nu-l considere pe Dumnezeu singurul răspunzător pentru experiența sa. Este de acord să împartă răspunderea cu Dumnezeu. Ea știe că răspunsul său la ceea ce se întâmplă determină înțelesul final al întâmplării, astfel încât ea și Dumnezeu sunt în dialog în privința a tot ceea ce se întâmplă în viața sa.

Aceasta înseamnă că, uneori, îi este recunoscătoare lui Dumnezeu - iar, uneori, se înfurie pe Dumnezeu. Aceasta este o parte a dialogului cu Divinul. Există întotdeauna o parte din experiența sa pe care o găsește de neacceptat. Întotdeauna

există ceva căruia îi opune rezistență. Există întotdeauna un aspect al experienței în privința căruia privește numai în afară și nu poate privi înăuntru - un loc din care nu poate fi tras la răspundere, unde nu poate accepta să-și asume responsabilitatea, rar acest loc reprezintă un punct vulnerabil al evoluției sale spirituale.

Indiferent cât de confuză ar fi, cât de antagonică sau de furioasă pe' Dumnezeu, această persoană rămâne în cadrul dialogului. Ea continuă să găsească modalități de a privi mai adânc și de a-și accepta mai mult viața. Treptat, ea intră în momentul de acum. Învață să fie pe deplin prezentă, chiar dacă a fi prezent înseamnă a fi furios sau trist. Se angajează în experiență, fără să-și ceară scuze.

Se angajează în experiență, chiar dacă nu știe ce înseamnă aceasta și ce sentimente o să-i trezească. Intră în moment și spune adSVărul, așa cum îl percepe. Și știe că acesta este adevărul doar pentru acest moment. E posibil să nu fie adevărul pentru momentul următor.

Știe că Dumnezeu cere doar un singur lucru de la ea - iar acesta este să vrea să fie prezentă, să vrea să poarte dialogul. Lui Dumnezeu nu-i este frică de mânia sau tristețea ei. Nu i le va îndepărta. Nu-i va cere să se comporte într-un anumit fel. Îi va cere doar să rămână acolo și să vrea să învețe. Cea mai mare piedică în relația cu Dumnezeu este convingerea că știi. Această convingere te face prizonierul propriei tale interpretări subiective. Ceea ce știi, este doar frica ta - care se manifestă.

Felul în care descrii realitatea **nu** este realitate. Nevoia ta de a limita realitatea pentru a se potrivi convingerilor tale despre ea, bazate pe frică, nu înseamnă „a ști”. Ceea ce numești a ști, nu este altceva decât idei preconceptionale, prejudecăți și judecăți de valoare.

Atunci când judecățile tale se dau drept adevăr, îi înșeli pe toți -inclusiv pe tine. Închizi canalul cu divinul. Îl închizi pe Dumnezeu afară. „Taci, Dumnezeule!” spui tu. „Știu eu ce fac!”

Din fericire, Dumnezeu este răbdător, plin de compasiune și dăruit cu un mare simț al umorului. Așa că, răspunsul **Lui** este: „îmi pare rău, domnule, nu Mi-am dat seama că tu ești campionul de șah al cosmosului, îmi cer sincer iertare și Mă retrag bucuros, până când îmi vei dori prezența.” Poate că e un răspuns puțin sarcastic, dar la obiect. Dumnezeu nu se va împotrivi niciodată mândriei tale, nici nu te va pedepsi pentru ea contrar tuturor convingerilor populare. Când este pus față în față cu mândria ta. Dumnezeu nu face altceva decât să se dea la o parte și așteaptă ca tu să-ți revii în simțiri.

Întrucât fiecare proiect pe care-l întreprinzi fără El este condamnat eșecului, rareori trebuie să aștepte **mult** timp pentru ca tu să te întorci și să-I bați la ușă. Și El știe aceasta. De aceea este El atât de răbdător și de bine dispus, când e vorba de neseriozitatea și de lipsa ta de credință. Atunci când părintele înțelege greșelile copilului și nu le ia ca pe un atac la persoană, el poate fi răbdător și blând. Numai atunci când părintele simte că este nedreptățit, judecat sau atacat, el intervine într-un mod neplăcut în experiența de învățare a copilului său.

Din fericire. Dumnezeu nu Se simte nedreptățit și știe că nu poate fi atacat. Cu toții avem de învățat acest lucru de la El. Până când nu învățăm aceasta, nu ne putem lua locul alături de El.

Dorința de a ști ceea ce **am** știm este esențială pe cărarea spirituală. Dar, cunoașterea spirituală este un gen diferit de cunoaștere decât cea cu care am fost obișnuiți. Nu este o cunoaștere care să ne dea posibilitatea să controlăm sau să manipulăm viețile noastre, sau pe ale altora. Nu ne dă capacitatea de a prezice evenimentele, sau de a interpreta ce înseamnă ele. Este o cunoaștere care ne face capabili de a ne uita înăuntru, de a privi prin vălul reacțiilor noastre subiective și de a învăța să apreciem esența vieții, pe măsură ce ea se desfășoară - iară să-i dăm propriile noastre înțeleșuri.

Cunoașterea spirituală provine din renunțarea la ceea ce credem că știm și capitularea în fața a ceea ce este. E mai mult o necunoaștere, decât o cunoaștere - mai mult o golire, decât o umplere.

Cunoașterea spirituală nu este un fenomen al părții stângi al creierului. Ea nu emite rațiuni sau interpretări. Ea nu este sistematică sau cauzală. Ea nu separă conținutul de formă, sau interiorul de exterior.

Mulți oameni au încercat să aplice metode de divinație cu sisteme specifice părții stângi ale creierului - și au eșuat în mod invariabil. Toate sistemele intelectuale - tarotul cabala, numerologia, astrologia etc- sunt auto limitative și limitează. Ele furnizează ego-ului tău iluzia că înțelege și, în același timp, hrănesc mândria spirituală.

Folosite pentru divinație - pentru o îndrumare folositoare momentului - sistemele simbolice pot ajuta. Dar îndrumarea pentru un moment nu este neapărat relevantă pentru cerințele momentului următor.

Încercarea de a „îngheța” realitatea care este dinamică și în permanentă schimbare, pentru a se potrivi unui punct de referință extern, înseamnă a nu te mai afla în stare de spontaneitate și grație.

Dorința de a-ți da seama de anumite lucruri, înainte ca ele să se întâmple, este una dintre metodele prin care ego-ul se apără de adevăr. Trebuie să renunți la această apărare, pentru ca adevărul să-ți poată fi pus în mâini.

Rugăciune

Rugăciunea este dialogul permanent cu Dumnezeu. Ea este pro-Lcesul prin care o persoană se golește de ceea ce crede că știe și capitulează în fața misterului oferit de moment.

Rugăciunea nu înseamnă a-I cere **lui** Dumnezeu anumite lucruri și rezultate. Cererea înseamnă exact asta - a cere. Cum te simți, atunci când ți se cere ceva? Cum crezi că se simte Dumnezeu?

Un copil săcâitor nu câștigă niciodată cu adevărat atenția sau bunăvoința părinților lui. De ce îl abordeați pe Dumnezeu ca un copil săcâitor. Este atât ineficient, cât și lipsit de demnitate.

Dacă doriți ca rugăciunile voastre să fie eficiente. abordați-L pe Dumnezeu ca pe un părinte iubitor, ca pe Tata sau Mama. Spuneți-I ce gândiți și ce simțiți. Recunoașteți-vă **fricile** și prejudecățile și cereți să fiți întăriți, pentru a trece dincolo de ele. Cereți să vedeți dincolo de ideile voastre preconceptionale și prejudecățile voastre și vă deschideți către adevăr. Cereți să

învățați lecția pe care o aduce situația respectivă. Cereți îndrumare, sprijin, ajutor, eliberare de suferință. Cereți binele cel mai înalt al tuturor celor implicați. Apoi, stați liniștiți și rămâneți alături de El.

Lăsați-vă mintea să se unească cu mintea Lui. Lăsați-vă inima să se deschidă spre iubirea Lui. Lăsați înțelegerea să vină în mod inerent, pe măsură ce mintea și inima se deschid spre o realitate mai măreață decât cea pe care ați fost în stare să o percepeți.

Părinții voștri divini au răspunsul la dilema voastră. Nu e nevoie decât să vă deschideți către ea - și soluția va apare în inima voastră.

Și veți ști că aceasta este soluția, deoarece ea cinstește pe toată lumea, deoarece ea rezolvă conflictele interne. Veți ști că acesta este răspunsul, deoarece inima voastră va fi înălțată. Energia și optimismul se vor întoarce în viața voastră. Veți respira mai liberi. Veți aștepta cu nerăbdare desfășurarea realității. Îndrumare de genul acesta vă este oferită, ori de câte ori vă rugați plini de zel, ori de câte ori vă deschideți inima către Dumnezeu și îi ascultați răspunsul. Rugăciunea este gestul vostru de deschidere, de încredere, de cerere de ajutor. Îndrumarea este răspunsul Lui. Ea vă aduce mângâiere, limpezime și pace.

Dacă știți deja care este răspunsul, sau care „ar trebui să fie”, atunci nu vă puteți ruga cu adevărat. Rugăciunea vine din locul unde nu cunoașteți nimic. Ori de câte ori vă rugați și nu vi se răspunde la rugăciune, aceasta se întâmplă fie pentru că ați pretins ceva, fie pentru că nu ați capitulat mental sau emoțional. V-ați cramponat de rănilor și opiniile voastre, în loc de a le da lui Dumnezeu. Sau, ați respins răspunsul lui Dumnezeu, deoarece el nu era conform așteptărilor voastre.

Dacă prin rugăciune căutați validarea percepțiilor ego-ului vostru, veți fi dezamăgiți. Dacă-L veți întreba pe Dumnezeu, El vă va spune adevărul. El nu vă va spune ceea ce vreți să auziți.

O rugăciune care are succes, vă duce întotdeauna într-o stare spirituală în care inima și mintea sunt mult mai deschise decât erau înainte. Ea vă ajută întotdeauna să vedeți lucrurile altfel - cu mai multă generozitate, într-un mod mult mai expansiv. Ea nu este niciodată de acord cu limitările voastre, cu judecățile voastre și nici nu aduce justificări nevoii voastre de atac sau apărare.

Rugăciunea este o deschidere din partea voastră de a primi darurile lui Dumnezeu. Ea este o deschidere către iubirea necondiționată a lui Dumnezeu pentru voi. Ea este o deschidere către acceptarea voastră necondiționată din partea lui Dumnezeu - așa cum sunteți. Când intrați în templul rugăciunii, sunteți extraordinar de binecuvântați. Nu puteți ieși **din** templu, având sentimente negative față de alții sau față de voi înșivă.

Asta, deoarece atunci când intrați, capitulați și capitulând vă spălați de toate prejudecățile și judecățile pe care le emiteți despre voi înșivă și despre alții. Puteți să vă rugați? Iată o întrebare foarte bună!

Vreți să capitulați și să renunțați la ceea ce credeți că știți? Vreți să acceptați posibilitatea că poate exista **un** mod mai transcendent de a percepe starea vieții voastre? Dacă nu, atunci acceptați acest adevăr. Nu vă forțați să vă rugați. Așteptați până sunteți pregătiți. Atunci, rugăciunea voastră va fi întreagă. Atunci vă veți deschide către înțelepciunea și grația lui Dumnezeu.

Lucrare spirituală

Cea mai profundă învățătură pe care o căpătați, apare atunci când descoperiți că reacționați puternic la ceea ce face sau spune altcineva. Chiar dacă tendința în această situație este să vă concentrați pe comportamentul celeilalte persoane, adevărul este că reacția voastră nu are nimic de-a face cu aceasta. Reacția voastră vă arată unde anume se află în voi starea de conflict - și nu unde este în cealaltă persoană.

Conflictul vine **dintr-un** anumit sentiment de vinovăție sau nesiguranță pe care-l simțiți. Dacă vă simțiți nesiguri în privința inteligenței voastre și cineva vă spune că sunteți prost - a apăsător pe buton. Reacția vine de la starea voastră de nesiguranță. Declanșarea butonului este întâmplătoare. Oricine poate să vă apese butoanele.

Dacă aveți o relație cu o persoană căsătorită și vă simțiți vinovat, veți reacționa atunci când cineva vă va spune că sunteți trădător. Reacția este bazată pe faptul că deja aveți despre **voi** înșivă percepția că sunteți un trădător - iar cealaltă persoană nu face altceva decât să o scoată ia lumină. Dacă **nu** v-ați considera un trădător, n-ați face nimic pentru a vă apăra. Nevoia de a vă apăra vine din percepția sentimentului de vinovăție. Atunci când sunteți atacați sau insultați de altcineva, vă simțiți rănit și/sau furios, numai atunci când credeți că există o anumită justificare ca să fiți atacați astfel. Simțiți că ați racut ceva rău și acum ați fost demascați. Știți că meritați să fiți pedepsiți, astfel încât singurul lucru pe care-l puteți face pentru a evita pedeapsa este să vă apărați.

Apărarea este recunoașterea **vinovăției**. De ce v-ați apăra, dacă nu v-ați simți **vinovați**? Dacă n-ar fi adevărat, ați râde și ați spune: „Ei, ce să /ici și tu?!” N-ați lua atacul ca pe ceva personal. Ați înțelege că acea persoană se atacă pe ea însăși și că voi ați fost doar trăgaciul. Ați ști că nu e vina voastră că ea se **află** în suferință.

Orice stare de frică sau nesiguranță pe care o trăiți în legătură cu voi înșivă este un buton care așteaptă să fie apăsător. Faptul că oamenii apasă acest? butoane, nu este cătuși de puțin un lucru extraordinar. Ceea ce e extraordinar, este că voi îi acuzați pe ei că le apasă.

Dacă ați purta o placardă pe care ar scrie „Lovește-mă!”, ați fi surprinși dacă ar apărea câteva persoane să vă ia în serios? E adevărat, nu toată lumea ar face-o. Unii ar râde și ar merge mai departe. Dar alții s-ar opri și s-ar uita fix la voi, sau v-ar lua vorbele în serios. Și ei poartă o placardă pe care scrie „Lovește-mă!”. Ei știu ce simțiți. Ei știu că simțiți nevoia să fiți loviți, pentru a avea o părere mai bună despre voi înșivă. Ați fost un băiat rău sau o fată rea și simțiți nevoia să fiți pedepsiți. Iar ei sunt fericiți să vă facă acest serviciu.

Oamenii care vă atacă, fac ceea ce cred - în modul lor plin de totală autoamăgîre - că vă așteptați ca ei să o facă. O fac „pentru binele vostru”. Ei sunt întotdeauna gata să-și justifice comportamentul față de voi și, la rândul vostru, voi îl puteți

justifica pe al vostru. Niciodată nu se întâmplă să gândești „Acest lucru este de neacceptat. N-ar trebui să se întâmple. Nu voi mai permite așa ceva.” Dacă cel atacat ar crede acest lucru și l-ar comunica în mod clar, abuzul nu s-ar mai petrece. Abuzul apare în cadrul spațiului cenușiu al vinovăției și pedepsei. Fot ceea ce aveți de făcut pentru a opri delictele din viața voastră este să spuneți: „Treaba asta nu-mi dă o stare bună. Vrei, te rog, să încetezi?” EvSte o cerere simplă și, cu toate acestea, vă e îngrozitor de greu să o faceți. De ce? Din multe motive. Poate că sunteți un copil asupra căruia un adult a comis un abuz. Adultul este imaginea autorității. Adesea, este un părinte pe care-l iubiți. Chiar dacă sunteți o persoană adultă, se aplică exact același tipar. Doriți să câștigați iubirea și aprobarea celui care comite abuzul, indiferent de cât vă costă - așa că minimalizați durerea, sau vă disociați complet de ea. Sau acceptați că o meritați, deoarece nu sunteți vrednici.

Adulții care sunt tratați cu violență, caută să recreeze suferința unei traume din copilărie, astfel încât să poată sparge tiparele disocierii, să recheme abuzul și să conștientizeze rănilor. Acesta este motivul pentru care, adesea, ei se căsătoresc cu o persoană care arată exact ca cea care a comis abuzul. Învelișul negării subconștiente poate fi îndepărtat numai prin agravarea răni. Eliberarea furiei, vinovăției și urii de sine înăbușite deschide ușa înspre vindecare și integrare. Există multe versiuni ale trădării de sine. Este important să vă înțelegeți propria versiune.

A-l acuza pe cel care comite abuzul, nu duce la eliberarea de caruselul violențelor, deoarece tiparul este unul care se autocreează dar la un nivel subconștient. Atât timp cât rămâneți în starea de victimă și blamare, duceți tiparul mai departe, trecând rana de la o generație la alta.

Și toate acestea se întâmplă, deoarece nu aveți curajul să priviți înăuntrul vostru. Conștientizând tiparul, puteți trăi pe deplin experiența autoviolentării, vă puteți ierta și puteți decide în mod conștient să nu mai fiți o victimă.

Numai și numai acest lucru poate opri trădarea de sine ciclică.

Indiferent de ce cale a suferinței ați ales - și sunt multe - veți rămâne acolo, până ce vă întoarceți către cel care v-a făcut rău și îi spuneți: „Nu mai accept acest lucru. Vreau să încetezi, chiar acum!” Trebuie să spuneți acest lucru, fără nici o reținere. Trebuie să-i spuneți clar celelalte persoane: „Mai degrabă renunț la iubirea ta, decât să las să continue acest delict”. Trebuie să fiți foarte fermi în ceea ce vă privește.

Până când nu veți avea curajul să fiți fermi în viața voastră, va exista întotdeauna în jurul vostru cineva care să abuzeze de voi.

Într-adevăr, până ce nu veți decide că v-a fost de-ajuns, veți chema încontinuu către voi persoane violente. Așa că, de flecare dată când vi se apasă un buton, acceptați că acesta e un dar care vi se face, o șansă de a deveni conștienți de tiparul vostru personal de autotrădare. Nu-l acuzați pe cel care vă face rău. În schimb, puneți-vă întrebarea: „De ce mi-am dat voie să fiu, încă o dată, târât într-o situație în care nu sunt respectat și ascultat?” Deveniți conștienți de frica și judecarea de sine care vă conduc viața. Vedeți imaginea proastă pe care o aveți despre voi. Vedeți modul în care acceptați iubirea cu orice preț. Vedeți modul în care continuați să vă reciclați frica de a fi părăsiți, deoarece vă e teamă să o priviți drept în față. Încetează jocul de a reacționa în fața altora. Refuză să fii un o-biect, chiar dacă a fi un obiect pare a-ți oferi ceea ce dorești. Privește-ți experiența de până acum și învață din ea.

Promisiunile legate de iubire condiționată nu ți-au dat nimic. Ne-îndeplinirea lor n-a făcut altceva decât să-ți adâncească sentimentul că ești trădat și abandonat de cei pe care-i iubești. Amintește-ți că ai hotărât să joci un joc în care ai fost obiectul. Tu ai permis ca toate acestea să se întâmple. Recunoaște-ți greșeala, atacul asupra sinelui - astfel încât ele să nu se mai repete. Asumă-ți responsabilitatea. Încetează de a mai proiecta acuzele. Lasă minciuna să dispară. Nimeni nu e o victimă, decât dacă decide că este. Indiferent de ceea ce crezi în privința a ceea ce s-a întâmplat în trecut, recunoaște că nu poți să-ți continui viața fără să înveți să spui NU abuzului, aici și acum. Nu face din aceasta o problemă filozofică sau morală. Învață chiar acum să spui NU invitației de a te trăda pe tine însuși. Așa cum un alcoolic nu poate spune NU alcoolului, tu nu poți spune NU unei promisiuni de iubire făcută în mod condiționat. Recunoaște-ți slăbiciunea. Fără să fii ajutat, nu poți depăși tiparul subconștient de autotrădare. Iar ajutorul de care ai nevoie este conștientizarea.

Trebuie să vezi modul în care ai acționat inconștient, cum te-ai lăsat, iarăși și iarăși, pradă abuzului.

Până ce nu vezi tiparul și nu-ți asumi responsabilitatea de a-l distruge, totul va continua. Nu contează câte tratamente și terapii ai urmat.

Alcoolicul renunță la băutura, deoarece își dă seama că a bea înseamnă a renunța la propria sa forță. Tu refuzi să mai fii obiectul abuzului, exact din același motiv. Vedeți voi, atâta timp cât percepeți problema ca fiind în afara voastră, nu o veți rezolva. Îi veți acuza pe alții, veți acuza instituțiile societății voastre, îl veți acuza pe Dumnezeu, dar problema va rămâne tot acolo. Asta, deoarece problema este trădarea de sine. Până când nu învățați să vă spuneți vouă înșivă DA, nu veți fi capabili să spuneți NU altora. Problema nu este niciodată că „alții” vă trădează. Alții nu fac altceva decât să vă oglindească propriile voastre convingeri și credințe despre voi înșivă. Alții vă dau darul de a vă reflecta pe voi înșivă.

Fără ajutorul altora care să vă reflecte convingerile voastre subconștiente, procesul vostru de trezire ar dura considerabil mai mult.

Semenul tău este învățătorul tău. El îți arată la ceea ce trebuie să privești în tine însuși. Același lucru îl faci și tu pentru el. Acesta este scenariul trezirii. Nu face din el o telenovelă. Nu-l face pe semenul tău responsabil pentru experiența ta. El nu poate fi responsabil pentru experiența ta. Semenii tăi, oamenii, nu trebuie să fie nici țapi ispășitori și nici semizei. Ei nu sunt cauza suferinței tale și nici cei care-ți aduc mântuirea. Ei sunt călători egali în aceeași călătorie. Ceea ce ai simțit tu, au simțit și ei. Ca și tine, și ei învață să-și vadă propriile tipare de autotrădare. Ca și tine, și ei învață să spună DA sinelui și NU când e vorba să renunțe la propria forță.

Ai răbdare, aceasta este o călătorie pentru a căpăta putere deplină. Atunci când șinele are forță deplină, abuzul devine imposibil.

Trezirea împreună

fiând doi oameni se dedică unei relații spirituale, ei cad de acord i[^]să se ajute unul pe celălalt să devină conștienți de tiparele auto-trădării. Intenția lor nu este să-și înăbușe sentimentele negative, ci să creeze suficientă siguranță în cadrul relațiilor, pentru ca sentimentele negative să poată ieși la suprafață și tiparele autotrădării să poată fi revelate. Compania spirituală înseamnă nu numai a împărtăși un scop comun și o orientare în viață, ci și un legământ reciproc și plin de curaj de a-și asuma responsabilitatea și de a elimina acuzele. Fiecare persoană se află aici pentru a-și ajuta partenerul să înceteze de a mai proiecta, să înceteze de a mai face pe victima, să înceteze de a mai găsi probleme în afara lui însuși. Nu face acest lucru ținându-i conferințe, ci creând un spațiu sigur și plin de compasiune, în care celălalt poate să stea față în față cu el însuși. Acolo unde acesta ar putea vedea un dușman, celălalt nu vine alături de el. Refuză să intre în jocul cu țapul ispășitor, acuzele și atacul. Dar el poate iubi. Poate accepta modul în care simte celălalt, li poate valida sentimentele și, cu blândețe, îl poate încuraja să găsească, în propria inimă, calea spre pace.

Chiar dacă îl vede pe celălalt cum creează proiecții, nu încercă să-l îndrepte, deoarece aceasta ar însemna să i se alătore în minciună. Rămâne, pur și simplu, conștient de cine este celălalt cu adevărat. Și, astfel, îl aduce - cu blândețe și tară vorbe - înapoi spre el însuși.

Dar, mai presus de orice, stă doar și ascultă. Nu este de acord cu ceea ce spune celălalt și nici nu contrazice. Știe că părerea lui nu înseamnă nimic și că ele n-ar face altceva decât să-l îndepărteze pe celălalt din procesul său. Ascultă doar, cu multă atenție și compasiune. Ascultă fără să judece sau - dacă descoperă că judecă - devine conștient de propriile sale judecăți și stă iarăși și ascultă. Ascultă cu o inimă deschisă și cu o minte deschisă. Iar atitudinea sa de a asculta devine un stâlp de sprijin pentru adevăr. Cu cât ascultă mai mult față să judece, cu atât călătoria plină de acuze al celuilalt încetinește. Treptat, folosind cărarea iubirii sale, celălalt se întoarce la el însuși. Acesta este darul pe care partenerul spiritual îl oferă celuilalt partener. Aceasta este perla de maximă valoare.

Când fiecare poate să-i dea celuilalt darul acceptării și iubirii necondiționate - extinzând acest dar pentru a include pe toată lumea nu vor mai exista proiecție, acuze și atac. Nu vor mai exista subiecte asupra cărora acestea să se îndrepte. Nu vor mai exista victime sau torționari.

Vor exista doar parteneri egali în dansul vieții. Inimile se vor deschide. La început puțin - dar apoi atât de mult. Încât vor putea înghiți întreg universul manifestat. Și, într-adevăr, o vor și face într-o zi.

Când toți cei care se percep pe ei înșiși ca fiind nevrednici și neîn-tregi vor deveni întregi și sfinți, nu va mai exista perceperea separării de sursa iubirii. Fiecare dintre noi va fi o raza strălucitoare de lumină, care va radia din centrul inimii, ajungând peste tot, în întreaga eternitate, dizolvând separarea și păcatul, botezând vinovăția în râul propriei frici și întâmpinându-l pe fiecare cu buchete de flori, atunci când iese din ape inocent și liber.

Acestea sunt darurile pe care le avem de oferit unul altuia, atunci când jocul abuzului se încheie. Și el se încheie, în orice moment în care ne amintim cine suntem și cine este cu adevărat semenul nostru.

Namaste

Namaste.* Accept starea ta de om, cât și pe a mea. De asemenea, mă plec în fața divinității din fiecare dintre noi și o cinstesc. Accept egalitatea noastră spirituală absolută ca ființe. Și accept, de asemenea, faptul că fiecare dintre noi uită cine suntem.

Mă bucur că ne trezim împreună și apreciez că - pe măsură ce fiecare dintre noi își împinge fricile lui deoparte, străduindu-se să se înalțe - ne luăm rămas bun de la somn.

Văd atât absolutul, cât și relativul - deoarece ambele sunt prezente aici. Vocea blândă a lui Dumnezeu și strigătele puternice ale copilului rănit se amestecă aici, în această minte, în această lume. Bucuria și tristețea coexistă și se amestecă. Forța și lacrimile, frumusețea și trădarea, liniștea și sunetele stridente se întrepătrund. Este o lume simplă, care inspiră și expiră, care se apropie și se îndepărtează de divin. Și este complexă, în varietatea ei aproape infinită de forme. Fiecare sine este o prezență clară, dar fiecare trebuie să se apropie de Dumnezeu în stilul său unic. În cadrul unimii, paradoxul abundă.

Aici locuim cu toții împreună, frate al meu și soră a mea.

Aici, în liniște, ne aflăm fiecare dintre noi - cu bătaia noastră unică de inimă, cu dansul nostru propriu, cu propriul nostru strigăt după iubire și adevăr.

Cu toate acestea, în ciuda separării trupurilor, în ciuda fragmentării minții, aici se deschide numai o singură inimă. Și această inimă o include pe a ta și pe a mea - și pe a tuturor ființelor care au trăit vreodată în timp și spațiu.

Această inimă îi aparține lui Dumnezeu. Inima Lui răbdătoare. Bindecuvântarea Lui infinită asupra noastră a tuturor.

Dorința mea în ceea ce vă privește este una simplă. Fie ca voi să găsiți acea Inimă în inimile voastre! Fie ca voi să vă găsiți vocea în acea liniște! Fie ca voi să vă treziți întru adevărul lui cine sunteți!

Namaste!

* *Divinitatea din mine cinsteste Divinitatea din tine și se pleacă în fața ei. Cm limba sanscrită în orig.) N.T.*

CONȚINUT

Liniștea inimii

Partea întâi *Integritatea*
A deschide ușa închisorii
Inutilitatea controlului
Trei stadii de conștientă
Stare de grație și trădare
Hărți și indicatoare
Renegocierea implicării
Nevoi

Percepția egalității
Două căi spre eliberare
A binecuvânta trupul
Aroganță religioasă
Partea a doua *Relațiile corecte*
Pași ai inimii
Căsătoria
Divorț

Procedeu și granițe
Ritualuri zilnice de intimitate și pace
Sexul ca o comuniune trupească
Ritualuri săptămânale
A considera că celălalt este nevinovat
A demonta rușinea
A ierta părinții
A-ți întâlni sufletul pereche
Comunități spirituale

Partea a treia **Nici un alt Dumnezeu**
Ușa către Prezența Divină
Autoritatea unică
Desfășurarea ultimei separări
Mântuirea
Ierusalim
Credință

Falși profeți, diavolul și Antichristul
Aripi întunecate spre lumină
Des-facerea rănilor
Prezența iubirii

Partea a patra *A trăi cum trebuie*
Darurile lui Dumnezeu
A cultiva darul..

Devotament față de tine însuși și față de ceilalți
Singura lucrare care e de făcut
Mitul prosperității materiale

Partea a cincia **Vindecarea sinelui divizat**
îngăduință și renunțare
Vindecarea sinelui divizat

Trupul renăscut
A-ți cinsti experiența: Zorile unei vieți de dăruire
învățarea noii paradigme
Egalitate și singurătate

A-ți împărtăși viziunea împreună cu ceilalți
A nu te trăda pe tine însuși
Calea spre a căpăta putere
Fereastra lui Buddha

Partea a șasea *Comuniune și comunitate*
O biserică fără ziduri
A des-face îngustimea de minte

Iubire și sabia adevărului
O biserică vie
Consecvență

Colaborare
Inimă deschisă, minte deschisă
Mândria spirituală

Partea a șaptea *Deschiderea către miracole*
Miracolul sinelui
A învăța să ai încredere

Miracole și lipsa de miraculos
Miracole și legile lumii fizice
Totul poate fi înălțat
Un lup în blană de oaie

A fi corect
Partea a opta *Reconciliere*
Marele egalizator
Dependența de durere

Abuz terapeutic.....
Autenticitate și acceptare
Permișiunea de a trăda
Ieșirea din vis
Solitudinea
Ritm
Partea a noua însușirea sinelui
Angajare față de sine
Iluminarea
Singur, cu inima deschisă
Căsătorie versus celibat
Creativitate și conformitate
Partea a zecea Conștiința
îngerul rănit
Reîncarnarea și toate celelalte
Sisteme de convingeri și concepții
Divinație
Rugăciune
Lucrare spirituală
Trezirea împreună
Namaste