

**PAUL FERRINI**

**IUBIRE FĂRĂ CONDIȚII**

**Reflectii ale Mintii Christice**

**Cuvinte de apreciere la adresa cartilor lui Paul  
Ferrini:**

"Cea mai importanta carte pe care am citit-o vreodata. O

studiez ca pe o biblie!" **Elisabeth Kubler-Ross**. autoare a cartii *Despre moarte si muribunzi*.

"Aceste cuvinte întruchipeaza toleranta, spiritul universal, iubirea si compasiunea - pietre de hotar ale învataturilor Adevarate. Ele ne întorc atentia înspre înauntru, catre adevarata noastra natura divina, în loc de a o distrage înspre în afara. Paul Ferrini este un Kahlil Gibran modern - poet, mistic, vizionar, marturisitor al adevarului." **Larry Dossey**. autor

al cartii *Cuvinte care vindeca: Puterea rugaciunii si practicarea medicinei*.

"Paul Ferrini ne conduce cu maiestrie si curaj dincolo de rusine, învinovatare si atasament, înspre ranile noastre si adâncurile iertarii de sine. Cuvintele sale trebuie citite în mod obligatoriu de catre cei care sunt gata sa-si preia responsabilitatea propriei lor vindecari." **John Bradshaw**. autor al cartii *Secrete de familie*.

"O adiere de aer proaspat într-un domeniu adesea învechit si aglomerat. Cu blândete, limpezime si simplitate suntem calauziti înspre adevarul din interiorul nostru. Citesc aceasta carte ori de câte ori ma îndeamna inima, iar a-cest lucru se întâmpla foarte des." **Pat Rodegast**. autor al volumelor I, II si III din *Cartea lui Emanuel*.

"Scrierile lui Paul Ferrini sunt autentice, placute si înțelepte. Ele îl reco-necteaza pe cititor la Spiritul Interior, la acel loc unde se pot vindeca pâna si ranile noastre cele mai profunde." **Joan Borysenko**. autoare a cartii *Vina ne este învatatorul, iubirea este raspunsul*.

"Simt ca aceasta lucrare vine dintr-o prietenie neîntrerupta cu partea cea mai profunda a Sinelui. Am încredere în înțelepciunea ei." **Coleman Barks**. poet si traducator.

"Minunatele carti ale lui Paul Ferrini ne arata cum sa pasim usor si cu bucurie pe planeta Pamânt." **Gerald Jampolsky**.  
autor al cartii *Dragostea înseamna a renunta la frica*.

"Paul Ferrini ne conduce într-o calatorie blânda spre adevarata noastra sursa de bucurie si fericire - cea dinauntrul nostru." **Ken Keyes. Jr.** autor al cartii *îndreptar pentru o constienta mai înalta*.

## **Prefata autorului**

C

u toata vâlva stârnita în jurul fenomenului "transmisiunilor" (channelling), e important sa precizez din capul locului ca nu este vorba despre o carte "transmisa".

Asadar, informatia din ea nu provine de la o "entitate" sau persoana separata de mintea ascultatorului. De fapt, ea este rezultatul unui proces, în care un ascultator s-a contopit cu Mintea Christica, din care el si dumneavoastra sunteti parti esentiale.

A-L gândi pe Iisus ca fiind în afara mintii tale si independent de ea înseamna sa pierzi esentialul. Pentru ca în ea ni se adreseaza Iisus. El ne este cel mai intim prieten care ne vorbeste, uneori in cuvinte, alteori fara cuvinte. Comunicarea si comuniunea cu el sunt esentiale practicarii învataturii sale.

Trebuie sa precizam ca Iisus nu are un loc sau o pozitie exclusiva în Mintea Christica. Krisna, Buddha, Moise, Mahomed, Lao Tzî si multi altii sunt în mod constient uniti cu el acolo, sau, mai precis, "aici". Daca va e mai usor sa va adresati lui Buddha

sau lui Krisna, va rog sa o faceti. Iisus nu se va simti ofensat. Dimpotriva, se va bucura, deoarece îi urmati învățatura non-separarii.

Cu totii suntem în comuniune si comunicare cu Mintea Christica (sau Mintea Buddhica sau Brahman sau Sfântul Duh, daca asa preferi), asta, pentru ca suntem cu totii uniti cu Mintea lui Dumnezeu. Daca n-ar fi asa, traiul nostru ar fi complet întunecat si lipsit pâna si de fagaduinta mântuirii sau rascumpararii.

Fiecare dintre noi are în el o mica scântei de lumina ce ilumineaza întunericul lipsei noastre de constienta. Este scântea divina a constientei, care pastreaza vie legatura noastra cu Dumnezeu. Aceasta scântei ne conecteaza cu învățatorul divin din traditia noastra si cu Esenta divina dinauntrul fratilor si surorilor noastre.

Asa cum Iisus accentueaza în cartea de fata, daca noi am vedea scântea de lumina aflata în fiecare dintre noi, tot întunericul din perceptia si din experienta noastra s-ar destrama, iar lumea, asa cum o stim, ar disparea. Iata cum e instaurata iubirea în inima noastra si în inimile semenilor nostri.

Nu faceti greseala de a crede ca vreuna dintre reflectarile Mintii Christice cauta altceva decât instaurarea Regalitatii iubirii în mintile si inimile noastre.

Acesta este singurul ei tel. Întru aceasta lucreaza Mahaviri, lucreaza Sf. Francisc, lucreaza Baal Shem Tov, lucreaza Rumi.

Împartirea în religii este o relicva a acestei lumi. Asemenea delimitari nu exista în Mintea Christica, unde toate fiintele se întrunesc în vederea unui singur tel. Este greu sa ne imaginam asa ceva, dar asa e.

Nici unul dintre cei care au crescut în tradiția iudeocrestină nu va fi scutit de a ajunge la o înțelegere cu viața și învățătura lui Iisus.

Asta este valabil pentru creștini și evrei deopotrivă. Este, de asemenea, valabil pentru atei și agnostici.

Evreii au nevoie să înțeleagă și să accepte mesajul de încredere care le-a fost adus de către Iisus. Creștinii au nevoie să înțeleagă cum învățătura lui - o învățătura a iubirii și iertării - a fost pervertită în învățături ale fricii și vinei. Ateii au nevoie să înțeleagă mesajul sau revoluționar al egalității.

Totți cei care l-au respins pe Iisus sau cei care l-au pus pe un piedestal au înțeles greșit învățătura sa. Iată de ce, o corectare trebuie să aibă loc pentru noi toți.

Pentru fiecare dintre noi, Iisus are un mesaj specific ce ne va ajuta să *desfacem* propria noastră vină și să trecem prin frica noastră.

Iisus nu ne cere să ne convertim la creștinism, căci așa ceva nu există. Creștinismul este un mit al separării, ce îl separă pe creștin de evreu, sau pe musulman de budist.

Crezi că Iisus ar susține o astfel de idee?

Bineînțeles că nu!

Un discipol al lui Iisus - orice om care îi trăiește învățătura - nu promovează nici un fel de separare. El pune în practică iubirea și iertarea pentru toate ființele, inclusiv pentru el însuși. Îl îmbrățișează pe evreu, pe musulman și pe hindus ca pe aproapele său. Nu caută să se convertască pe altcineva, simțindu-se în siguranță în propria sa credință.

El nu crede că celor ce aleg o cale diferită le va fi refuzată mântuirea. Un adevărat discipol al lui Iisus știe că Dumnezeu are multe cai pentru a ne aduce acasă și nu are niciodată îndoieli în privința rezultatului final.

Fiecare dintre noi are acces la o relatie personala cu Iisus. Este o relatie ce ia nastere în mod firesc, o data ce începem s-o dorim si sa ne încredem în ea. Ea nu presupune nici o tehnica, nici o invocatie si nici o practica spirituala esoterica.

Simpla dar autentica nevoie de prietenia si de calauzirea lui este tot ce e necesar.

Sa precizam ca Iisus nu doreste sa devina o figura autoritara pentru noi. De fapt, el pledeaza împotriva oricarei alte autoritati în afara de cea a lui Dumnezeu. El cere, doar, sa-l luam de mâna ca pe un egal, sa ne deschidem si sa ne aplecam catre fiecare dintre semenii nostri cu acelasi respect reciproc si cu aceeasi intentie de a fi egali.

Învatatura lui poate fi simpla, dar punerea ei în practica ne va solicita toata atentia, toata energia si tot devotamentul. Îndemnul de a fi "egal" cu fiecare persoana din experienta noastra, de a recunoaste si a ierta toate greselile - chiar în timp ce acestea sunt comise - este o învatatura revolutionara, o învatatura ce ne va spala de vina si ne va ajuta sa trecem prin fricile noastre.

Când am început sa lucrez la acest proiect, m-am dedicat lui cu aceeasi abnegatie cu care am abordat cartile anterioare. Însa acest lucru s-a dovedit a nu fi suficient.

Acceptând, am selectat 150 de pagini de material bun.

Pur si simplu, nu era cartea pe care trebuia s-o aduc pe lume în acest moment al vietii mele. Mi se cerea ceva nou, iar eu ceream ceva nou de la învatatorul meu. Îmi doream o carte simpla, lucida, care sa ne ajute la clarificarea relatiilor noastre cu Iisus si cu învatatura sa.

si, în timp ce eu ceream, devenea tot mai clar faptul ca, pentru a scrie o astfel de carte, o parte din Paul trebuia sa se dea la o parte.

Identitatea lui Paul trebuia contestata. Sistemele sale de credinta, vocabularul sau trebuiau sa devina mai flexibile. Ideile care îl faceau sa se simta separat de altii trebuiau demolate. Înainte ca toate acestea sa se fi întâmplat, cartea nu putea fi realizata.

De-a lungul acestui proces, am învățat sa ma bizui mai mult pe relatia mea cu Iisus decât pe cele citite despre vorbele lui si despre el.

De asemenea, l-am vazut pe Iisus lucrând neabatut în viata multor oameni ce pareau sa aiba credinte sau convingeri diferite de ale mele.

Credintele si convingerile separa. Gândurile iubitoare unesc.

"Daca vrei sa-mi urmezi învățatura, traieste-o gând dupa gând. Binecuvânteaza-l pe fratele tau, pe aproapele tau, chiar daca nu esti de acord cu el."

Aceasta a fost întotdeauna învățatura lui Iisus. Acum, el o introduce într-un cadru mai larg.

Faptul ca am îngaduit acestei carti sa-mi parvina de la Iisus si de la Mintea Christica a însemnat sa fac reajustari pe toate planurile vietii mele. Se cerea nu atât o schimbare a modului în care scriam, cât o mutatie fundamentala în sistemele mele de credinta. Îndepartarea "ideilor ce dau nastere perceptiilor si sentimentelor de separare" trebuia sa devina practica mea spirituala de zi cu zi.

Va asigur ca am fost departe de a fi perfect în aceasta practica. Ma simt însa profund recunoscator pentru ea si pentru aceasta carte, deoarece si una si alta m-au ajutat sa fac un pas înainte, un pas foarte dificil, în evolutia mea spirituala.

Speranta mea este ca aceasta carte va va oferi o practica simpla dar profunda de iertare de sine si de non-separare, care va va transforma viata. Aceasta e practica pe care Iisus a dus-o la

perfectiune în viața sa aici și este practica pe care el continua să o susțină clipă de clipă, atunci când noi ne îndreptăm către ei și îi cerem să ne ajute în viețile noastre.

Sfârșitul suferinței vine atunci când, în cele din urmă, decidem împreună că am suferit destul. Fiecare dintre noi, în propria sa viață, caută să găsească o cale mai bună.

Credeti că Iisus ne va abandona acum? Credeti că mica scânteie din inima dumneavoastră și a mea va pali și se va stinge, victima a fricii, vinei și durerii noastre?

Nu poate fi așa!

Iubirea lui Iisus, Krisna, Buddha și a tuturor maestrilor înalți ne îmbrățișează în rugăciunea fiecăruia dintre noi.

Ea întretine cu blândete scânteia din inimile noastre, ajutându-ne să trecem deplin prin frica și rusinea noastră.

Ea aduce iluminare divină în toate credințele, convingerile înguste cât și în toate condițiile în care se desfășoară experiența noastră. Deoarece lumina este înăuntrul nostru, ea nu poate să nu strălucească atunci când apelăm la ea.

Lumina lui Christos este în noi toți.

Să o invocăm împreună, în numele Iubirii.

*Paul Ferrini, Decembrie, 1993*

## **Introducere**

I

ngaduie-mi să încep prin a spune că eu vorbesc prin tine, numai în măsura în care ești dispus să renunți la autocenzura. În acest sens, tu nu ești special. Eu pot vorbi prin absolut oricine care are această disponibilitate. Ceea ce auzi are mult de-a face cu ceea ce este deja prezent în mintea ta.



Orice om care se deschide vocii mele o va auzi conform propriilor sale perceptii si preconceptii. E inevitabil sa fie asa.

Dorinta de a comunica cu mine este esentiala când e vorba sa deschizi usa pentru a ma primi. Nu ma impun nimanui cu torta. Relatia cu mine se face de buna voie si trebuie initiata de catre fiecare persoana, atunci când e gata s-o faca. Eu sunt exact atât de aproape de tine pe cât vrei tu sa-ti fiu. Asta, pentru ca sunt deja un gând în interiorul mintii tale. si, tot ceea ce eu sunt, purcede din acest gând, la fel cum tot ceea ce nu sunt porneste dintr-un gând diferit. Asta trebuie sa înveti prin experienta.

Unii pretind ca eu vorbesc prin ei, numai ca ei asculta o voce diferita de a mea. Vocea mea nu condamna niciodata si nu înfricoseaza.

Intentia mea este sa binecuvântez pe toata lumea. Vreau ca fiecare dintre voi sa stie, o data pentru totdeauna, ca nu sunteti vinovati decât în propria voastra minte si ca aceasta vina imaginata poate si trebuie sa fie desfacuta.

Învatatura mea este una simpla: eu profesez iertarea pacatelor. Propovaduiesc ca pacatul însusi nu este rea!. Ei pare sa fie real numai fiindca voi credeti ca puteti fi vatamati. Credeti ca sunteti trupul vostru si, prin urmare, atunci când trupul a fost vatamat, credeti ca vi s-a facut o nedreptate. Înțeleg ca ti-e greu sa renunti la aceasta convingere.

si totusi, eu asta îti cer. Tu nu esti corpul tau, caci trupul se naste si moare, iar tu nu te nasti si nici nu mori. Nu esti nicidecum un gând al limitarii, caci orice gând ce te limiteaza este un corp cu un început si cu un sfârșit. Corpul nu este altceva decât cadrul credintelor sau al convingerilor tale. Exista corpuri dense si corpuri stravezii, de lumina, dar toate au un început si un sfârșit.

Toate sunt supuse unei oarecare forme de autodelimitare.

Eu sunt un gând nemarginit, un gând fara limitare, caci ma extind mereu în nonforma lui Dumnezeu. Nu exista forma care sa ma poata contine. M-am contopit cu Dumnezeu în desavârsita iertare. Sunt liber de orice vina.

Sunt liber de reprosuri, resentimente si nemulțumiri. Nu cred ca pot fi nedreptatit, cum nu cred ca am puterea sa nedreptatesc pe cineva, deoarece stiu fara nici o îndoiala ca orice fiinta are statut de egalitate în Dumnezeu.

stiu ca îti vine greu sa crezi asta, fiindca toate pe care le vezi în lumea ta sugereaza inechitatea. Dar aceste inechitati sunt, pur si simplu, opera ta. Ele sunt un neadevar pe care tu îl sustii. Nu e nevoie sa le mai sustii. Demonstreaza ca nu sunt adevarate, extinzând Iubirea lui Dumnezeu asupra fiecaruia dintre fratii tai. Numai în acest mod poate fi traita pe pamânt experienta împaratiei lui Dumnezeu.

Nu fi preocupat de ceea ce altii fac sau lasa nefacut. Nu e responsabilitatea ta de a evalua gândurile sau faptele lor. Doar atât: fii responsabil pentru modul în care gândesti si actionezi tu.

Caci, daca gândesti si actionezi cu Dumnezeu, îi vei influenta pe altii, fara a rosti un singur cuvânt. Iubirea de aproape poate fi gasita doar asumându-ti responsabilitatea pentru tine însuti. Fa cât poti pentru tine însuti si pentru altii si lasa-L pe Dumnezeu sa faca restul.

Nu esti responsabil pentru alegerile facute de altii si nici ei nu sunt raspunzatori pentru ale tale. Totusi, puteti si trebuie sa învatati unii de la altii, caci ceea ce alegi tu nu este chiar atât de diferit de ceea ce alege semenul tau. Adeseori faceti aceleasi greseli.

Greselile sunt oportunitati pentru a învata. A-l condamna pe fratele tau pentru faptul ca face greseli înseamna a pretinde ca tu esti fara de greseala - ceea ce nu este adevarat. Te-am mai

întrebat si te întreb din nou: care dintre voi va arunca primul piatra?

Îl poti dezlega pe aproapele tau de judecata pe care esti gata s-o pronunti în propria ta minte. A-l dezlega înseamna a-l iubi, caci aceasta îl aseaza acolo unde se afla doar iubirea, dincolo de orice fel de judecata. Stapânirea propriilor tale gânduri este o premisa esentiala pentru propria ta iluminare, fiindca aici, în gândurile tale, alegi tu sa mergi cu mine sau sa pleci de lângă mine. Spre deosebire de tine, eu sunt statornic. Nu te voi parasi. Îti stau întotdeauna alaturi, asteptând sa ma recunosti.

Daca vrei sa fii ca mine, trebuie sa înveti sa gândești ca mine. Iar daca vrei sa înveti sa gândești ca mine, trebuie sa pui fiecare gând pe care îl gândești în mâinile mele. Eu îți voi spune daca e de ajutor sau nu.

Gândurile care nu ajuta trebuie eliminate. Iata esenta antrenamentului mintii. Trebuie retinute numai gândurile care binecuvânteaza si ne recheama la adevar. Învatatura mea a fost si va continua sa fie distorsionata, deoarece ea ameninta fiecare gând care este fals. si, amenintate astfel, gândurile false pun stapânire pe învatatura si cauta sa o modeleze ca sa se potriveasca scopurilor lor. Nu dureaza mult pâna când cuvintele atribuite mie ajung sa fie contrariul celor pe care le-am rostit.

De aceea va rog sa fiti vigilenți. Nu va împotriviți acestei distorsiuni, nu o atacati si nu cautati sa o discreditati. Toate acestea o vor face si mai puternica. Fiti cu mintea clara si respingeti falsul de dragul adevarului. O singura idee falsa poate duce la disperare mintea ce o gândește. Dar un singur gând adevarat restaureaza împaratia.

De aceea, alege-ti gândurile cu înțelepciune, iar daca nu esti sigur ce sa gândești, adu-ti dilema la mine.

A te preda mie nu seamana cu nici un gest de predare sau subjugare pe care îl poti cunoaste în lumea ta. Caci lumea ar

folosi cu duritate gestul tau de predare, pentru a te pune sub control - în timp ce eu l-as folosi cu blândete, pentru a te elibera de falsitate si pentru a-ti reda adevaratul tau Sine. Cei care fac lucrarea mea îti dau tie puterea de a te iubi si de a te afirma pe tine însuti, asa cum esti chiar acum. Cei care lucreaza împotriva mea îti vor gasi multe greseli pe care vor dori sa le rectifice. Ei ar vrea sa te faca sa depinzi de ei pentru mântuirea ta. Nu accepta asemenea minciuni. Învata sa discerni. Nimeni de pe pamânt nu are un raspuns mai bun pentru tine decât acela pe care tu îl vei gasi prin încrederea în tine însuti si în mine.

## **Miezul problemei**

N

imeni nu este atât de aspru cu tine asa cum esti tu însuti. Asemeni tuturor fratilor tai, suferi de un profund sentiment de imperfectiune si nevrednicie.

Te urmareste sentimentul ca ai facut niste greseli teribile pentru care, mai devreme sau mai târziu, vei fi pedepsit de autoritati umane sau de vreo autoritate abstracta spirituala, cum ar fi Dumnezeu sau legea karmica.

Aceste chestiuni nerezolvate cu privire la autoevaluarea ta reprezinta conditiile în care se realizeaza întruparea ta. Cu alte cuvinte, esti aici pentru a le rezolva. Tu ti-ai ales parintii, pentru ca ei sa-ti exacerbeze sentimentul de vinovatie, în asa fel încât sa poti deveni constient de el. Asadar, a-i învinui pe ei pentru problemele tale, nu te va ajuta sa îndepartezi conditiile pe care, în mod reciproc, voi le-ati impus iubirii. Singura cale de iesire este ca tu sa devii tot mai constient de propria ta vinovatie si de credintele si tiparele de interactiune bazate pe frica.

A cauta pe cineva special, care sa-ti furnizeze iubirea pe care parintii tai nu au fost în stare sa ti-o ofere, nu este o rezolvare, ci doar va agrava lucrurile. Sa nu fii surprins, daca partenerul sau partenera pe care i-ai ales sunt întruparea perfecta a parintelui

cu care ai cele mai multe de vindecat. Nu poti sa nu ajungi fata în fata cu propriile tale rani. Parintii, sotii si copiii sunt aici ca sa te ajute sa vezi propria ta nevoie de vindecare - iar tu, la rândul tau, îndeplinesti aceeasi functie în vietile lor.

Cautarea iubirii neconditionate într-o lume a conditiilor este sortita, în mod inevitabil, esecului. De vreme ce toti fratii tai actioneaza conform unor tipare bazate pe rusine sau vina, ei nu îti pot oferi iubirea pe care stii ca o meriti si nici tu nu le-o poti oferi lor.

Cel mai bun lucru pe care îl puteti face este sa va ridicati unul altuia starea de constienta asupra iubirii ce va este necesara - si sa începeti sa va asumati responsabilitatea de a v-o darui voua însiva.

Daca nu-ti asumi responsabilitatea de a aduce iubirea în propriile tale rani, nu vei iesi din ciclul vicios atac/aparare, vina si învinuire.

Sentimentele tale de furie, jignire si tradare - oricât de justificate ar parea ele - nu vor face decât sa toarne ulei pe focul conflictului interpersonal si vor continua sa reîntareasca credinta sau convingerea ta sub-constienta ca esti nevrednic de iubire si incapabil sa iubesti.

Trebuie sa înveti sa vezi cât de departe se întinde propria ta ura de sine. Pâna ce nu te vei uita în oglinda si nu vei vedea, reflectate acolo, propriile tale convingeri, îl vei folosi pe fiecare seaman al tau din cadrul experientelor tale ca pe o oglinda care sa-ti arate ceea ce crezi despre tine însuti. Desi nu e nimic gresit în aceasta practica, ea nu este calea cea mai scurta sau usoara spre acasa, întrucât exista întotdeauna tendinta de a gândi ca ceea ce vezi este lectia

altuia.

Daca vrei sa iesi din psihologia vicioasa a lumii, trebuie sa o-pesti jocul proiectiei. Acest joc ascunde atractia ta subconstienta

spre moarte, în spatele unei fatade a blamarii si a unei moralitati conditionate. E o ironie, într-adevar, dar - în chiar clipa când îți declari inocenta pe socoteala aproapelui tau - tu îți întaresti, de asemenea, propriile sentimente de vinovatie si inferioritate.

Nu exista alta cale de iesire din cercul vicios al vinei si învinuirii, alta decât de a înceta sa învinuiesti. Dar fii pregatit. Daca vrei sa te dai jos de pe roata suferintei, s-ar putea sa constati ca nu te bucuri de prea multa popularitate. Cei ce nu participa la jocul lumii - proiectia - sunt primii care vor fi atacati.

Daca nu ai învățat nimic din viata mea, asta precis ai învățat-o!

Oricine care își recunoaste propria frica - fara a o proiecta în afara sa - pericliteaza jocul lumii. Oricine care își asuma propriile gânduri ucigase si le cauta radacinile în propria constiinta, ameninta esafodajul moral al societatii. În societatea umana exista bine si rau. Cei care fac ceva bun sunt rasplatiti, iar cei care fac ceva rau sunt pedepsiti.

Asa a fost dintotdeauna.

Învatatura mea ameninta acest postulat fundamental. La nivelul cel mai de suprafata, ea contesta ideea ca raul ar trebui pedepsit. În fata strigatului pentru plata si rasplata, mam situat si voi continua sa ma situez în favoarea iertarii.

La un nivel mai profund, învățatura mea contesta însasi ideea ca cineva ar trebui condamnat din cauza comportamentului sau. Daca cineva actioneaza gresit, aceasta se datoreaza faptului ca are gânduri gresite, gânduri false. Daca el poate sa-si dea seama de neadevarul gândirii sale, își poate schimba comportamentul. E în interesul societatii sa-l ajute s-o faca. Dar daca se aplica o pedeapsa, ideile sale false vor fi reîntarite si li se va mai adauga si povara vinei. Ai auzit zicala: "Din doua rele nu iese un lucru bun". Aceasta este esenta învățaturii mele. Toate relele trebuie îndreptate asa cum trebuie. Altfel, corectia înseamna atac. A te

opune, a cauta sa birui sau sa te certi cu o idee falsa este echivalent cu a o consolida. Aceasta este calea violentei. Calea mea, pe de alta parte, este nonviolenta. Prin modul ei de abordare a problemei, ea demonstreaza care este solutia. Ea aduce iubire, nu atac, celor cuprinsi de durere. Mijloacele sunt compatibile scopului.

A face ceva rau înseamna a profesa vina si a perpetua credinta ca durerea si suferinta sunt necesare. A face ceva bun înseamna a profesa iubirea si a-i demonstra puterea de a depasi toata suferinta. Pe scurt, nu ai niciodata dreptate când faci un lucru rau si nu gresesti niciodata când faci un lucru bun.

Ca sa ai dreptate, fa bine.

Nu poti iubi într-un mod lipsit de iubire. Nu poti avea dreptate si, în acelasi timp, sa ataci ceea ce este rau, deoarece eroarea e cea care trebuie *demontata* si, întrucât radacina a tot ce înseamna eroare este frica, numai *demontarea* fricii va aduce corectia.

Iubirea este singura reactie ce demonteaza frica. Daca nu crezi asta, încearc-o. Iubeste orice persoana sau situatie care îti evoca în tine frica, si aceasta va disparea. Asta este adevarat, nu atât datorita faptului ca iubirea e antidotul fricii, ci fiindca frica este "absenta iubirii". De aceea, ori de câte ori iubirea este prezenta - frica nu poate exista.

Cei mai multi dintre voi înteleag foarte multe despre frica, dar foarte putine despre iubire. Va este frica de Dumnezeu, va este frica de mine si va este frica unul de celalalt.

De ce va e frica? Deoarece aveti convingerea ca nu meritati sa fiti iubiti si nici nu sunteti capabili sa iubiti pe altcineva.

Aceasta credinta este singura credinta ce trebuie schimbata. Toata negativitatea din viata voastra se va destrama, o data ce demontati aceasta credinta eronata despre voi însiva. Tu, prietenul meu, nu esti ceea ce gândești ca esti. Nu esti doar o acumulare a tuturor convingerilor si faptelor tale negative. Asta

este ceea ce crezi tu ca esti, dar nu e ceea ce esti. Tu esti Fiul lui Dumnezeu, la fel ca si mine. Tot ceea ce este bun si adevarat despre Dumnezeu, este bun si adevarat despre tine.

Accepta acest fapt - fie si numai pentru o clipa - si viata ta va fi transformata. Accepta aceasta în privinta fratelui tau - aproapelui tau - chiar în acest moment si tot conflictul dintre voi se va termina.

Ceea ce vezi este un rezultat direct a ceea ce crezi. Daca tu crezi ca esti vinovat, atunci vei vedea o lume vinovata. Iar o lume vinovata va fi pedepsita - si la fel vei fi si tu.

"Dumnezeu te va bate. Dumnezeu va nimici lumea. Dumnezeu se va razbuna." Acestea, prietenii mei, sunt gândurile pe care voi le gânditi. Acestea - desi sunt blasfemii - sunt ideile absurde pe care vreti sa mi le atribuiti mie! Din fericire, eu înțeleg ca acesta este doar modul vostru - nu prea subtil - de a va canoni.

Este o manevra de tergiversare. În timp, veti obosi de ea. Nu va dura mult pâna ce veti începe sa respingeti individual si colectiv - întreg conceptul vinei si veti tânji sa veniti acasa.

Prietenii mei, astept cu bucurie si certitudine acest moment al deplinei onestitati si responsabilitati. În acea zi, când veti vedea binele vostru si pe cel al semenilor vostri ca fiind unul si acelasi, tot ceea ce va separa de Dumnezeu se va desprinde de voi si veti sta alaturi de mine în toata splendoarea voastra.

Atunci veti cunoaste în mod neîndoielnic Iubirea lui Dumnezeu pentru voi.

Atunci veti cunoaste ca El/Ea nu v-a abandonat niciodata, nici chiar în culmea dementei voastre, când ati gândit ca El/Ea vrea sa va pedepseasca si sa va distruga lumea.

Atunci veti cunoaste puterea mintii voastre de a crea si atunci veti alege sa creati împreuna cu Dumnezeu si nu separat de El/Ea. **Practica I**



nsusi cuvântul practica produce confuzie. Ce altceva ai putea practica, în afara de ceea ce cunosti deja? si ce altceva cunosti, în afara de vina, frica si atac? Bineînteles ca nu vrei sa continui sa pui în practica exact acele credinte sau reactii care te duc la suferinta!

Asadar, ce sa practici? Ai putea, eventual, sa începi prin a practica, pur si simplu, starea de constienta. Exerseaza sa fii constient de vina ta, de frica ta si de atacul tau. Nu le camufla, nu le nega si nu le proiecta asupra altor oameni. Pur si simplu, uita-te la aceste fenomene în timp ce ele se ivesc în cadrul constientei tale.

Când esti furios sau deprimat, întreaba, pur si simplu: "De ce sunt suparat? De ce simt nevoia sa ma apar? De ce anume mi-e frica?"

Continua sa pui aceste întrebări, pâna când începi sa-ti dai seama de sursa mâniei si fricii tale. O data ce treci prin aceste straturi ale emotiei, pune-ti întrebarea: "Care este vina mea aici?"

"La ce vina te referi?", întrebi. Toate emotiile negative din viata ta apar din sentimentul tau subconstient de vinovatie/rusine. Acesta trebuie constientizat. Trebuie adus în constienta ta, ca tu sa-l poti elibera.

Sentimentele tale de imperfectiune si nevrednicie îti provoaca frica de rasplata. Daca tu crezi ca e ceva în neregula cu tine, sau ca ai gresit cu ceva, îti va fi teama ca vei fi pedepsit, far daca ti-e teama ca vei fi pedepsit, te vei apara împotriva oricarui atac imaginat si imaginar.

Ori de câte ori simti ca cineva îti contesta valoarea, vei fi gata sa apesi pe tragaci.

Acest întreg scenariu despre vina si pedeapsa, plata si rasplata, are loc doar în mintea ta. Daca îl proiectezi, vei introduce pe altii în el si veti fi nevoiti sa-l rezolvati împreuna. Asta, însa, ridica miza. Este putin probabil sa rezolvi ceva împreuna cu altul,

atunci când nu esti constient de propria ta complicitate la evenimente.

Este mai bine sa începi prin a conferi constienta propriilor tale gânduri. Astfel, vei descoperi nu numai ca vina este radacina întregii suferinte, dar si ca iertarea de sine este necesara.

Fara iertare de sine, nu exista eliberare de vina. Prin urmare, si drama mântuirii are loc doar în propria ta minte.

Tu, în mintea ta, îți stabilesti inocenta sau vina. Nu conteaza cât de multi oameni ti-au facut rau. A-i învinui nu te va ajuta cu nimic.

Tu esti judecatorul care pronunta sentinta, iar atâta timp cât învinuiesti pe altcineva pentru problemele tale, refuzi sati oferi tie însuti iertarea.

Judecatorul si juratii traiesc, deopotriva, înauntrul propriilor tale gânduri. Tu ti-ai stabilit vina, iar acum tot tu trebuie sa o demontezi.

Pâna când nu îți vei des-face vina, nu îți poti gasi nevinovatia.

Cam ia asta ne referim când e vorba despre procesul de iertare. Nu are nimic de-a face cu a-i ierta pe altii. Are totul de-a face cu a te ierta pe tine însuti pentru faptul ca te-ai declarat vinovat.

Acesta e domeniul practicii. Nu exista situatie în care aceasta lucrare sa nu poata fi facuta.

Întregul scenariu al vietii tale este un teritoriu pentru autoinvestigare. Confera constienta fiecarui gând si fiecarui sentiment si, în curând, vei gasi sursa vinei si a suferintei ulterioare.

Nimeni nu poate scapa de aceasta munca; este o parte esentiala a programei de trezire.

Cu cât întelegi mai repede acest lucru, cu atât îți va fi mai usor.

## Aproapele tau

I

n permanenta supraestimezi importanta aproapelui tau în viata ta. Pe de-o parte vrei sa-l învinuiesti pentru toate problemele tale si sa-l crucifici, cum m-ai crucificat pe mine. Pe de alta parte, vrei sa-l ridici pe un pedestal si sa-l preaslavesti, asa cum ma preaslavesti pe mine.

Cu toate acestea. Îti vine foarte greu sa-l tratezi pe aproapele tau ca pe un egal. Când ti-am cerut sa-l iubesti pe aproapele tau ca pe tine însuti, ti-am dat o regula foarte simpla pe care s-o urmezi în tot ceea ce faci. Din nefericire, daca nu te iubesti pe tine însuti, nu prea o sa reusesti sa-l

iubesti pe aproapele tau.

Aînvata sa te iubesti pe tine însuti si a învăta sa-ti iubesti aproapele, merg mâna în mâna.

Nu poti sa-l iubesti pe semenul tau si sa te urasti pe tine însuti, sau sa te iubesti pe tine însuti si sa-l urasti pe semenul tau.

Sentimentele fata de aproapele tau oglindesc, pur si simplu, sentimentele tale fata de tine însuti.

Asa stând lucrurile, interactiunile cu aproapele tau te ajuta sa vezi ceea ce trebuie sa ierti în tine însuti.

A-l ierta pe aproapele tau pentru greselile lui fata de tine îl ajuta numai în cazul în care aceasta îl face capabil de a se ierta pe el însusi.

Tot asa, a primi iertarea aproapelui tau pentru greselile tale fata de el te ajuta numai în cazul în care aceasta te face capabil de a te ierta pe tine însuti.

A primi iertare din partea altora este un lucru necesar, numai în masura în care tu crezi ca este. Daca asa crezi - cum cred. de altfel, majoritatea oamenilor - e important sa te împaci.

A le cere iertare altora demonstrează ca ești gata să te razgândești în privința celor întâmplate.

Acesta este un prim pas important în proces.

Nu face, însă, greșeala de a da aproapelui tău "puterea" de a te ierta. Asta plasează puterea în afara ta, acolo unde ea nu poate fi niciodată.

Cere-i iertarea, dar - dacă el ti-o refuză - să nu presupui că nu vei fi niciodată iertat. Dimpotrivă, ești întotdeauna iertat.

Cei care refuză iertarea, și-o refuză doar lor însisi.

Atunci când îl condamni pe aproapele tău, poți fi sigur că nu pe el îi condamni, ci o parte din tine însuți de care ti-e rusine și pe care nu ai acceptat-o. Faptul că descoperi niste neajunsuri la aproapele tău nu te poate face să te simți mai bine - întrucât aceasta doar agravează propria ta senzație de nevrednicie.

Nici dreptatea, nici mântuirea nu se dobândesc atacânduți semenul. Te rog să înțelegi aceasta, exact așa cum ti-o spun. Fiecare cui pe care îl bati în palma semenului tău te ține pe tine pironit de cruce.

Eu sunt dovada acestui fapt. Căci eu, în percepția ta, voi rămâne pe cruce până când va înceta întregul atac. Până atunci, tu și cu mine avem un lucru în comun: amândoi am fost crucificați.

În interacțiunile tale cu aproapele tău ai de făcut o alegere simplă: a-l găsi nevinovat sau a-l găsi vinovat. Aceasta alegere are loc iarăși și iarăși - în fiecare zi, în fiecare oră, în fiecare clipă. Cu fiecare gând tu îl întemnitezi pe aproapele tău, sau îl eliberezi. Și, așa cum alegi să-l tratezi pe el, aceeași judecată vei aduce asupra ta însuși

Nu poți ajunge în Cer, tragându-l înapoi pe aproapele tău - și nici nu vei ajunge acolo, încercând să-l cari tu. Fiecaruia dintre voi i s-au dat mijloacele de a-și descoperi propria nevinovăție.

Accepta-l, pur si simplu, pe semenul tau si binecuvânteaza-l pe calea sa. Daca îti cere ajutorul, da-i-l bucuros, dar nu încerca sa faci pentru aproapele tau ceea ce trebuie sa faca el pentru sine însusi.

Este necesar ca limitele pe care le stabilesti sa fie bine gândite. daca se pune problema sa treci dincolo de ele.

Nu-l face raspunzator pe aproapele tau pentru pacea si fericirea ta si nu-ti asuma nici responsabilitatea pentru pacea si fericirea lui.

El n-a venit sa te mântuiasca pe tine si nici tu n-ai venit aici ca sa-l mântuiesi pe el.

Pe de alta parte, dezleaga-l pe semenul tau de orice resentiment pe care îl nutresti fata de el.

Nu te abtine în nici un fel de la a-i arata iubire.

Caci, a încerca sa-l privezi de fericirea sa, înseamna a-l ataca si a te întemnita pe tine însuti în strânsoarea fricii si a vinei.

Nu-ti astupa urechile când aproapele tau striga dupa ajutor.

Lasa-l sa lucreze alaturi de tine, atâta timp cât vrea el. si, când e gata sa plece, doreste-i tot binele. Da-i hrana si apa pentru drum.

Nu-l îndatora si nu-l forta sa stea împotriva vointei sale.

Libertatea aproapelui tau nu este decât un simbol al propriei tale libertati. De aceea, lasa-l sa vina si sa plece dupa bunul lui plac.

Ureaza-i bun venit când vine si spune-i bun ramas când pleaca. Mai mult de-atât nu poti face.

Atât însa este suficient.

Îngrijeste-te de fiecare strain în felul acesta, si eu îti voi arata o lume în care s-a întors încrederea si în care domneste iubirea de aproape.

Iubeste-ti aproapele, asa cum ai vrea sa te iubesti pe tine însuti. Fa-l sa fie la fel de important. Nu fa sacrificii pentru el si nu-i cere ca el sa faca sacrificii pentru tine, ci ajuta-l când poti si primeste-i ajutorul cu recunostinta, atunci când ai nevoie de ei.

Aceasta reciprocitate simpla si plina de demnitate este un gest a! iubirii si acceptarii. El demonstreaza încredere si stima reciproca.

Mai mult de-atât e prea mult. Mai putin de-atât e prea putin.

## **Interpretare**

I

Interpretezi ceea ce se întâmpla în viata ta conform credintelor tale fundamentale si starilor emotionale ce izvorasc din ele. Trairea unei experiente de dezamagire, de exemplu, este legata direct de vina si de sentimentul tau de imperfectiune. Când nu-ti sunt îndeplinite asteptarile, primesti, pur si simplu, o corectie. Ți se spune ca nu vezi întregul adevar a! unei situatii. Ți se cere sa-ti largesti perceptiile.

Corectia nu înseamna atac. Ea nu înseamna pedeapsa.

Perceptia ca esti atacat sau pedepsit atunci când lucrurile nu merg cum vrei tu este pe de-a-ntregul alimentata de vina. Fara acea vina, corectia s-ar primi cu recunostinta si perceptia s-ar largi, pentru a include noua informatie. Tot ceea ce înseamna experienta are loc doar pentru un singur scop: largirea constientei tale. Orice alt sens pe care îl descoperi în experienta ta de viata este un sens pe care tu lai nascocit. Poate nu decizi la nivel constient ceea ce ti se va întâmpla, dar în mod cert interpretezi ceea ce se întâmpla potrivit cu credintele tale.

Libertatea ta de baza consta în a accepta si a învăta din experientele cu care esti confruntat. Poti, desigur, sa respingi experienta. Poti refuza sa înveti din ea. Dar aceasta optiune duce

la suferinta. Daca înca nu stii asta, nu va dura mult pâna o vei afla. S-ar putea sa întrebi: "Pot îndeparta suferinta, acceptându-mi experientele si învatând din ele?" iata o întrebare foarte buna. Nu numai ca poti îndeparta suferinta, dar poti trai bucuria unirii cu Dumnezeu. Caci, îmbratisat de experienta ta, îti primesti corectia - si gândurile tale se aliniaza Mintii Divine.

Viata este ori rezistenta, ori capitulare.

Acestea sunt singurele optiuni. Rezistenta duce la suferinta. Capitulara duce la beatitudine. Rezistenta este decizia de a actiona singur.

Capitularea este decizia de a actiona cu Dumnezeu.

În viata nu poti trai experienta bucuriei, opunându-te ideilor si actiunilor altor oameni. Poti trai experienta bucuriei, numai ramânând credincios adevarului dinauntrul inimii tale. Iar acest adevar nu îi respinge niciodata pe altii, ci îi invita sa intre. Adevarul este o usa ce ramâne mereu deschisa. Nu poti închide aceasta usa. Poti alege sa nu intri. Poti merge în directia opusa. Dar nu poti spune niciodata: "Am încercat sa intru dar usa era închisa." Usa nu este niciodata închisa pentru tine sau pentru oricine altcineva. Daca ai sentimentul ca usa ti-a fost trântita în fata, înseamna ca ti-ai interpretat experienta cu înfricosare. Crezi doar ca usa este închisa. Ea nu este închisa - dar convingerea ta ca usa e închisa te-ar putea convinge si pe tine si pe altii ca asa stau lucrurile.

Sunteti cu totii niste maestri când e vorba sa întoarceti adevarul pe dos. Aveti abilitatea creativa de a face ca orice lucru sa însemne ceea ce vreți voi sa însemne. Puteti face "nu" din "da" si "corect" din "gresit". Chiar atât de puternice va sunt credintele! Dar faptul ca ati rasturnat adevarul nu înseamna ca adevarul înceteaza de a mai fi adevarat. Înseamna doar ca ati reusit sa ascundeti adevarul de voi însiva.

Este, asadar, foarte important cum îti interpretezi experientele.

Daca te simti frustrat în asteptarile tale, vei accepta oare corectia, sau vei insista ca esti nedreptatit? Esti tu victima a ceea ce ti se întâmpla, sau esti cel care foloseste aceasta pentru a învăta? Primesti experientele prin care treci ca pe o binecuvântare, sau ca pe o pedeapsa?

Iata întrebarea pe care trebuie sa ti-o pui mereu.

Fiecare experienta este o oportunitate de a îmbratasa adevarul si de a respinge iluzia. In aceasta privinta, o experienta nu este mai buna sau mai rea decât alta. Toate experientele au acelasi potential. Ele toate exista doar ca un teren germinativ pentru natura ta divina.

Iata de ce nu trebuie sa disperi niciodata. Vei avea întotdeauna o alta sansa de a te razgânda. Nu asculta de cei care spun contrariul.

Nu exista o judecata de apoi, în afara judecatii pe care tu o vei emite despre tine însuti, atunci când te vei vedea prin ochii mei. Poate ca în acest moment nu ma crezi.

Poate ca esti convins ca tu ai provocat suferinta altora sau ca esti victima actiunilor acestora întreprinse împotriva ta.

Faptul ca îmi respingi acum cuvintele nu înseamna ca voi înceta sa ti le ofer. De ce crezi ca ar conta pentru mine cât de mult timp îti trebuie tie ca sa te trezesti? Timpul, desigur, nu are nici o relevanta pentru mine si nici pentru tine, daca e sa spunem adevarul.

Ai timp din belsug sa faci greseli si sa înveti din ele.

Când flecare dintre voi va fi învătat ceea ce a venit sa învete, aceasta lume nu va mai fi necesara. Acest univers fizic, ce ti se pare atât de permanent, se va dizolva în neant - fiindca, o data ce v-ati



trezit, el nu mai are nici un rost. Acest timp se apropie, dar nu e nici o graba.

Nu da bice râului si nici nu încerca sa-l stavilesti. N-o sa-ti foloseasca la nimic. Mintea Divina lucreaza în mintea ta chiar acum, chiar aici. În asta trebuie sa înveti sa ai încredere . **Nevoia de miracole**

M

iracolele sunt demonstratii ale Mintii Divine în actiune în mintea si experienta ta. E nevoie de miracole ca procedee didactice, exact asa cum a fost nevoie de miracole cu doua mii de ani în urma. Fiecare miracol este o demonstrare a faptului ca iubirea e mai puternica decât frica.

Nu subestima cantitatea de frica din care este facuta lumea ta. Priveste în jurul tau. Uita-te la propriile tale gânduri. Exista acolo vreun loc în care frica sa nu se simta ca la ea acasa?

Nu te întreb asta ca sa te deprim. As dori doar sa fii realist.

Priveste lucrurile asa cum sunt ele în lumea ta. Fa un inventar al propriilor tale gânduri. Nu te poti apropia de iubire, daca nu realizezi cât de mult din gândirea ta are la baza frica.

A conferi constienta gândurilor tale încarcate de frica induce posibilitatea unei alternative. Dar, te rog, nu încerca sa înlocuiesti gândurile negative, tematoare, cu gânduri pozitive, iubitoare. Asta nu face decât sa instaureze un conflict în mintea ta. Lasa, în schimb, constientizarea sa lucreze.

Fii constient, pur si simplu, de frica ta si simte-o.

Apoi, când ai resimtit-o din plin, spune doar: "Tata, acum sunt gata sa trec prin frica mea. Te rog, ajuta-ma!" si fii gata sa primești ajutorul pe care l-ai cerut. Cererea ta nu va fi respinsa, te asigur.

Când ceri ajutor, recunosti ca exista o putere mai mare decât frica ta. De asemenea, îți vadesti dorinta de a conlucra cu acea putere, pentru a iesi din frica si conflictul din viata ta.

Ii-as mai propune ceva: atunci când ceri ajutor, admite ca ceri ca gândurile tale sa fie schimbate. Afirmă, deci: "Tata, sunt dispus sa ma razgândesc în privinta acestei situatii. Ajuta-ma, Te rog, sa o vad, nu prin ochii fricii, ci asa cum o vezi Tu. Ajuta-ma sa o vad cu iubire egala pentru mine însumi si pentru toti ceilalti."

Aceasta, semen al meu, este o rugaciune foarte puternica.

Staruie în ea.

Odihneste-te în taria si pacea ei. si lasa-L pe Dumnezeu sa-ti raspunda prin flecare cuvânt, fiecare gest si flecare fapta.

Nu poti avea experienta miracolului, decât daca esti dispus sa-l primești. Ca sa traiesti experienta miracolului, trebuie sa fie prezenti urmatorii factori: (1) trebuie sa stii ca ai nevoie de el, (2) sa-l ceri în mod sincer si (3) sa fii dispus sa-l primești.

Când toti trei factorii sunt prezenti, miracolul se va manifesta.

Din nefericire, chiar daca miracolul s-a manifestat în viata ta, s-ar putea sa nu-ti dai seama. De ce? Fiindca ai o idee preconcepata despre felul în care trebuie sa arate miracolul. si, astfel, s-ar putea sa nu-l recunosti, desi se afla chiar în fata ta.

Dar la ce bun un miracol, daca ~~nu-l~~ poti vedea? Daca vrei sa accepti miracolul în inima ta, înțelege, te rog. ca el s-ar putea sa nu arate asa cum ti-ai închipuit tu. Fii deschis la prezenta sa în viata ta si îngaduie-i sa ti se reveleze.

Unii dintre voi ar putea întreba: "De ce nu îmi da Dumnezeu miracolul pe care îl cer?"

Motivul este ca miracolul pe care îl ceri ar putea sa nu te elibereze de frica. Prin urmare, el nu este miraculos, iar frica ta va reface, pur si simplu, conditiile care te-au determinat sa ceri acest miracol.

Lasa ca Dumnezeu sa fie Cel care îti raspunde la rugaciune. Nu încerca sa-l spui tu de ce anume ai nevoie. stie El mai bine decât tine.

Ai încredere în asta. Deschide-te prezentei Sale în viata ta. Fii dispus sa înveti de la El si despre El.

In aceasta disponibilitate, frica va fi dizolvata.

În aceasta disponibilitate te vei trezi la adevarata ta natura. **A folosi ceea ce ai la îndemâna**

N

u e necesar sa reinventezi roata ca sa aduci în viata o contributie semnificativa. Daca te uiti în jurul tau, vei vedea multe cai deschise autoexprimarii. Nici una dintre acestea nu este perfecta. Unele îti vor cere sa te adaptezi. E în ordine. E bine sa fii adaptabil. E bine sa întelegi ca acelasi lucru poate fi spus si facut în multe feluri.

Daca încerci sa gasesti forma perfecta - serviciul perfect, relatia perfecta - vei fi încontinuu frustrat. Lumea nu ofera perfectiunea în a-ceasta privinta. Ea îti ofera, pur si simplu, o oportunitate de a evolua si de a te schimba, ceea ce e usor daca nu esti atasat formei taie de autoexprimare. Foloseste forma care-ti sta la îndemâna în momentul dat. Desprinde-te de ideile tale preconceptione. Fiecare moment este nou. Fiecare situatie cere ceva diferit de la tine.

Atasamentul fata de un anumit mod de a spune sau de a face ceva într-un anumit fel este tributar timpului. Astfel de atasamente te tin înlantuit de trecut. Te tin împotmolit într-o falsa identitate.

Fiecare experienta ce vine spre tine te va întreba daca esti dispus sa nu te mai crampezi, daca esti dispus sa ai încredere, daca esti dispus sa pasesti afara din timp.

Daca nu esti atasat de forma, e usor sa pasesti afara din timp.

Atentia ta ramâne fixata în prezent, în momentul etern de acum. Orice se întâmpla cere atentia ta totala.

si totusi, câti dintre voi sunteti pe deplin prezenti în cadrul experientei voastre? Cei mai multi dintre voi sunteti ocupati sa va judecati experienta, cautându-i nod în papura, dorind ca ea sa arate asa cum v-ati asteptat sa arate. Cu alte cuvinte, va cramponati de falsa voastra identitate; încercati sa siliti prezentul sa se conformeze trecutului.

Întreaba-te onest: "Sunt în cautarea unei vieti stabile, previzibile? Asta-mi doresc?" în caz ca da, atunci trebuie sati dai seama ca lumea nu-ti poate oferi asa ceva. Toate lucrurile din lume se afla într-un proces de schimbare. Nimic nu e stabil. Nimic nu e previzibil. Nimic nu-ti va oferi altceva decât securitate temporara. Gândurile vin si pleaca. Relatiile încep si se termina. Trupurile se nasc si pier.

Iata tot ce îti poate oferi lumea: evolutie, schimbare, caracter tranzitoriu al lucrurilor. Permanenta nu poate fi gasita la nivelul formei. Toata forma este, în esenta, o distorsiune a lipsei originare de forma a universului. Ceea ce este atotcuprinzator, atoateprimitor. atoateiubitor nu poate fi limitat la forma.

Iubirea nu-l alege pe cel iubit sau momentul exprimarii de sine.

Iubirea se extinde asupra tuturor, tot timpul. Iubirea este tara conditii, adica, ea este "fara forma".

Înseamna oare aceasta ca nu poti trai - în lume - experienta iubirii? Nicidecum! Totusi, trairea de catre tine a experientei iubirii va fi diminuata în raport direct cu nevoia ta de a o interpreta si controla.

Interpretarea pune conditii asupra a ceea ce trebuie sa ramâna fara conditii.

Când impui iubirii conditii, tu traiesti experienta conditiilor, nu a iubirii. Întâlnești forma, nu continutul.

Iubirea se exprima numai printr-o inima deschisa.

Deschiderea inimii nu este o tehnica, ci o disponibilitate emotionala ce trece dincolo de limitele definerii conceptuale. Pe masura ce fiecare forma se schimba, inima se deschide fara frica spre continutul ei schimbator.

Ca sa pricepi ceva din aceasta lume, trebuie sa înveti sa privești dincolo de forma, catre intentia creativa. Fii receptiv la intentia aflata în spatele modului de exprimare a unei persoane si vei vedea mai clar ce înseamna aceasta pentru ea. Dar privești numai forma nuda si vei vedea ce înseamna aceasta forma pentru tine.

"A privi dincolo de forma" este un alt mod de a spune "privești dincolo de propriile tale idei preconcepute." Ca sa-l vezi pe semenul tau asa cum este el în realitate, trebuie sa privești dincolo de judecatile tale despre el. Daca vrei sa-l cunosti, trebuie sa te apropii de el, sa-ti deschizi inima si sa-l întrebi care îi este intentia.

Acesta este singurul gest ce te va conduce spre cunoasterea lui.

Când intentiile cuiva se schimba, se schimba si forma care e suportul acestor intentii. Daca esti sensibil la propriile tale intentii si la cele ale altora, vei fi mai bine pregatit pentru modificarile formei.

Detasarea de forma provine dintr-o atitudine de apropiere de altii, nu de înstrainare.

A-i tine la distanta pe ceilalti nu aduce detasarea, ci

opusul ei. Numai daca îi admitti pe ceilalti în inima ta, devii capabil sa-i eliberezi.

Compasiunea si detasarea merg mâna în mâna.

Nu poti sa iubesti pe cineva si, totodata, sa urmaresti sa-l controlezi. Numai dorindu-i tot ce este mai bine, îi oferi aproapelui tau libertatea. Iar daca nu îi oferi libertate, nu îi oferi iubire.

Atasamentul fata de forma provine din cea mai profunda nesiguranta. Nu o poti înțelege pe deplin, pâna când nu treci dincolo de atasament, însa aceasta trecere este inevitabila.

Ea este imprimata în schema vietii.

Fiecare situatie din viata ta îți ofera oportunitatea de a capata o mai mare apropiere de ceilalti si o mai mare libertate.

Pe masura ce iubesti din ce în ce mai profund, din ce în ce mai multi oameni, devii din ce în ce mai puțin atasat de ei ca indivizi. Devii atasat nu de persoana ca atare - ci de iubirea pe care fiecare persoana o extinde spre tine. Este o trecere spre trairea experientei Iubirii Divine care e dincolo de corp, ba chiar dincolo de orice fel de forma.

Când te rog sa folosesti orice forma ce îți este la îndemâna în momentul de fata, eu te rog sa devii flexibil si receptiv. Te rog sa treci la nivelul intentiei. Te rog sa treci la apropierea de ceilalti, fara a încerca sa definesti sau sa controlezi. Daca faci astfel, nu vei fi niciodata limitat de forma sau obsedat de ea. Vei fi liber sa creezi în mod spontan.

Acesta este cel mai bun sfat pe care ti-1 pot da. Ramâi în prezent, fara asteptari, fara atasament fata de rezultat. Nu te plânge de forma care îți e oferita si nu o investi cu mai multa importanta decât are.

Perfectiunea nu este de gasit în afara ta.

Daca vrei sa gasesti adevarul, priveste înauntru tau.

Priveste-ti propriile intentii.

Atunci nu este cu putinta sa interpretezi gresit intentiile altuia.  
**Deschiderea înspre divin**

P

âna nu vei înțelege ca oricine este bun, îți va fi greu sa gasesti bunatate în tine însuti sau în altii. Esti obisnuit sa gasesti binele alaturi de rau. "Acesta e bun, acela e rau." Asa arata modul tau de a te judeca pe tine si de a-l judeca pe aproapele tau. El nu îți va aduce niciodata pace.

Aproapele tau nu este bun sau rau - si nici tu, de altfel. Amândoi sunteti numai buni. Nu exista rau în voi. Poti crede ca exista rau în tine - poti, de fapt, crede ca exista prea putin sau deloc bine în tine - dar aceasta este o credinta gresita. Atâta vreme cât o vei mentine, te vei chinui pe tine însuti sau pe altii.

Ce vreau sa spun când zic ca exista numai bine în tine? Aceasta' înseamna, oare, ca esti incapabil de un gând sau de un gest negativ? Fireste ca nu, altfel nu te-ai afla unde te afli.

Lumea ta e un complex de gânduri si gesturi negative, amestecate cu gânduri si gesturi pozitive. Lumea ta este o lume a umbrelor, o lume a întunericului si a luminii, combinate.

Totusi, întreaga lume pe care o traiesti este alcatuita numai din gânduri. Daca ai putea elimina gândirea negativa din mintea ta, ai trai într-un gen de lume cu totul diferit.

Într-o lume în care exista numai gânduri "bune", comparatia este imposibila. Fara comparatie, nu exista interpretare - deci nu poate exista esec, pedeapsa, sacrificiu sau suferinta. Îti poti imagina o astfel de lume stralucitoare, nevinovata? S-ar putea sa ti se para straniu ca o astfel de lume poate exista, totusi ea nu este mai greu de creat decât lumea pe care o locuiesti!

Poti începe sa creezi aceasta lume noua, înțelegând ca în tine sau în semenul tau nu exista nimic rau, ci numai bine. Frica de rau este cea care face "raul" sa para real. Toata negativitatea se

naste din frica. Însusi conceptul de "rau" este un gând al fricii. Prin urmare, ce altceva mai exista, pe lângă bunatatea ta, care este dreptul tau câștigat prin naștere?

Exista îndoiala care spune ca nu esti bun. Exista frica.

Viata ta e alcatuita din bunatate asaltata de îndoiala si frica. De câte ori, în decursul unei zile, îndoiala si frica nu-ti contesta perceperea propriei tale bunatati? De câte ori nu-ti contesta ele perceperea bunatatii aproapelui tau?

O data ce stii ca îndoiala si frica opereaza încontinuu în cadrul experientei tale, le poti accepta în mod constient. Apoi. ele devin, pur si simplu, parte din dansul constientei. "Oh, da, stiu ca sunt bun. si ce s-ar întâmpla daca n-as fi?" Acest dans are loc în minte. Dialogul se desfasoara într-un dute-vino continuu. Dar, încetul cu încetul, își pierde din tonul osânditor.

Treptat, pe masura ce frica este îmbratisata, ea se stinge.

Conflictul se sterge din mintea care își recunoaste propria bunatate. si, o data ce si-a recunoscut propria bunatate, ea nu o poate mentine decât extinzând-o asupra altora. Daca vezi pe altcineva ca fiind rau, ai îngaduit îndoielii si fricii sa se întoarca în mintea ta.

Ceea ce este divin e liber de dualitate si de orice fel de conflict. Te deschizi catre divinitate, atunci când vezi propriul tau bine si pe cel al aproapelui tau ca fiind unul si acelasi. Divinitatea e întotdeauna împartasita. Ea nu este niciodata exclusiva.

Tot ceea ce înseamna exclusivitate este o plasmuire a fricii.

Tot ceea ce înseamna judecata este o plasmuire a fricii.

Numai atunci când respingi raul si accepti binele vei alunga frica din inima ta. Nici unul dintre copiii lui Dumnezeu nu poate fi rau. În cel mai nefericit caz, el este chinuit. În cel mai nefericit caz, îi ataca pe altii si îi învinuieste pentru chinul sau. Dar el nu este rau.



Da, chiar atât de adânc trebuie să meargă compasiunea ta.  
Nu există ființa umană care să nu merite iertarea ta.  
Nu există ființa umană care să nu merite iubirea ta.

Tu-ți poți stabili condițiile și justificările - dar pe mine ele nu mă păcălesc. Ți-am spus adevărul. Nu e în interesul tău să-l denaturezi.

Dacă ți-e greu să ierți și să iubești pe cineva, spune-o. Nul condamnă, ca să-ți justifice propria slăbiciune.

Dacă ești cuprins de frică, spune adevărul. Adevărul aduce întotdeauna sănătate mintală. Doar cel cuprins de frică judecă pe altul. Ai trecut tu dincolo de strânsoarea fricii? Dacă nu, atunci recunoaște-ți frica. Dacă îți recunoști frica, nu îi vei judeca pe ceilalți, deoarece vei ajunge să înțelegi că frica îți distorsionează întotdeauna percepția.

Recunoaște-ți frica și fii sincer cu tine și cu ceilalți.

Marturiseste: "Sunt cuprins de frică acum și de aceea nu pot vedea corect." Renunță la judecățile pe care vrei să le faci, căci ele nu sunt altceva decât un atac lipsit de sens împotriva cuiva a cărui bunătate nu o poți vedea.

Încredintează-mi mie aceste judecăți.

Spune adevărul: "Iisuse, nu-l pot vedea corect pe acest seaman al meu, deoarece îl judec. Ajută-mă să mă dezbar de judecățile mele și să înțeleg ce frici sunt scoase la iveală în mine de către comportamentul său."

Fiecare judecată pe care o faci despre aproapele tău vadește cu mare precizie ceea ce urăști sau nu poți accepta la tine însuți. Nu urăști pe altcineva, decât în cazul în care îți aduce aminte de tine însuți.

Iată de ce, orice încercare de a justifica mânia, frica sau judecata esuează lamentabil. Este pur și simplu o tentativă de a

acuza pe altcineva pentru propria ta greseala. O încercare lipsita de onestitate. De responsabilitate.

Ai mijloacele de a pune definitiv capat judecatii, dar înca mai vrei s-o justifici. De ce? Fiindca nu-ti poti recunoaste greseala. Preferi sa suferi, decât sa adm iti ca ai facut o greseala. Preferi sa pretinzi ca esti perfect, decât sa recunosti ca, în cazul asta, esti un învatacel. Ce orgoliu de neînteles! Cum pot lua de mâna pe cineva care, în pofida durerii sale, insista ca e perfect?

Nu te pot ajuta, daca nu ma lasi sa o fac.

A gresi nu este un lucru atât de îngrozitor. Greseala nu te va deposeda de iubire si de acceptare. Tu asa crezi, dar asta nu e decât o închipuire. Ceea ce te priveaza de iubire este insistenta ca faci ceea ce trebuie, atunci când, de fapt, nu faci.

Asta împiedica interventia corectiva.

Încearca, te rog, sa întelegi acest lucru. A nu face ceea ce trebuie nu înseamna a fi "rau", iar a face ceea ce trebuie nu înseamna a fi "bun".

Fiecare dintre voi va face atât ceea ce trebuie, cât si ceea ce nu trebuie, de sute de ori în cursul unei singure zile.

Îti spun ca nu poti numara de câte ori faci ceea ce trebuie, sau ceea ce nu trebuie pe durata calatoriei tale pamântesti.

Aceasta lume este o scoala si ai venit aici ca sa înveti. A învăta înseamna a face greseli si a le corecta. A învăta nu înseamna a face tot timpul ceea ce este bine. Daca ai face tot timpul ceea ce este bine, ce nevoie ar mai fi sa vii la scoala?

Fii smerit, prietene. Te afli aici ca învătacel si trebuie sa accepti ca asa stau lucrurile, daca e sa-ti însusesti lectiile pe deplin. Daca nu recunosti ca ai facut o greseala, nu te pot ajuta s-o corectezi.

Dar, admite-ti greseala si corectarea va fi acolo, o data cu iertarea.

Aceasta e calea pe care ti-am pregatit-o.

Nu încerca sa fii perfect, prietene. Este un tel nepotrivit. Numai cei care aleg sa sufere mult si din greu doresc sa fie perfecti. Doreste, în schimb, sa recunosti fiecare greseala pe care o faci - ca sa poti învăta din ea. Perfectiunea vine spontan si fara efort, numai atunci când spui adevarul, când renunti la dorinta de a-i impresiona pe altii, când îți abandonezi falsa mândrie.

Cei care cer corectia - o vor primi. Nu pentru ca sunt mai buni decât altii, ci, pur si simplu, pentru faptul ca o cer.

Nu îi judeca pe cei ce nu sunt gata sa-si recunoasca greselile. Recunoaste-le, pur si simplu, pe ale tale si da restul lui Dumnezeu.

Împartaseste altora din experienta ta, dar nu cauta sa Ie-o impui, caci nu stii ce nevoi au altii si nu e treaba ta s-o stii.

Aminteste-ti de ceea ce este bun în aproapele tau. Aminteste-ti de ceea ce este bun în tine însuti. Lasa toate fricile si judecatile sa se disipeze, acolo unde se ivesc. Recunoaste-ti greselile si fii tolerant fata de greselile pe care le fac altii.

Iata ce-ti cer eu.

E simplu, nu-i asa?

E atât de simplu, încât vei uita mereu. Dar nu fi descurajat. Daca dorinta ta pentru pace e puternica, în cele din urma îi vei ceda.

O data ce ai decis ca asta este ceea ce vrei, nu poti sa nu reusesti sa vii acasa. **A învăta sa asculti**

E

sti atât de preocupat de reactiile tale la ceea ce se întâmpla sau nu se întâmpla în viata ta, încât nu ai timp sa-ti savurezi experientele. Nu îți simti bucuria sau durerea, mânia sau îndurerarea.

Iar asta e regretabil.

Pierzi atât de mult timp cautând în afara ta răspunsurile la problemele tale. Dacă ti-ai acorda timp să fii cu tine însuți, răspunsurile s-ar ivi în mod spontan.

Învată să fii prezent în cadrul experienței pe care o trăiești. Nu spun să încerci să o "descifrezi". A fi "prezent" nu este o activitate analitică. Recunoaște că nu îți poți "descifra" experiența. Nu poți decât, ori să fii prezent în ea, ori să o intelectualizezi - ceea ce, bineînțeles, reprezintă o eludare.

În fiecare moment recepționezi sugestii care te pot ajuta să-ți cârmesti corabia vieții, astfel încât să o readuci la cursul firesc. Dar nu poți auzi aceste sugestii, dacă nu găsești răgazul să "fii" și să "ascuți".

Este o ironie că, tocmai în acele momente în care te înversunezi cel mai tare să-ți descifrezi și să-ți "rezolvi" problemele, ai cea mai mare nevoie să fii liniștit și să ascuți. La început e posibil să nu-ți dai seama. Dar nu poți să nu observi că, cu cât încerci mai mult să descifrezi mersul lucrurilor, cu atât el devine mai neclar.

Mai devreme sau mai târziu, vei renunța la încercarea de a face ca viața ta să "meargă" așa cum ti se pare ție că ar trebui. Și, atunci, poate te vei întreba: "De ce parcurg această tranziție? E nevoie să-mi îndrept atenția asupra altor lucruri?" și, așteptând răspunsul, vei învăța să ascuți.

De obicei, dacă ești pornit să te izbesti de ziduri, răspunsul pe care îl primești este ceva de genul: "la-o încet, uita-te în jur. Poate că nu mergi acolo unde crezi că mergi." S-ar putea să nu ti se para un răspuns grozav, dar e suficient pentru a te ajuta să faci pasul următor. A o lua încet și a privi în jur este începutul corectiei. Atâta vreme cât viața ta curge lin, nu e nevoie să cauți să o corectezi. Dar când apele se tulbură, ai face bine să te oprești și să reflectezi asupra cursului vieții tale.

Este suficienta doar aceasta introspectie facuta la timp, pentru ca sa apara o schimbare profunda în viata ta. Exista momente când realitatea exterioara se închide în jurul tau - si singurul loc potrivit în care poti sa mergi este în interiorul tau.

Nu îți cer sa meditezi doua ore în flecare zi. Nici nu spun ca meditatie regulata nu este de folos. Spun doar ca exista momente în viata ta când e nevoie sa fii linistit si sa asculti. Daca înveti sa respecti acele momente, te vei scuti de multa îndurerare.

Cu cât înveti mai mult sa asculti ce e în tine, cu atât vei fi mai mult "partas" al experientelor tale, asa cum apar ele. Vei dezvolta un parteneriat cu viata ta, o bunavointa de a participa, de a simti si trai experientele care se ivesc. Când refuzi sa-ti iei ragazul ca sa fii partas la experienta ta, e ca si cum ai fi victima a ceea ce ti se întâmpla în viata. Asta este o mare autoamagire. Te-ai raportat la experienta ta ca la ceva ce trebuie biruit si controlat. si. când aceasta experienta refuza sa se conformeze asteptarilor tale, simti ca esti pedepsit pe nedrept.

Dar *nu* se întâmpla asa. Dimpotriva, experimentezi doar efectele negative ale propriei tale nevoi de a controla.

Nu esti deschis fata de propria-ti experienta. Nu te afli într-o relatie constanta cu ea. Nu esti în dialog cu ea. Nu e de mirare ca ai o relatie de iubire & ura cu ea. O iubesti când îți face pe plac si o urasti când nu-ti face. Experientele tale sunt numai în alb si negru. Pentru tine, viata este ori numai binecuvântare, ori numai pedeapsa.

Adevarul este ca viata nici nu te binecuvânteaza, nici nu te pedepseste. Ea colaboreaza cu tine pentru a te ajuta sa te trezesti la adevarul a ceea ce esti. Viata este învatatorul tau. Ea îți ofera un continuu feedback. o continua corectie, dar tu nu alegi sa asculti.

A alege sa asculti înseamna a te lasa în voia parteneriatului tau cu viata. Aceasta înseamna sa accepti dansul gândirii, al actiunii

si al corectiei, înseamna sa traiesti toate aceste experiente ca pe o parte necesara si deloc dezagreabila a procesului de învățare.

## **Iubire fara conditii**

A

i învățat iubirea conditionata de la niste oameni a caror iubire pentru tine a fost compromisa de catre propria lor vina si frica. Ei ti-au fost modele. Nu trebuie sa te rusinezi de acest lucru, ci numai sa fii constient de el.

Înca de când erai un prunc, ai fost conditionat sa te pretuiesti doar atunci când oamenii reactionai) pozitiv fata de tine. Ai învățat ca valoarea ta era stabilita în exterior. Aceasta a fost eroarea fundamentala ce s-a perpetuat de-a lungul vietii tale.

Nici experienta parintilor tai si nici cea a copiilor tai nu a fost diferita de a ta. Voi toti trebuie sa va vindecati de aceleasi rani.

Toate abuzurile si erorile trebuie constientizate, iar emotia atasata lor trebuie eliberata.

Aceasta este calea prin care toate fiintele ranite trec de la experienta iubirii conditionate la experienta iubirii fara conditii.

În cadrul procesului vindecarii înveti sa-ti oferi tie însuti iubirea neconditionata pe care nu ai primit-o niciodata de la parintii tai biologici, în acest proces esti "nascut din nou" si înfiat din nou. dar nu de alte figuri autoritare, ci de însasi Sursa Iubirii dinauntrul tau. Când înveti sa dai iubire fiintei launtrice ranite. Începi sa-ti schimbi complet convingerea ca valoarea de sine trebuie sa se bazeze pe modul în care altii reactioneaza fata de tine.

Încetul cu încetul te antrenezi sa te pretuiesti asa cum esti - aici si acum - fara conditii. Nimeni altcineva nu poate face asta pentru tine.

Oamenii te pot sustine si încuraja, dar nimeni nu te poate învăta cum sa te iubesti pe tine însuti.

Aceasta este lucrarea fiecarui suflet individual.

Fiecare suflet vine în experienta fizica, dornic sa se confrunte cu aceste probleme ale valorii de sine. Însa. Înca de la începutul sejurului sufletului aici. capacitatii sale naturale de a iubi si de a-i include pe altii în trairea acestei iubiri i se impun anumite conditii.

Este absolut esential ca aceste conditii sa fie modificate total.

Daca sufletul paraseste lumea fizica, crezând ca este victima experientei sale de aici, el va fi tras din nou înapoi pentru a se dezvata de aceasta convingere. Însa daca sufletul se trezeste la adevarul ca valoarea sa nu este dependenta de nimic si de nimeni în afara mintii si experientei sale, ci se va instala în Sursa Iubirii si se va trezi din visul batjocurii.

A te trezi din batjocura înseamna a respinge iluzia ca nu esti vrednic de a fi iubit asa cum esti. Tu demonstrezi iubire prin faptul ca ti-o dai tie însuti în mod neconditionat. si, pe masura ce o faci, îi atragi în viata ta pe altii care sunt capabili sa te iubeasca fara conditii.

Încercarea de a gasi iubire în afara ta esueaza mereu, pentru ca nu poti primi de la altul ceva ce tu nu ti-ai dat tie însuti. Când te privezi de iubire, îi atragi în viata ta pe altii care fac acelasi lucru.

Experienta iubirii neconditionate începe în inima ta, nu în inima altcuiva. Nu conditiona capacitatea de a te iubi pe tine însuti de capacitatea altcuiva de a te iubi. Nu-ti pune încrederea în conditiile impuse iubirii sau în forma în care ea se prezinta, caci acestea sunt tranzitorii si supuse vicisitudinilor vietii de zi cu zi.

Iubirea reala nu se schimba. Ea exista independent de forma prin care se exprima. Sursa acestei Iubiri eterne, omniprezente, lipsite de forma, este înauntrul tau. Acolo trebuie sa-ti pui încrederea, caci aceasta Iubire este mai certa decât orice vei cunoaste vreodata.

si, atunci când Ea este ferm asezata in inima ta, nu vei mai avea nevoie sa cauti fericirea în afara ta.

In viata ta, oamenii vor veni si vor pleca. Unii se vor purta frumos cu tine. Altii se vor purta urât. Vei accepta iubirea care ti se ofera si vei privi lipsa de iubire drept ceea ce este: un strigat de ajutor al cuiva care sufera. Îi vei încuraja pe altii sa gaseasca si ei Sursa Iubirii înauntru - asa cum ai facut si tu - stiind prea bine ca nu le poti rezolva micile probleme. Tragedia vietii lor nu poate fi abordata decât prin bunavointa lor de a privi în propriile lor inimi si minti.

Cel ce iubeste fara conditii nu impune limite nici propriei sale libertati, nici libertatii altcuiva. El nu încearca sa-si pastreze iubirea - pentru ca, a încerca sa o pastrezi. Înseamna a o pierde. Iubirea e un dar ce trebuie oferit încontinuu, în functie de fiecare situatie în parte.

Iar cel ce daruieste stie întotdeauna când si cui sa dea darul.

Nu e nimic complicat în actul iubirii. Totul devine complicat numai atunci când cineva începe sa tina iubire pentru el - iar atunci, ceea ce ofera nu se mai poate numi iubire.

Cel ce se iubeste pe sine însusi nu se teme sa fie singur. Caci a fi singur este un prilej de a te iubi si de a te accepta tot mai profund. Se simte el nevrednic, daca cel iubit îl respinge? Se autocompatimeste si se retrage din lume, sau se adânceste el în cautarea unui înlocuitor? Nu. El continua, pur si simplu, sa respire si sa-si extinda iubirea, la fiecare pas al experientei sale.



Cel care se iubeste neconditionat nu iubeste pe fragmente si cu intentii ascunse. El nu cauta pe cineva special pe care sa-l iubeasca, ci iubeste pe oricine care se afla în fata sa. O persoana nu este mai demna sau mai nedemna de iubirea sa decât alta.

Fratele meu, sora mea, acesta este genul de iubire care se naste acum în voi! Aceasta este iubirea pe care v-o ofer si pe care va cer s-o extindeti asupra celorlalti.

E foarte clar. Nu poti înțelege gresit ceea ce îți spun.

Iubirea poate exista numai între egali. Iubirea poate exista numai între fiinte care au învățat sa se iubeasca si sa se pretuiasca launtric.

Iubirea nu ia ostateci. Ea nu se târguieste. Nu este compromisa de frica. Dimpotriva, acolo unde iubirea e prezenta, frica, prin miliardele de conditionari pe care le implica, nu poate exista.

Te încurajez sa fii onest, prietene.

Iubirea pe care tu o cunosti nu este genul de iubire despre care vorbesc eu. Genul de iubire pe care îl descriu acum este absolut terifiant pentru tine! De ce oare? Fiindca trairea experientei Iubirii reale pune capat experientei tale legate de lumea conditionata.

Când traiesti Iubirea reala, nu te mai simti separat de altii.

Pierzi orice aspect al identitatii tale care îi respinge pe altii. Te deschizi spre o realitate mai vasta - pe care o crezi împreuna cu altii, prin încredere reciproca.

Judecata înceteaza si acceptarea domneste.

"Nu mi-e frica de toate astea", spui tu. Dar te rog sa reflectezi asupra acestor lucruri. Fii cinstit cu tine însuti si cu mine. Îți ESTE frica de toate astea, fiindca ele pun capat acestui vis, iar singurul mod prin care ego-ul tau stie sa puna capat visului este prin a muri. Te rog, asadar, sa-ti recunosti frica de iubire, frica de moarte si frica de anihilare.

Eu am spus: "Daca nu muriti si nu va nasteti din nou, nu puteti intra în împaratia Cerului." Când am spus asta nu am vorbit despre reîncarnare. Vorbeam despre moartea egoului, despre moartea tuturor credintelor ce te separa de altii. Vorbeam despre sfârșitul judecarii.

Ceea ce moare nu esti tu. Ceea ce moare este tot ceea ce ai crezut ca esti, fiecare judecata pe care ai emis-o despre tine sau despre altcineva. Asta este ceea ce moare. Iar ceea ce se naste din nou este plin de lumina si seninatate.

Este Christosul care are viata eterna, în tine si în mine.

Adevar va spun eu voua, fratele meu si sora mea, învierea voastra este aproape. si va este frica de ea! Pe mine nu ma puteti pacali.

Va vad tremurând, în genunchi, privind în sus la crucea pe care credeti ca veti fi ridicati în curând, ca sa platiti pentru gândurile si faptele voastre pacatoase.

Nu va negati frica, fiindca, altfel, nu va voi putea ajuta.

Ceea ce moare pe cruce nu esti tu. Tu nu esti trupul tau. Tu nu esti gândurile taie înfricosate si înfricosatoare. Toate acestea pot muri si vor muri. Daca nu acum, se va întâmpla mai târziu.

Nu poti evita moartea ego-ului. Nu poti evita moartea trupului. Dârele nu sunt în mod necesar unul si acelasi lucru.

Nu face greseala de a crede ca ego-ul tau moare atunci când îti moare trupul, sau ca trupul îti moare atunci când îti moare ego-ul.

Ego-ul tau moare când nu-ti mai este de folos. Pâna atunci, nu-ti va fi luat. Poti sa te agati de el aproape vesnic, dar nu o vei face. Pentru ca asta înseamna iadul - si nu vei vrea sa traiesti vesnic în iad.

Va veni o vreme când durerea va fi copleșitoare.

Va veni o vreme când vei striga spre mine: "Iisuse! Te rog, ajuta-ma! Sunt gata sa renunt!"

Acea vreme, te asigur, vine pentru fiecare fiinta.

Pâna atunci, tot ce poti face este sa treci prin fricile tale. Recunoaste fiecare frica pe care o ai si da-mi-o mie - pe fiecare dintre ele. "Iisuse, mi-e frica sa mor... Iisuse, mi-e frica de iubirea ta ... Iisuse, mi-e teama ca Dumnezeu ma va parasi."

Îngaduie ca fricile tale sa iasa la suprafata si da-mi-le mie. Asta va grabi trezirea ta. Asta te va duce direct la miezul problemei tale, la frica de dincolo de toate fricile tale.

Fii încredintat ca, atunci când vei ajunge în acel loc, voi sta alaturi de tine.

Iubite frate al meu, nu-ti cer decât încrederea. Da-mi-o - si vom iesi împreuna din acest loc al umbrelor. Nu te pot scuti de înfruntarea cu fricile tale, dar te pot tine de mâna atunci când o faci.

Fii pe pace. Rezultatul final al calatoriei tale este garantat.

Acolo unde sunt eu acum, vei fi si tu. si atunci vei sti cu absoluta certitudine ca tu esti Iubire.

Ea nici nu s-a nascut în tine, nici n-a murit în tine.

Ea este inseparabila de tine. Este singura ta Identitate.

**Deschiderea usii**

C

a sa acorzi atentie unei persoane sau unei situatii, trebuie sa fii prezent pentru tine însuti, pentru cealalta persoana, cât si pentru situatia respectiva. Ca sa fii prezent, nu poti avea un program numai al tau.

Daca te astepti la ceva de la tine însuti, de la altul sau de la o situatie în general, nu poti fi pe deplin atent în acel moment.

Capacitatea ta de a fi atent depinde de faptul ca ai sau nu o minte deschisa, o minte libera de judecati si de asteptari.

La fel de important este sa ai o inima deschisa, ceea ce necesita compasiune pentru tine însuti si pentru altii, cât si iertare pentru ceea ce s-a întâmplat în trecut. A avea o inima deschisa înseamna a-i aborda pe altii ca pe niste egali si a cauta conditii propice comunicarii pentru ca sa ajungeti la apropiere si comuniune.

Usa catre iubire se deschide si se închide în masura în care îti deschizi si îti închizi mintea si inima.

Când usa se închide, e nevoie ca omul sa fie rabdator si iertator, caci altfel s-ar putea ca ea sa nu se mai deschida.

H nevoie ca oamenii sa simta nu numai prezenta, dar si absenta iubirii. Simtindu-i absenta, ei învata sa asculte si sasi înmoaie inima. Simtindu-se separat de altii, ei învata sa descopere judecatile subtile ce sunt emise permanent.

Fiecare experienta de separare sau de judecare este un prilej de a te deschide spre prezenta iubirii. Din punct de vedere mental, aceasta implica distantarea de perceptii rigide si de justificarile lor. Din punct de vedere emotional, înseamna resimtirea efectului separarii: propria ta durere, cât si durerea celuilalt.

Trecerea de la judecare catre acceptare - de la separare la empatie este esenta vindecarii. Atunci când nu esti în stare sa faci aceasta trecere, stabilesti conditiile pentru disconfort si boala în câmpul minte/corp.

Trebuie sa începeti sa învatati cu totii sa treceti de la starea de disconfort si boala la stare buna. de la închidere în sine la deschidere, de ia neîncredere la încredere.

L nevoie sa învatati sa demonstrati pacea, prin transformarea posturilor "defensive" în posturi "receptive", sa demonstrati

armonia în relațiile voastre, prin transformarea gândurilor și faptelor "exclusive" în gânduri și fapte "inclusive".

A fi vindecător sau faptuitor de miracole înseamnă a-ti accepta capacitatea intrinsecă de a fi liber de conflict, liber de vina, liber de judecare sau învinovățire. Dacă accepti această capacitate în tine însuți, vei face miracole în viața ta, exact așa cum am făcut și eu.

Ți-am spus de multe ori că poți face asta. Vindecarea e nu numai posibilă, ci și necesară. Fiecare dintre voi este un vindecător al propriilor vătămări și nedreptăți percepute și un martor al puterii miracolului.

Vindecarea este singurul vostru scop aici. Cu cât va dați mai repede seama de acest lucru, cu atât e mai bine.

Aminteste-ti, te rog, că orice practică spirituală autentică începe prin cultivarea iubirii pentru sine și acceptarea de sine. Nu încerca să iubești alți oameni, înainte de a învăța să te iubești pe tine însuți. Nu vei reuși să-o faci.

Când o persoană vine în viața ta și ie "calca pe nervi", nu încerca să-o iubești. Nu-ti descarca nervii pe ea, nu-o acuza, nu învinovăți și nu-ti face din ea un dușman. Recunoaște, pur și simplu, că te calca pe nervi și cere răgaz să fii singur cu sentimentele tale.

Când ești singur, aminteste-ti că ceea ce simți îți aparține numai și numai ție. Cealaltă persoană nu are nimic de-a face cu ceea ce simți. Desprinde-te de toate gândurile care l-ar face pe celălalt responsabil de ceea ce simți. Contopește-te cu sentimentele tale și spune-ti: "Ceea ce simt îmi arată un aspect din mine pe care îl judec. Vreau să învăț să accept toate fatetele mele. Vreau să învăț să aduc iubire tuturor partilor mele ranite."

Ai ajuns acum la transformarea autentică, ești pregătit acum să aduci iubire în inima ta. Exersează acest lucru mereu și fii răbdător cu tine însuți. Nu încerca să-ti vindeci semenii și lumea

din jurul tau. Înainte de a fi învățat să aduci iubire în propria ta inimă. Aceasta tentativă duce la eșec și încă la mai multă judecare de sine.

Fi milostiv cu tine însuți. Ia-o încet. Începe cu vindecarea propriilor tale gânduri și sentimente. De fiecare dată când vindecă un gând ele judecate sau un sentiment de separare, faptul este simțit de fiecare minte și inimă din univers.

Vindecarea ta nu îți aparține numai ție, ci tuturor fiintelor.

Când te împaci cu tine însuți, pacea lumii devine iminentă. Dacă e să ai o responsabilitate față de alții, aceasta este numai: să ajungi la pace cu tine însuți în propria ta, inimă și minte.

Unii gândesc că un astfel de sfat e egoist și iresponsabil. Ei cred că, pentru a găsi fericirea, trebuie să salveze sau să mântuiască lumea. E o eroare de percepție. Atâta timp cât nu-și găsesc mai întâi ei înșiși fericirea, lumea este osândită.

Poate că ți-e greu să auzi ce-ți spun, dar asta-i adevărul. În cazul în care nu ești fericit în momentul de acum, n-ai cum să mai fii vreodată fericit. Prin urmare, dacă nu ești fericit acum, nu-ți mai căuta fericirea în viitor, ci concentrează-ți atenția pe momentul prezent.

Aici se află fericirea ta.

O inimă deschisă și o minte deschisă sunt usa ce se deschide larg spre prezența iubirii. Chiar și când usa e închisă, prezența ei te îmbie să o deschizi. Chiar și când judeci și te simți separat de celălalt, iubirea te cheamă dinauntru.

Ți-am spus doar că nu contează de cât de multe ori ai refuzat să intri în sanctuar, tot ce ai de făcut este să bati și usa ți se va deschide.

V-am spus: "Cereti, și veți primi.", dar voi refuzați să mă credeți. Aveți impresia că cineva va contabiliza păcatele,

momentele de indecizie sau recalcitranta, dar nu e adevarat. Singurii care contabilizeaza sunteti voi însiva.

Adevar îti spun eu tie, frate al meu: "Nu mai contabiliza, nu te mai justifica, nu mai pretinde ca usa este încuiata. Eu stau aici în prag. Vino spre mine, ia-ma de mâna si, împreuna, vom deschide usa si vom intra." Eu sunt usa catre iubirea neconditionata.

Când vei pasi prin ea, si tu vei fi usa.

## **Renuntarea la efort**

C

e se întâmpla în viata ta e neutru; nu e nici pozitiv, nici negativ. Tu decizi daca e pozitiv sau negativ, spiritual sau profan.

Tot ceea ce se afla în cadrul experientelor tale poate fi înzestrat cu calitati spirituale, prin faptul ca aduci dragoste, acceptare si iertare.

Chiar o boala fatala, un viol sau un omor pot fi schimbate prin puterea iubirii tale. Tu ai impresia ca înțelegi sensul evenimentelor ce au loc în viata ta.

Nimic nu poate fi mai departe de adevar.

Tu nu înțelegi sensul nici unui lucru ce se întâmpla, deoarece îi impui propriul tau sens.

Daca doresti sa înțelegi sensul a ceea ce se întâmpla în viata ta. Înceteaza sa-i mai conferi propriul tau sens. Lasa lucrurile asa cum sunt. Simte-le pe deplin. Îngaduie-le sa tenvete de ce au aparut în viata ta.

Daca vrei sa ajungi chiar la miezul problemei, întreaba: "Cum ma ajuta aceasta situatie sa iubesc mai din plin? Ce îmi cere ea sa daruiesc din ceea ce înca retin pentru mine?"

Aceasta întrebare te va aduce în miezul problemei, deoarece demonstrează disponibilitatea ta de a privi situația ca pe un dar, mai curând decât ca pe o pedeapsă.

Când dai propriul tău sens situației respective, o vei vedea mereu ca pe o pedeapsă pentru tine sau pentru altcineva. Iată ce face frica din fiecare întâmplare din viața ta.

Frica ta te condamnă atât pe tine cât și pe semenul tău. Nu fi surprins când se întâmplă astfel - ci, dimpotrivă, așteaptă-te la asta.

Nu încerca să trăiești fără frică. Încercarea de a trăi fără frică este propunerea cea mai înfricosătoare pe care ți-o poți imagina. Pur și simplu, ia cunoștința de frică și treci prin ea până ajungi la capatul ei. Nu încerca să trăiești fără să te condamni pe tine însuși sau pe alții, ci contempla condamnarea și treci prin ea într-o iertare. Doar faptul că există o alegere la îndemână nu înseamnă că tu trebuie să fii cel care alege.

Contempla opțiunea și lasă-ți conștiința să treacă prin ea. Nimic din ceea ce faci tu nu îți poate aduce mântuirea.

De fapt, tot ceea ce faci te va împiedica, pur și simplu, să găsești ceea ce deja se află aici.

Mântuirea deja există. Tu ești deja mântuit. Nu trebuie să cumperi mântuirea de la mine. De la aproapele tău. De la vreo biserică sau sinagogă.

Practici iertarea, nu pentru a-ți cumpăra mântuirea, ci pentru că practicarea iertării îți permite să trăiești experiența mântuirii chiar aici. Chiar acum. Învăți să accepti că pe un dar tot ceea ce vine, nu pentru că astfel te pui bine cu Dumnezeu, ci fiindcă această acceptare îți aminteste că nimic nu e în neregulă acum și nici nu a fost vreodată.



Înveti sa recunosti momentele în care începi sa te închizi în tine si sa-i îndepartezi pe oameni dupa faptul ca, atunci când esti linistit, receptiv si deschis, te simti mult mai bine.

Întreaga ta spiritualitate e traita doar în acest moment. Nare nimic de-a face cu ceva ce ai gândit sau ai simtit vreodata în trecut. Ha se manifesta chiar acum. o data cu împrejurarea cu care te confrunti.

Traiesti experienta întunericului si lipsurilor, doar atunci când esti nemulțumit de situatia pe care momentul ti-o aduce în dar.

Când contempli situatia si simti recunostinta pentru ea, traiesti doar preafericirea.

Nu încerca sa iesi din întuneric. Nu încerca sa intri în preafericire. Trecerea are loc de ia sine. Fii doar dispus sa treci si lasa totul în seama acestei disponibilitati.

Cea mai mare parte din ceea ce încerci sa faci pentru tine însuti nu va reusi, fiindca nu stii cine esti tu cu adevarat. Imaginea ta de sine e limitata. Nu cunosti sau nu simti amploarea Iubirii lui Dumnezeu pentru tine. Gândești ca, undeva pe traseu, ceva din tine s-a rupt, sau ca, probabil, îți lipsesc anumite parti. Dar acest lucru nu este adevarat.

Nu ai parti lipsa sau rupte.

Toata întregimea ta este prezenta deplin, chiar acum.

Multi dintre voi studiaza constienta ideii de a prospera si totusi, ceea ce faceti nu pare a duce la prosperitate. De ce oare? Pentru ca nu va cunoasteti adevarata valoare. Daca vati cunoaste adevarata valoare, nu ati avea senzatia ca ceva lipseste din viata voastra. Ati fi recunoscatori pentru tot ceea ce aveti.

Adevarul este ca orice gând prospera. Fiecare gând pe care îl gândești își aduce aportul de energie, pozitiva sau negativa, la situatia existenta. Gândurile negative prospera aidoma celor pozitive.

Întrucât ai un amestec de gânduri pozitive și negative, situația ta exterioară le reflectă pe ambele.

Cu toate acestea, nu vei reuși să-ți gonesti gândurile negative, focalizându-te pe cele pozitive. De fapt, cu cât te concentrezi mai mult pe gândurile pozitive, cu atât mai multă putere conferi gândurilor tale negative. Acesta este un paradox din care nu se poate ieși.

lata de ce poți să renunți la practica afirmațiilor pozitive. Ele sunt pur și simplu un hocus-pocus. Nu mai încerca să-ți schimbi gândurile negative, ci fii doar conștient de ele. Fii conștient de emoțiile atașate de ele și lasă-ți conștiința să te ducă dintr-o parte într-alta.

Cum ai să înveți să fii susținut de Legea Divină, dacă interferezi mereu cu modul ei de operare? Adevăr îți spun eu ție: nu poți să te dregi singur. Încercarea ta de a te drege tu însuți nu face decât să-ți farâmiteze conștiința ta în bucăți și mai mici.

S-ar părea că îți spun două lucruri ce se contrazic unul pe celălalt, dar nu e așa. Ceea ce îți spun este că viața ta are doar sensul pe care tu i-l dai și că poți alege între a-i da un sens pozitiv sau unul negativ. și îți mai spun că, orice sens iai da tu, el va fi limitat.

Ambele enunțuri sunt adevărate.

Când îți urmărești gândurile, devii conștient că o parte a ta vrea un rezultat și alta parte vrea altul. Simți că trebuie să alegi între aceste două părți, iar asta îți produce tensiune și conflict.

Când mintea ta se află în stare conflictuală, nu ieși din ea alegând între două poziții opuse. Asta nu va face decât să instaleze un conflict și mai intens.

Ieși din starea de conflict, acceptând ambele poziții. Cu alte cuvinte, accepti atât gândurile pozitive, cât și pe cele negative, fără a le face pe unele "mai bune" decât pe celelalte.

Aceasta e un gest de iubire.

Iubirea transcende întotdeauna orice fel de dualism. Iubirea nu se declara niciodata de partea cuiva. Ea accepta întotdeauna validitatea ambelor parti. Crezi ca trebuie sa alegi între corect si gresit. Dar esti tu sau oricine altcineva capabil sa hotarasca ce este corect si ce este gresit? De îndata ce crezi ca stii, ai pierdut firul adevarului.

Asa ca nu încerca sa alegi. Tu nu stii ce e adevarat si ce este fals. Nu te situa de o parte si nu o respinge pe cealalta. Accepta-le pe amândoua, sau pe nici una.

Fii neutru si vei da piept cu viata în conditiile impuse de ea.

Pâna ce nu vei ajunge în aceasta stare de neutralitate, vei continua sa impui propriul tau fel de a vedea lucrurile asupra a ceea ce se întâmpla în viata ta si întotdeauna vei avea senzatia lipsurilor sau a pedepsei, deoarece nu-ti cunosti propria valoare.

Întelegi ce-ti spun? Chiar daca ai crede ca trebuie sa dregi ceva în ceea ce te priveste - si nu sugerez ca asa ar sta lucrurile - tu nu ai sti cum sa procedezi.

Daca esti facut bucati, cum te poti drege? Daca esti divizat sau în conflict, cum poti crea întregimea? Numai ceea ce nu este facut bucati poate trai experienta întregimii sale.

Întelege ca aici, în acest moment, nu e nimic în neregula cu tine sau cu viata ta. Totul este asa cum trebuie sa fie.

Chiar acum, în acest moment, esti într-un totul iubit.

Esti coplesit de durere sau te afli într-un conflict? în regula. Dar asta nu înseamna ca nu esti într-un totul iubit.

Ideea ca suferinta îti rupe legatura cu iubirea este o idee pe care tu ai impus-o situatiei. În adevar, nimic nu te rupe de iubire, în afara de propriile tale convingeri si credinte. si acesta este motivul pentru care suferi în primul rând. Suferi pentru ca gândești si simti ca ti-a fost rupta legatura cu iubirea. Tu rastorni

adevarul situatiei. Faci din cauza efect si din efect faci cauza. Aceasta este frica ta în plina actiune.

Întelege acest lucru, ca sa poti vedea dincolo de el. Îngaduie constientei tale sa se aprofundeze.

Contempla-ti întreaga ego-drama si ia-o asa cum e.

Întelege ca, prin propria ta frica, tu crezi experienta ta cu lumea. Dar nu-ti trage palme din cauza asta. Accepta ceea ce vezi si lasa lucrurile sa se schimbe de la sine. Când vezi lumea în completa ei neutralitate, vei înțelege ca ea exista doar ca o unealta pentru propriul tau proces de învățare.

Nu vreau sa te încurc cu concepte. Dar trebuie sa înțelegi cum frica ta rastoarna adevarul. Ea face din tine o victima a lumii, si asta nu este adevarat. Ca victima, nu-ti vei cunoaste niciodata puterea creatoare sau identitatea ta într-o iubire.

Nu juca rolul victimei. E un joc gaunos, un joc al oglinzilor. Cel care gresește împotriva ta este doar o reflectie a lipsei de stima fata de tine însuti. Tu ai creat prezenta lui în oglinda ta.

Ridica-te, marturiseste-ti ca te urasti pe tine însuti si lasa-l pe celalalt sa-si vada de drum.

A nutri reproșuri, nemulumiri si resentimente împotriva sa nu-ti va fi de ajutor. A-l pedepsi nu te va face sa te simți mai bine. Lasa-i sa plece nestingheriti pe cei care te batjocoresc.

Roaga-te pentru ei si binecuvânteaza-i. Nu-i lega de tine cu gânduri de razbunare, ci elibereaza-i cu cuvinte de dragoste si încurajare. si afla ca, în masura în care îi eliberezi, te eliberezi pe tine însuti.

Îți pot tine o predica despre puterea iertării, dar numai când o vei trai tu însuti vei ști cât de mare este aceasta putere.

Disponibilitatea de a te ierta pe tine însuti și de a-i elibera pe alții de judecatile tale este cea mai mare putere pe care o poți cunoaște, câtă vreme trăiești în această întrupare.

Singura putere care e mai mare decât aceasta este puterea Iubirii însăși. Dar, fără gestul iertării care îndepartează valul fricii, puterea Iubirii nu-ți sta la dispoziție.

Însă prinde curaj, prietene.

De fiecare dată când ierti, tu dizolvi o condiție pe care ai impus-o propriei tale capacități de a iubi.

De fiecare dată când ierti, iubirea este trezită în tine la niveluri tot mai profunde și capacitatea ta de a extinde această iubire sporește.

Aceasta e însăși natura călătoriei.

Fii împacat cu ea și nu se poate să nu te ducă acasă.

## **Transparenta**

### **C**

Înd n-ai nimic de ascuns, lumina conștiinței tale nu mai este compromisă de o rusine secretă. Minciunile nu mai trebuie menținute. Relațiile nu-ți mai sunt împovărate de planuri ascunse.

Simplitatea și limpezimea domnesc în viața ta, căci nu există amăgire. Fiecare dintre voi are la dispoziție această limpezime chiar acum, dacă are curajul să comunice, fără ezitare, tot ceea ce gândește și simte.

Acesta este gestul încrederii tale față de semenul tău.

Aceasta este acceptarea ta de a fi vizibil și vulnerabil.

Dacă ai o frică și o împărtășești, atunci această frică și vina din spatele ei nu mai rămân ascunse. Dacă nutrești un gând care îl condamnă pe altcineva, poți să-l negi, să-l maschezi sau să-l

proiectezi asupra altcuiva, sau poti sa îl scoti la iveala, sa-i dai mare atentie si sa-l vindeci.

Iti poti ascunde gândurile de atac sau le poti marturisi.

Ritualul marturisirii, ca si cele mai multe ritualuri, a încetat sa mai reprezinte adevaratul scop ai confesiunii. Nu mai are nici o legatura cu a primi iertarea de la altcineva. Are însa foarte mare legatura cu a respinge cantitatea enorma de disimulare si cu constientizarea deplina a fricii si a vinei.

Cel care aude confesiunea nu este un judecator, ci un martor. El sau ea nu trebuie sa poarte vesmintele sau însemnele autoritatii.

Orice martor e potrivit, atâta timp cât înțelege ca rolul sau nu este sa judece sau sa condamne, ci doar sa asculte cu compasiune.

Nu exista cineva care sa nu faca greseli. Abuzul unuia împotriva altuia, cu sau fara intentie, e ceva la ordinea zilei. A astepta ca toate abuzurile sa înceteze e o naivitate.

Numai cineva care nu e în contact cu vulnerabilitatea sa umana ar aspira la un tel atât de înalt si nefondat. si cum siar putea accepta natura divina, cineva care nu este în stare sa-si accepte natura umana?

Veti face mereu greseli si va îndemn sa fiti recunoscatori pentru fiecare dintre ele.

Fiecare greseala este un dar, fiindca îți ofera sansa corectiei.

Preaslaveste sansa de a aduce la suprafata tot ce este manipulare si disimulare. Fiti recunoscatori pentru invitatia de a sonda zonele întunecate ale mintii voastre si de a aduce continutul lor în lumina examinarii constiente.

Când îți justifici greselile, te agati de ele si îți impui sa le aperi tot timpul. Asta îți ia enorm de mult timp si energie.

Ba, mai mult. daca nu esti atent, poate deveni tema dominanta a vietii tale.

De ce nu ti-ai marturisi greselile, ca sa nu mai fii nevoit sa-ti petreci tot timpul aparându-le?

Recunoaste-ti pe fata disimularea, astfel încât limitarile trecutului sa nu te mai înlantuie. Permite fiecărei greseli sa fie recunoscuta in mod deschis.

Daca nu ai o parere buna despre aproapele tau. spune-i asta si roaga-l sa te ierte. Nu face aceasta ca sa-l sui pe un pedestal, ci ca sa te feresti sa cazii în groapa fara fund a urii de sine si a disperarii.

Acesta e leacul de care ai nevoie ca sa traiesti fara frica, fara necinste si fara vina. Prietene, ia acest medicament. Ți lam oferit înainte si ti-l ofer înca o data.

Caracterul dens si apasator al acestei lumi este rezultatul lipsei tale de curaj în a-ti admite greselile, liste rezultatul jocului ipocrit pe ca-re-l joci cu semenii tai.

Chiar crezi ca e posibil sa fii mai moral sau mai corect decât aproapele tau? Poti fi, eventual, mai dibaci în a-ti ascunde greselile.

Acesta este un joc trist si autoeliminator. Îti cer sa încetezi de a-l mai juca. Îti cer sa ai încredere în aproapele tau si sa fii sigur ca el nu are un loc privilegiat când e vorba de judecare, ci se afla alaturi de tine, ca egalul tau. El nu te poate condamna, tara a se condamna pe sine.

Spovedeste-te tie însuti. Spovedeste-te partenerului tau, sefului tau, chiar si strainului de pe strada. Nu fi preocupat de ceea ce gândeste lumea. Tu transmitti o învățatura revolutionara. Marturisirea ta le permite altora sa-si priveasca propriile greseli cu compasiune.

O femeie care își admite greselile este o lumina calauzitoare pentru ceilalti. Ea s-a lepadat de hainele întunericului. Lumina strabate prin ea, caci mintea ei este transparenta, un canal curat

prin care adevarul curge fara efort. Semenii ei stiu imediat ca pot avea încredere în ea si îi întind mâna.

O astfel de femeie este o adevarata preoteasa. Întrucât sia iertat propriile pacate, ea poate extinde aceasta iertare si asupra altora. Autoritatea ei nu vine din exterior, ci dinauntru. Ea a fost hirotonisita, dar nu de catre o autoritate din lume. si, cu toate acestea, oricine vine la ea o recunoaste, are încredere în ea si i se spovedeste.

Acesta este adevarul despre spovedanie. Orice barbat sau femeie poate fi preot.

Nu crede în minciunile care-ti sunt oferite în numele meu. Foloseste-ti bunul simt.

Nu va rusinati daca v-ati îndepartat de religie, fiindca nu ati putut sa acceptati aceste minciuni. si eu m-as fi îndepartat de o biserica ce nu ofera nimic altceva decât amagire, exclusivitate si vinovatie.

Aveti dreptate sa respingeti învataturile false. Dar nu îngaduiti ca mânia voastra la vederea ipocriziei unor oameni ai lumii îmbracati în haine preotesti sa va îndeparteze de relatia voastra directa cu mine.

Uitati tot ce ati fost învatati de altii si luati în considerare adevarul aflat acum în inimile voastre.

Iata locul unde trebuie sa ne întâlnim si nu în vreo cladire fastuoasa, care îmi sfideaza învatatura si viata.

Priveste, acum, adevarul în fata, prietene. Nu poti scapa de suferinta, având secrete fata de mine sau fata de semenul tau. Pentru a pune capat suferintei, trebuie sa pui capat tuturor formelor de amagire din viata ta, iar asta se poate face numai spunând adevarul - tie însuti, mie si aproapelui tau.

Ce ai de pierdut, în afara de apasarea si haosul din lume? Vrei sa-ti pastrezi secretele si sa ramâi în labirint, sau vrei sa le



marturisesti si sa te eliberezi de drumurile întunecoase si întortocheate?

Alegerea îti apartine.

Dar nu te pacali. Nu exista mântuire în tainuire si întuneric. Mântuirea e oferita deschis fiecaruia, în lumina adevarului. Iar în acea lumina nu poate ramâne nici o umbra a rusinii sau a pacatului.

la-ti curajul de a-ti admite greselile, ca sa le poti ierta si ca sa te eliberezi de durere, zbatere si amagire. Încrede-te în aproapele tau, ca si el sa se poata încreada în tine, într-o buna zi.

Nu nega adevarul si nici nu pretinde ca nu l-ai auzit. Caci eu ti l-am spus aici, în cuvinte simple, pe care le poti înțelege.

Restul depinde de tine, caci adevarul nu este însusit, pâna când nu e pus în practica în viata ta.

Fiecare dintre voi este o fateta în nestemata cu multe fatete a Iubirii si Gratiei lui Dumnezeu. În felul sau, fiecare dintre voi are o modalitate de exprimare de o demnitate simpla. Frumusetea unei fatete nu interfereaza cu splendoarea celeilalte, ba chiar i-o sporeste, atât în amploare cât si în intensitate. Ceea ce face ca o fateta sa straluceasca este accesibil tuturor.

Lumina care se afla în mine este si în tine. Iar eu nu sunt mai iubit de Dumnezeu decât esti tu. si acesta este lucrul pe care trebuie sa ajungeti sa-l cunoasteti în propria voastra inima, fratele meu si sora mea.

Nici o învățatura si nici o predica, oricât de multe ar fi ele, nu te vor face sa crezi asta. iata de ce te rog sa exersezi.

Îndeparteaza impuritatile judecarii ce blocheaza limpezimea perceptiei tale.

Îndeparteaza obstacolele competitiei, invidiei si lacomiei care blocheaza revarsarea iubirii prin inima ta.

Marturiseste-ti frici le. sentimentele tale de imperfectiune, greselile, resentimentele, reprosurile si nemultumirile tale.

Adu întunericul gândurilor si sentimentelor tale secrete în lumina constientizarii depline. Nu exista greseala ce nu poate fi corectata, abatere ce nu poate ti iertata.

Aceasta este învățatura mea. Dar nu o poti înțelege doar prin cuvintele mele.

Tot ceea ce am propovaduit, am si demonstrat în viata mea.

Cum as putea, atunci, sa cer mai putin de la tine, prietene?

### **Inima ce se trezeste**

I

Iubirea neconditionata îti vine în mod firesc. E în firea ta sa simti compasiune pentru tine însuti si pentru altii. E în firea ta dorinta de a întinde o mâna si de a alina un prieten. Iti sta în fire sa primești iubirea celor carora le pasa de tine.

Nimic din toate acestea nu cere efort. Nimic din toate acestea nu cere învățatura.

De ce, atunci, traiesti atât de rar experienta iubirii neconditionate? Raspunsul s-ar putea sa te surprinda.

La început ai fost una cu Dumnezeu si te-ai împartasit din atotputernicia Iubirii Sale. Nimic nu ti-a fost imposibil. Dar, apoi, ai început sa te întrebi ce s-ar întâmpla daca ai crea separat de Dumnezeu?

Întrucât n-ai mai facut-o niciodata înainte, nu erai prea sigur de tine. A aparut îndoiala si te-ai întrebat: "si daca ceva merge prost?"

Aceasta îndoiala a fost doar nelinistea separarii, dar ea a dat nastere multor altor gânduri înfricosatoare. Printre ele era si acesta: "Daca încurc lucrurile. Dumnezeu s-ar putea sa Se supere

pe mine si sa-mi retraga Iubirea Sa." Iar acest gând a fost argumentul hotarâtor.

N-a durat mult ca de la acest gând sa treci la trairea experientei de a te simti vinovat si deconectat de la prezenta iubitoare a lui Dumnezeu.

Bineînteles ca aceasta separatie a fost artificiala si autoimpusa, dar tu ai resimtit-o ca reala. Ai crezut în ea.

si, astfel, tot ceea ce ai creat dupa aceea a fost rezultatul acestei credinte: "Dumnezeu nu ma iubeste. El este nemulțumit de mine. Nu sunt vrednic de Iubirea Sa."

si, astfel, ai "cazut din gratie" în propria ta minte. Ai trecut de la a împartasi puterea omnipotenta a Iubirii lui Dumnezeu, la a-ti fi frica de aceasta Iubire. Un alt mod de a spune aceasta este ca ti s-a facut frica de propria-ti putere creatoare si ai ascuns-o, ca sa nu mai dai de ea. Ai încetat sa fii un creator si ai devenit o victima. Ai încetat sa fii o cauza si ai devenit un efect. Cu alte cuvinte, ai întors realitatea pe dos. Ai facut ca Iubirea sa fie înfricosatoare. Când te simti separat, e greu sa-ti aduci aminte cum era înainte de separare.

Aceasta pare a fi dilema care îți este caracteristica.

Pentru a-ti gasi calea de întoarcere la Dumnezeu, trebuie sa-ti reconstitui pasii si sa-ti dai seama ca "separatia" a fost optiunea ta, nu a Lui. Ai pus întrebarea: "Ce ar fi daca abuzez de aceasta putere?" Apoi, ai continuat prin a face o lume în care puterea ta era înfricosatoare.

Nu te-ai oprit ca sa astepti raspunsul lui Dumnezeu la îndoiala si frica ta. Daca ai fi ascultat raspunsul Lui, ai fi auzit cam asa: "Tu esti iubit fara conditii. Nu îmi voi retrage niciodata Iubirea Mea pentru tine. Numai amintindu-ti ca esti iubit, poti actiona într-un mod iubitor."

Daca ai fi ascultat raspunsul lui Dumnezeu, visul tau despre separatie s-ar fi sfârșit. Caci raspunsul lui Dumnezeu contesta instantaneu presupunerea ta ca nu esti iubit.

Aceasta presupunere e ideea nevrotica originara.

Orice victimizare începe cu aceasta idee. Nu poti gândi lucruri "rele" si nu poti comite fapte "rele", decât daca crezi ca esti "nedemn de iubire". Orice atac porneste din aceasta unica presupunere.

Adam si Eva si-au pus si ei întrebarea "ce-ar fi daca ... "Ce-ar fi daca as mânca din mar si as deveni la fel de puternic ca Dumnezeu?" Ei de asemenea, si-au dat propriul raspuns înfricosator, au simtit rusinea si s-au ascuns de Dumnezeu.

Tu pui aceeasi întrebare, chiar acum. Mesteci acelasi mar. Te joci si tu de-a v-ati ascunselea cu Dumnezeu.

Într-adevar, ceea ce mentine experienta ta de victima e jocul continuu de a pune aceasta întrebare si de a raspunde la ea.

În lumea plasmuita de tine, esti fie o victima, fie un tortionar. Pe masura ce treci prin aceste roiuri, vezi ca e mica diferenta între ele.

Victima are nevoie de tortionar si viceversa. Problematika raului nu apare pâna când nu te îndoiesti de propria ta vrednicie de a oferi si de a primi iubire.

Aceasta este starea ta existentiala. Te îndoiesti ca esti vrednic de iubire ... tu si oricine altcineva din lumea ta.

Acum apare alegerea, singura alegere pe care trebuie s-o faci: ai de gând sa raspunzi tu însuti la întrebarea "sunt eu vrednic de iubire?", sau ai de gând sa astepti sa auzi raspunsul lui Dumnezeu? Este chiar asa de simplu: ai de gând sa-L lasi pe Dumnezeu sa-ti corecteze presupunerea originara eronata, sau ai de gând sa accepti aceasta presupunere ca pe un adevar si sa-ti cladesti întreaga viata pe baza ei?

Nu e niciodata prea târziu sa te opresti din mestecatul marului. Nu e niciodata prea târziu sa-ti dai seama ca raspunsul tau la propriul tau interogatoriu înfricosator este nesatisfacator. Nu e niciodata prea târziu sa te întorci catre Dumnezeu si sa spui: "Dumnezeule! Raspunsul meu mi-a umplut mintea de frica. Raspunsul meu mi-a adus în viata numai durere si lupta. Trebuie ca este raspunsul gresit. Vrei, Te rog, sa ma ajuti sa gasesc altul?"

Vezi tu, viata ta spirituala pe pamânt nu începe pâna când nu pui aceasta întrebare. Nu conteaza ce religie ai. Nu conteaza care este statutul tau social sau economie.

Fiecare dintre voi va ajunge la un punct în viata sa când va fi gata sa conteste propriile sale credinte si presupuneri false. Iar acesta e începutul vindecarii voastre si restaurarea puterii voastre si a rostului vostru.

Îndoiala de propria îndoiala, negarea propriei negativitati reprezinta punctul de cotitura, sfârșitul coborârii în materie si începutul înaltarii la Cer. Ele reprezinta reînnoirea parteneriatului tau cu Dumnezeu, Noul Legamânt.

Nu poti fi un partener al lui Dumnezeu, atât timp cât te vezi pe tine sau pe oricine altcineva ca pe o victima ghinionista. Noul Legamânt îti cere sa recunosti împaratia lui Dumnezeu în propria ta inima. Este un alt mod de a spune ca respingi ideea ca Dumnezeu este separat de tine.

Respingi ideea ca nu meriti sa fii iubit sau ca semenul tau este nedemn de iubire. Respingi ideea raului ca pe o idee creata în frica. Respingi ideea ca puterea lui Dumnezeu poate fi batjocorita.

Noul Legamânt este acceptarea raspunsului lui Dumnezeu la întrebarea "Ce ar fi daca ... ?" El este începutul propriei tale mântuirii si începutul primirii de catre oameni a împaratiei lui Dumnezeu pe pamânt.

A fost odata ca niciodata un moment în care ai respins parteneriatul tau creativ cu Dumnezeu. Acum esti gata sa-i revendici din nou.

A fost odata ca niciodata un moment în care ti-a surâs ideea ca ai putea fi nevrednic de iubire în ochii lui Dumnezeu. Acum îti revendici eterna ta comuniune întru iubire cu El.

Atunci când îl accepti din nou pe Dumnezeu în viata ta, întregul tau mod de a trai experienta lumii si a tuturor fiintelor din ea se schimba. Esti tata si mama pentru fiecare copil ce îti vine în cale, esti fiu sau fiica pentru orice persoana mai în vârsta. Îi esti prieten atât prietenului, cât si celui lipsit de prieten. Îi esti iubit atât celui care-si aminteste ca este iubit, cât si celui care a uitat acest lucru.

Nu exista Ioc unde sa nu fie necesara prezenta ta iubitoare, cât si marturia despre Iubirea lui Dumnezeu. Totul striga în gura mare ca are nevoie de cuvintele tale blânde. Toti ar bea din paharul care ti-a astâmparat tie setea.

Visul nefericirii se sfârseste atunci când el e pus la îndoiala si respins. Daca îti pui la îndoiala nefericirea, devii constient de iubirea ne conditionata ce salasluieste în inima ta. Daca nu-ti pui la îndoiala nefericirea, traiesti experienta ei din ce în ce mai profund, pâna când ajungi în strafunduri. Asta, pentru ca numai când ajungi acolo devii nemulțumit de propriile tale raspunsuri.

Nimeni nu poate forta pe altul sa devina constient. În momentul în care este pregatit, fiecare individ traieste experienta zadarniciei de a da si a primi iubire conditionata.

Fiecare persoana se cramponeaza de se-parare si de control, pâna când durerea provocata de ea devine de nesuportat. Pragul durerii este diferit pentru fiecare individ în parte, dar toata lumea îi trece pâna la urma.

Iata de ce îti cer sa nu predici altora, ci doar sa-ti extinzi iubirea asupra lor. Cei ce sunt gata s-o primeasca te vor urma si îti vor

cere ajutorul. Cei care nu sunt gata, își vor continua calatoria fara sa interfereze cu a ta.

Un preot, un pastor, îi "pastorește" pe cei în nevoie. Ei extinde iubirea asupra celor care o cer, în tacere sau în cuvinte. El nu baga groaza în necredinciosi, folosind cuvinte sau concepte ce profit o mântuire viitoare.

Mântuirea este acum pentru cei ce vor sa fie mântuiti. Nu îi judeca pe ceilalti, caci nu este al tau a judeca. Cei care ajung mai târziu în sânul Iubirii lui Dumnezeu nu sunt mai putin vrednici decât cei care ajung mai devreme.

În adevar, nu Dumnezeu este Cel Care te înalta si nici eu. Te înalti tu însuti, în masura în care îți amintesti cât de vrednic esti sa fii iubit si în masura în care îți accepti rolul în planul lui Dumnezeu.

Acceptarea omnipotentei tale este imposibila tara reconcilierea cu Dumnezeu. Caci toata puterea vine de la El. Iei parte la ea ca un partener egal ce te afli, dar nu poti exercita niciodata aceasta putere, fiind separat de El. Chiar si în visul: "Ce ar fi daca ... ?" nu te-ai putea niciodata separa total de Iubirea lui. În acel vis, ai trecut pragul durerii si ai ales sa te-ntorci. Asa se întâmpla cu fiecare dintre voi.

Puterea lui Dumnezeu nu poate fi batjocorita. Ea poate fi respinsa, negata, ascunsa. Dar tot ceea ce înseamna respingere, negare si vina secreta are o limita. Adevarul poate fi distorsionat, dar nu poate fi niciodata complet eradicat sau negat. O luminita ramâne întotdeauna în cea mai profunda bezna. Iar acea luminita va fi întotdeauna gasita, atunci când apare dorinta de a o gasi.

Tu, prietene, esti eroul propriului tau vis. Esti cel ce viseaza întunericul si cel ce aduce lumina. Esti deopotriiva ispititorul si mântuitorul.

Veai ajunge sa cunosti asta, daca nu o stii deja.

În aceasta drama creata de tine însuti, singura ta discutie în contradictoriu este cu Dumnezeu. Ea pare sa fie cu aproapele tau, dar nu e. Pomul binelui si al raului creste în propria ta minte. si, tot în propria ta minte, tu explorezi problema inegalitatii si a batjocurii.

Va veni o vreme când raspunsul tau si raspunsul lui Dumnezeu vor fi unul si acelasi. si, atunci, pomul binelui si al raului se va transforma în pomul vietii, indivizibil si întreg. Iubirea nu va mai avea opus, ci se va extinde libera în toate directiile.

Când cineva se apropie de tine, cineva care vrea sa puna conditii iubirii tale sau iubirii sale, îi vei spune: "Frate, eu am visat acest vis si stiu la ce duce. Duce numai la suferinta si moarte. Nu e drept cu nici unu! dintre noi. Hai sa punem la îndoiala presupunerile ce i-au dat nastere. Sunt încredintat ca, împreuna, vom gasi o cale mai buna."

Daca te întrebi vreodata care este rostul tau aici pe pamânt, citeste, te rog, înca o data paragraful de mai sus. Atunci îți vei aminti ca rostul tau este, pur si simplu, sa raspunzi la strigatul dupa iubire, oriunde l-ai auzi. Ceea ce nu e greu de facut, daca doresti sa-l faci. Nu se cer calitati sau talente speciale. "Cum"-urile si "de ce"-urile iubirii se rezolva de la sine, de îndata ce pasesti prin usa ce se deschide în fata ta.

Nu am spus niciodata ca ar trebui sa treci prin ziduri si nici macar ca ar trebui sa umbli pe apa. Am aratat doar spre usa deschisa si te-am întrebat daca esti gata sa intri.

si asta este tot ce trebuie sa-l întrebi pe aproapele tau.

Cel care iubeste în mod neconditionat nu este niciodata atasat de consecinte. Oamenii vin si pleaca si nu vei sti niciodata de ce si de unde. Despre unii vei crede ca vor trece cu usurinta prin usa, dar, dintr-o data, vor face cale-ntoarsa. Altii, despre care esti convins ca nu vor da cu ochii de usa, vor trece pragul cu o usurinta neasteptata.



Nu fi îngrijorat. Nu e deloc treaba ta cine vine si cine pleaca. Legământul e facut în fiecare inima si numai Dumnezeu stie cine e gata si cine nu. Sa lasam cunoasterea în seama Lui si sa ne punem, pur si simplu, în slujba Sa.

Viata curge mult mai linistit atunci când facem Voia Sa. Iar încrezându-ne în El. inimile noastre debordeaza de iubire si acceptare.

Astfel ajungem sa cunoastem ca oferta de iubire este nelimitata.

Ea nu are nici început, nici sfârșit. Toate limitarile pamântului sunt absorbite în iubirea netarmurita a Cerului, pe masura ce împaratia lui Dumnezeu se instaureaza în propriile noastre inimi. **Eliminarea mentalitatii lipsei**

M

entalitatea lipsei rezulta din perceptia ta ca nu esti vrednic de iubire. Daca nu te simti vrednic de iubire, vei proiecta în afara ta aceasta stare a lipsei. Vei vedea paharul ca fiind mai curând pe jumătate gol, decât pe jumătate plin.

Daca vezi paharul pe jumătate gol, sa nu fii surprins ca, în curând, nu mai ramâne nimic în el. Lipsa e rezultatul unei perceptii negative.

E de la sine înteles ca acelasi principiu functioneaza si invers.

Vezi paharul ca fiind pe jumătate plin si, în curând, el se va umple pâna la refuz. Când stii ca esti vrednic de iubire, ai tendinta de a interpreta cuvintele si faptele altora în mod iubitor. Nu esti usor de ofensat. Daca cineva e nepoliticos cu tine, iei în considerare posibilitatea ca el sau ea sa fi avut o zi proasta. Nu te simti victimizat sau insultat.

Modul tau de a privi viata depinde de cum te simti - demn de a fi iubit sau nu, vrednic sau nevrednic. In ambele cazuri, vei crea o situatie exterioara ce va consolida opinia ta despre tine însuti.

Toata preocuparea de a avea se datoreaza faptului ca traiti în trecut. Lipsa este, pur si simplu, amintirea unor vechi rani. Acestea se proiecteaza cu prea mare usurinta în viitor. Pentru a pune capat mentalitatii lipsei, trebuie sa ierti trecutul. Oricum va fi fost el, nu mai conteaza. LI nu mai are efect, deoarece l-ai eliberat.

Simti ca esti nedreptatit? Daca da, atunci vei proiecta lipsa în viata ta. Numai cineva care se simte nedreptatit va fi nedreptatit. Pentru a pune capat mentalitatii lipsei, începe cu constientizarea faptului ca te simti nedreptatit. Da-ti seama ca aceasta provine din sentimentul tau profund ca nu esti vrednic. Înțelege ca exact acum simti ca nu meriti sa fii iubit. Nu încerca sa-ti modifichi gândul. Nu repeta afirmatia: "Acum eu merit sa fiu iubit", sperând ca asta sa-ti inverseze conditionarea.

Pur si simplu, fii constient de faptul ca: "Acum eu nu simt ca merit sa fiu iubit. Ma simt nevrednic si lipsit de valoare. Simt ca nu sunt tratat cum trebuie. Mi-e groaza ca lucrurile rele care mi s-au întâmplat în trecut se vor întâmpla iar."

Pur si simplu, fii constient de cât de mult ti s-a încordat si ti s-a strâns inima. Fii constient de modul în care te-ai închis emotional. si întreaba-te daca te simti mai ocrotit acum decât înainte?

Ți-a parvenit o informatie si ai avut de ales între a o vedea ca fiind negativa sau pozitiva. Ai ales sa vezi paharul ca fiind golit pe jumătate. Ai ales sa fii o victima. E în ordine. Nu te rusina. Nu e nevoie sa te încordezi si mai tare. Nu e nevoie sa te autoflagelezi. Fii doar constient de ceea ce ai ales si de cum te simti datorita acestei alegeri.

Contempla starea si las-o sa plece. "îmi dau seama de alegerea pe care am facut-o si îmi dau seama ca ea m-a facut sa fiu nefericit. Nu vreau sa fiu nefericit, asa ca voi face o alta alegere. Voi vedea paharul ca fiind pe jumătate plin." Daca poti spune aceste cuvinte cu integritate emotionala, vei lasa în urma trecutul si vei linisti rana.

Încearca. Functioneaza.

Ai exersat din greu sa fii o victima si ti-ai învățat bine rolul. Sa nu crezi ca invincibilitatea vine fara exercitiu. Contempla-ti doar alegerea de a fi o victima si fii dispus sa «e detasezi de ea. Asta va fi suficient.

Mentalitatea abundentei înseamna sa te simti iubit si vrednic si valoros chiar în clipa asta. Acum poate ca te simti astfel, dar daca suna telefonul si afli ca tocmai ai pierdut o groaza de bani sau ca sotia te paraseste, cât de valoros te simti? Este paharul pe jumătate gol sau pe jumătate plin? Numai simplul fapt ca-ti recunosti mentalitatea bazata pe frica înseamna un pas mare catre transformarea ei.

Onestitatea emotionala este esentiala pentru cresterea spirituala.

Nu te poti forta sa gândești pozitiv, dar îți poti recunoaste negativitatea. A-ti recunoaste negativitatea este un act al iubirii. Iste un gest al sperantei. El spune: "Vad ce se întâmpla si stiu ca exista o cale mai buna. stiu ca pot face o alta alegere." A-ti oferi alta alegere este lucrarea mântuirii individuale. Iertarea trecutului si desprinderea de el pregatesc scena pentru o alegere diferita. Indiferent de câte ori ai facut aceiasi greseala, ai o noua oportunitate de a te ierta pe tine însuti.

Fara iertare e imposibil sa iesi din mentalitatea lipsei. Iar ca sa ierti, trebuie sa devii constient de toate modurile în care simti durerea.

Trebuie sa recunosti rana. Atunci o poti ierta. Ranile ascunse au programe ascunse care ne tin ostatici ai trecutului. E posibil ca ranile adânci sa trebuiasca sa fie mai întâi bandajate, dar pentru desavârsirea procesului de vindecare, ele trebuie expuse la aer si la soare. În toate credintele si presupunerile subconstiente trebuie sa aducem constienta totala.

Lipsa este un învatator important. Fiecare perceptie a lipsei în mediul tau ambiant reflecta un simtamânt interior de nevrednicie si lipsa de valoare personala care trebuie perfect constientizat. Experienta lipsei nu este Dumnezeu Care te pedepseste. Esti tu, cel care-ti arati tie însuti o credinta ce trebuie corectata. Tu ai capacitatea de a te iubi pe tine însuti. Iar aceasta capacitate trebuie trezita în tine pentru ca sa aiba loc o crestere spirituala autentica. Înveti sa te iubesti pe tine însuti, observând în ce mod îti refuzi iubirea. si, de multe ori, vezi cum îti refuzi iubirea - observând cum o refuzi altora.

Abundenta apare în viata ta. nu pentru ca ai învatat pe de rost vreo incantatie abracadabranta, ci pentru ca ai învatat sa aduci iubirea în aspectele ranite ale psihicului tau.

iubirea vindeca toata perceptia divizarii si a conflictului si restaureaza perceptia originara a plenitudinii, libera de pacat si de vina.

stii ca iubirea nu îti poate fi luata, numai atunci când te-ai vazut asa cum esti tu cu adevarat. Iubirea îti apartine pentru eternitate ... lipsita de forma, dar omniprezenta, neconditionata si totusi raspunzând cu usurinta la conditiile date.

Ori de câte ori îti parvin vesti ce par proaste, gândestete !a aceasta: ti-ar da oare Dumnezeu un dar îndoielnic?

Nu te lasa pacalit de ambalaj, ci deschide-l cu o inima deschisa. si, daca înca nu întelegi semnificatia darului, stai linistit si asteapta.

Dumnezeu nu da daruri îndoielnice. Adesea, pâna ce darul nu e pus în actiune în viata ta, nu vei cunoaste semnificatia darului. Acest lucru poate fi frustrant, dar este inevitabil.

Darurile lui Dumnezeu nu alimenteaza asteptarile egoului. Valoarea lor este de ordin superior. Ele te ajuta sa te deschizi la adevarata ta natura si la adevaratul tau rost aici. Câteodata, ele par sa închida o usa si nu înțelegi de ce. Numai atunci când usa potrivita se deschide, pricepi de ce usa nepotrivita a fost închisa.

Tu ai un parteneriat cu Mintea Divina. Nu încerca, te rog, sa faci din abundenta o responsabilitate care sa-ti apartina numai tie sau numai lui Dumnezeu. Tu ai nevoie de El si El are nevoie de tine. Fii dispus sa-ti privesti fricile si sentimentele de nevrednicie si de lipsa de valoare si El te va ajuta sa vezi scânteia divina ce salasluieste în tine.

Daca esti dispus sa te iubesti pe tine însuti, vei deschide canalul prin care Iubirea lui Dumnezeu poate ajunge la tine.

Deschide usa ce duce la abundenta în propria ta minte si contempla darurile iubirii reflectate de jur împrejurul tau.

si, te rog, nu judeca valoarea acestor daruri, sau forma pe care o iau ele în viata ta. Caci valoarea lor este indiscutabila, iar forma lor este prea lesne înțeleasa gresit. **Recunostinta**

N

u poti vorbi despre abundenta, fara sa vorbesti si despre recunostinta. Recunostinta porneste din sentimentul valorii intrinsece si sprijina trairea experientei abundentei. Pe de alta parte, nerecunostinta si resentimentul își trag obârșia din sentimentul lipsei de valoare intrinseca si consolideaza perceperea lipsei.

Fiecare dintre ele este un cerc închis. Ca sa patrunzi în cercul starii de gratie, e nevoie sa-ti aduci iubire - tie însuti sau altcuiva.

Ca sa intri în cercul fricii, e nevoie sa refuzi iubirea - tie însuti sau altcuiva.

Atunci când stai în interiorul unuia dintre cercuri, realitatea celuiilalt cerc devine contestabila. Din acest motiv ai adesea sentimentul ca exista în experienta ta doua lumi ce se exclud reciproc.

Cei recunoscatori nu-si pot imagina ca pot fi nedreptatiti. Cei ranchiunosi nu-si pot imagina ca pot fi iubiti de Dumnezeu.

In care dintre aceste lumi vrei sa locuiesti? Alegerea îți apartine.

In orice moment trebuie sa decizi între a face pe victima sau a-ti aminti ca nu poti fi nedreptatit. În primul caz vei fi ofensat de darul primit si îl vei vedea ca pe o pedeapsa; în al doilea caz vei accepta ceea ce vine spre tine, stiind ca îți aduce o binecuvântare pe care înca nu o poti vedea.

Recunostinta este optiunea de a vedea Iubirea lui Dumnezeu în toate lucrurile. Nici o fiinta care alege astfel nu se poate simti nenorocita. Caci optiunea de a aprecia duce la fericire, întocmai cum optiunea de a nu aprecia duce la nefericire si disperare.

Primul gest sprijina si înalta. Al doilea, devalorizeaza si demoleaza.

Felul cum alegi sa reactionezi fata de viata da contur propriei tale perceptii permanente. Daca traiesti în disperare, asta se întâmpla deoarece alegi sa nu apreciezi 'darurile ce ti-au fost oferite.

Fiecare persoana ce paseste pe pamânt culege rezultatele gândurilor pe care Ie-a semanat. Iar daca vrea sa schimbe natura recoltei din anul viitor, ea trebuie sa schimbe gândurile pe care le gândeste acum.

Gândește doar un singur gând de recunostinta si vei vedea cât este de adevarata aceasta simpla afirmatie. Data viitoare când

esti pe cale sa nu apreciezi un dar ce ti se ofera, opreste-te un moment si deschide-ti inima ca sa primesti acel dar cu recunostinta.

Observa, apoi, cum se transforma atât modul în care traiesti experienta darului, cât si relatia cu cel care-l ofera.

Data viitoare când esti pornit sa judeci sau sa condamni pe altul, opreste-te o clipa si lasa-l sa intre în inima ta. Binecuvânteaza acolo unde ai condamna. Nu judeca si fii bucuros ca n-ai judecat. Simte usurarea care te cuprinde când îl eliberezi pe celalalt de perceptiile tale înguste.

Când am spus sa întorci si celalalt obraz, te-am învătat sa-i demonstrezi semenului tau ca nu-ti poate face un rau. Daca nu-ti poate face un râu, nu poate fi vinovat de atacul asupra ta. si daca nu este vinovat, nu trebuie sa se autopedepseasca.

Când întorci si obrazul celalalt, nu-ti inviti semenul sa te loveasca din nou. Îi reamintesti doar ca nu ti s-a tacut nici un rau. Ii spui ca stii ca tu nu poti fi nedreptatit sau tratat cum nu trebuie. Îi demonstrezi refuzul tau de a încuviinta atacul, fiindca stii ca, în acel moment, esti demn de a fi pretuit si iubit. si, cunoscându-ti valoarea intrinseca, tu nu poti sa nu o vezi pe a lui. Abuzurile si greselile din aceasta lume vor lua sfârșit. atunci când vei refuza sa fii victima sau tortionar. Atunci vei pasi afara din cercul fricii si tot ceea ce vei face si vei spune va fi plin de har.

Aceasta este experienta pe care o va trai fiecare dintre voi.

Christos Se va naste în tine asa cum S-a nascut în mine. Dar, mai întâi, trebuie sa pui deoparte orice sentiment de nevrednicie, toata mentalitatea lipsei, tot resentimentul, toata nevoia de atac sau aparare.

Mai întâi trebuie sa înveti sa întorci si celalalt obraz.

S-ar parea ca exista doua lumi, dar cu adevarat exista numai una.

Frica este doar absenta iubirii. Lipsa este doar absenta abundentei.

Resentimentul este doar absenta recunostintei.

Ceva nu poate lipsi, daca nu a fost, mai întâi, prezent din abundenta. Fara prezenta, absenta n-are nici un sens.

E ca un joc de-a v-ati ascunselea. Cineva trebuie sa se ascunda mai întâi. Cine va fi acela? Tu sau eu? Poate va fi Creatorul însusi.

În adevar, aceasta nu conteaza. Când e rândul tau, te vei ascunde, iar semenul tau te va gasi, asa cum l-am gasit eu. Fiecare ajunge sa se ascunda si fiecare este gasit - în cele din urma. Lumea dualitatii emana din întregime si la întregime se întoarce. Ceea ce e adunat se separa si se aduna din nou. Este un simplu dans. Nu e cazul sa fie ceva înfricosator.

Va invit sa intrati în acest dans, fara sa va luati prea în serios. Nici unul dintre voi nu e un dansator profesionist. Dar fiecare dintre voi este capabil sa învete pasii. Daca se întâmpla sa calci pe cineva pe picior, un simplu "îmi pare rau" va fi de-ajuns.

Cu totii învatati în acelasi timp si e de asteptat sa faceti greseli. **Eliberarea de atasament**

O

amenii care exceleaza în manifestarea fizica a ideilor lor învata sa-si fixeze obiective realiste si sa le aplice într-un mod flexibil, raspunzând la conditiile concrete.

Daca vrei sa întelegi ce înseamna flexibilitate, urmareste comportamentul unui copacel tânar în bataia vântului. Trunchiul sau este subtire si fragil, dar dispune de o impresionanta forta si rezistenta. Aceasta se datoreaza faptului ca el se misca împreuna cu vântul, nu împotriva lui.

Atunci când conditiile sunt potrivite ca ceva sa se întâmple, aceasta se va întâmpla fara mare efort. Când conditiile nu sunt



potrivite, chiar si un mare efort nu va reusi. A te misca împreuna cu vântul necesita o sensibilitate fata de conditiile existente.

Exista momente pentru odihna si retragere si momente pentru a te misca energic înainte.

A sti când sa te misti si când sa nu te misti este o chestiune de bun simt si de intuitie. Gândirea abstracta nu poate duce, prin ea însasi, la perceptia adevarata. Ea trebuie combinata cu sensibilitatea emotionala.

Ca sa vezi lucrurile în mod corect trebuie sa înțelegi cât de mult ai investit emotional într-o situatie, cât si modul în care evenimentul apare si se desfasoara în exterior.

Trebuie luate în considerare atât realitatea interioara, cât si cea exterioara.

Unii oameni spun ca realitatea interioara determina realitatea exterioara. Altii spun ca cea exterioara o determina pe cea interioara.

si unii si altii au dreptate.

Gaina nu ar exista fara ou - si vice-versa.

Cauza si efectul nu sunt lineare si secventiale. Ele se manifesta în mod simultan. Prin natura lor, ele au o miscare circulara. Nu numai cauza determina efectul, dar si efectul determina cauza.

Raspunsul la întrebarea "ce a fost mai întâi, oul sau gaina?" poate fi - ori nici unul, ori amândoua.

Gaina si oul sunt creatii simultane.

La toate întrebările de genul ori/ori trebuie sa se raspunda în acelasi fel - altfel raspunsul va fi fals.

Realitatea Suprema nu poate fi înțeleasa într-un cadru de referinta dual. Ea include atât realitatea interioara, subiectiva, împreuna cu realitatea exterioara, obiectiva - cât si interactiunea

lor reciproca, spontana. Toate contrariile sunt continute înăuntrul ei.

Realitatea Suprema e creatia acceptarii totale, a capitularii totale si a iubirii totale, atotcuprinzatoare.

Nu exista ceva care sa fie separat de ea. Chiar si atunci când copacii sunt smulsi din radacina si dusi la vale de suvoi, nu e nici o tragedie, caci nu exista diferenta între copac si suvoi.

În contrast cu fluxul Realitatii Supreme se afla Rezistenta care da nastere diferitelor conditii. Distinctiile, comparatiile, judecatile intra în joc, iar cursul natural este întrerupt.

Natura Realitatii Supreme este de a spune "Da". Ea are o exuberanta naturala si un entuziasm firesc. Vrea sa ia totul cu ea. E fericirea personificata, pentru ca ea considera totul si pe toti ca fiind ea însasi.

Rezistenta spune mereu "Nu". Prin natura ei, aduce conflict si lupta. Se opune la orice si, astfel, ea este nefericirea personificata.

Acolo unde nu exista rezistenta, nu exista nefericire. Nefericirea opune întotdeauna rezistenta unor conditii. Ea se constituie pe niste interpretari pro sau contra.

Radacina nefericirii este atasamentul.

Nu îți cer acum sa renunti la toate atasamentele tale. Aceasta, prietene, nu este un tel realist. Îți cer doar sa devii constient de atasamentele tale, de perceptiile tale, de interpretarile tale pro si contra. Îți cer doar sa observi cum ai facut ca fericirea ta sa fie conditionata.

Daca vrei sa înțelegi neconditionarea, privește copacul miscându-se în bataia vântului. E cea mai buna metafora pe care o poti gasi. Copacul are radacini adânci si ramuri întinse. Jos e neclintit, iar sus e flexibil. Este un simbol al tariei si al capitularii.

Poti dezvolta aceeasi tarie de caracter, miscându-te flexibil o data cu toate situatiile din viata ta. Stai drept si fii înradacinat în

momentul de fata. Cunoaste-ti nevoile, dar îngaduie ca ele sa fie satisfacute cum stie viata mai bine. Nu insista ca nevoile tale sa fie satisfacute într-un anumit mod, caci, daca insisti, vei opune o rezistenta inutila. Trunchiul copacului se frânge, atunci când încearca sa se opuna vântului.

Misca-te o data cu vântul.

Viata ta e un dans.

Ea nu este nici buna, nici rea. E o miscare, un continuum. Alegerea ta este una simpla: poti dansa sau nu. Decizia de **dansa** nu te va scoate de pe ringul de dans.

Dansul va continua în jurul tau.

Dansul va continua si tu esti parte din el.

Exista o demnitate simpla în asta. Te încurajez sa te bucuri de pura stare de gratie de a fi viu. Daca vei cauta în viata un sens mai elevat, vei fi dezamagit. Dincolo de dans, nu se afla nici un sens.

Toate conditiile se deschid înspre neconditionare. Fii. pur si simplu, deschis si prezent si vei cadea în bratele lui Dumnezeu. Dar împotriveste-te chiar si pentru o clipa - si vei fi prins într-o complicatie fara rost, provocata de tine însuti.

Fiintele umane nu pot fi independente de realitatea conditionata, deoarece realitatea conditionata este o creatie a constientei umane.

Opriti-va din încercarea de a scapa de propriile voastre creatii.

Acceptati-le, pur si simplu, asa cum copacul accepta vântul. Demnitatea voastra consta în a deveni pe deplin umani, pe deplin receptivi la propriile voastre nevoi si la nevoile altora.

Compasiunea nu vine prin detasarea de întreaga paleta a experientei emotionale, ci prin participarea plenara la ea.

Unii au spus ca lumea asta e un loc al durerii. E absurd.

Aceasta lume nu este nici bucurie, nici durere, desi ati putea spune ca e amândoua în acelasi timp.

Aceasta lume este un loc în care se naste corpul emotional si mental. Nasterea fizica si moartea faciliteaza, pur si simplu, dezvoltarea unei constiente gândire/sentiment, care este responsabila pentru propriile sale creatii.

E absurd sa negi importanta acestui proces al nasterii. si este la fel de absurd sa-l glorifici. Nu exista fiinta umana care sa nu parcurga acest traseu al nasterii, fara sa traiasca atât experienta bucuriei, cât si a durerii.

Sunt oare ambele necesare?

Absolut! Fara durere, mama nu ar putea scoate bebelusul din ea.

si fara bucuria vietii nou-nascute, durerea n-ar avea nici un sens.

Dar nu spune "acesta e un loc al durerii" sau "acesta e un loc al bucuriei". Nu cauta sa faci din experienta ta ceea ce ea nu este.

Fereste-te de interpretari care te-ar determina sa accepti numai o parte din spectrul vietii.

Experienta mea aici nu a fost diferita de a ta.

Nu am biruit durerea. M-am lasat în voia ei.

Nu am biruit moartea. Am pasit prin ea de bunavoie.

Nu am slavit trupul si nici nu l-am condamnat.

Nu am numit aceasta lume nici rai, nici iad, dar am profesat ca ambele sunt propria voastra opera.

Am intrat în dansul vietii la fel ca voi, ca sa cresc întru înțelegere si acceptare, ca sa trec de la iubirea conditionata la trairea iubirii tara conditii. Nu exista nimic din ceea ce tu ai simtit sau ai trait ca experienta, din care sa nu fi gustat si eu. Cunosc fiecare dorinta si fiecare frica, deoarece am trait trecând prin

toate. Iar eliberarea mea de ele nu a venit prin vreo dispensa speciala.

Vezi tu, eu nu sunt un dansator mai bun decât tine. Mi-am oferit, pur și simplu, disponibilitatea de a participa și de a învăța, iar aceasta e tot ce-ți cer.

Binevoieste. Participa. Atinge și lasă-te atins. Simte totul. Deschide-ți bratele vieții și lasă-ți inima să fie atinsă. De aceea te afli aici.

Când inima se deschide, ea este plină de iubire. Iar capacitatea ei de a da și a primi nu se mai bazează pe nimic din exterior. Ba dăruiește fără să se gândească la recompensă, deoarece a da este cel mai mare dar. și primește -- nu numai pentru sine - ci pentru ca și alții să poată trăi experiența darului.

Legile lumii acesteia nu îți mai limitează pe barbatul sau pe femeia a căror inimă este deschisă.

și astfel se întâmplă miracole - nu printr-o activitate specială, ci doar ca o extensie a iubirii înșiși.

Miracolele nu vin dintr-o gândire lineară, secvențială. Ele nu pot fi planificate. Nu poți învăța nici să le faci, nici să le primești.

Miracolele vin în mod spontan în inima care s-a deschis și în mintea care a renunțat la nevoia ei de a controla sau de a ști.

Caci Mintea lui Dumnezeu e nevinovată și atotdăruitoare.

Ea nu-ți poate refuza cele necesare, întrucât ești parte din Ea. Ea nu te cunoaște ca fiind separat. Asemenea unui părinte ce se uita la unicul său copil. Ea te privește cu statornică iubire și afecțiune. "Întinde-ți mâna și primește aceste daruri", te invită Ea. Dar tu nu dai ascultare chemării *Ei*.

În frustrarea ta, nu auzi Vocea Divină care te chema.

Privind în jur la condițiile vieții tale și găsindu-le numai defecte, nu ești conștient că te-nconjoară Iubirea neconditionată a lui Dumnezeu.

si totusi, oricât de departe te-ai simti tu de Dumnezeu, nu esti decât la un gând distanta. si momentul mântuirii tale este chiar acum.

Aminteste-ti aceasta, prieten drag. Chiar acum, în acest moment, ori asculti Vocea lui Dumnezeu, ori esti prins, fara rost, în mrejele propriei tale psihodrame.

Chiar acum esti fie fericit, fie gasesti nod în papura împrejurarilor din viata ta.

Îngaduie-ti sa fii prezent în gândurile tale si întreaba: "Simt eu. În acest moment, constient de Iubirea neconditionata a lui Dumnezeu pentru mine?"

Daca raspunsul este „Da", vei simti caldura Prezentei Divine în inima ta. Iar daca raspunsul este "Nu", constienta ta te va face sa-ti amintesti acea Prezenta si sa o atragi catre tine.

Aceasta practica simpla nu poate da gres.

Încearc-o si convinge-te.

Pe masura ce înveti sa fii deschis momentului prezent, vei deveni din ce în ce mai constient de Prezenta Divina în mintea si experienta ta.

Rostul tau personal se va dezvalui în aceasta constienta largita, ajutându-te sa întelegi cum poti fi de cel mai mare ajutor pentru tine însuti si pentru ceilalti.

Cele necesare vor prinde forma înaintea ochilor tai. Modul în care apar te va lasa adesea perplex, dar nu vei judeca. Nu vei cauta nod în papura nici tie, nici altora. Vei învăta sa te lasi în voia situatiei de moment, facând tot ce poti si adastând în taria propriei tale capitulari.

Din ce în ce mai mult li vei încredinta lui Dumnezeu consecintele si vei sti ca darul tau este întotdeauna acceptat ca atare.

El este întotdeauna de-ajuns.

Astfel, vremea autocrucificării se va încheia și pacea va reveni în mintea ta.

Atunci mă vei vedea așa cum sunt eu cu adevărat, pentru că atunci vei fi dat naștere Christosului din tine.

Aștept acest moment cu mare bucurie și certitudine. Fiindcă acesta este momentul adevărului.

Este sfârșitul a tot ceea ce înseamnă separare.

Este sfârșitul a tot ceea ce înseamnă suferință. **Slava Dumnezeului launtric DD**

Dumnezeu nu este o abstracție, ci o Prezență vie, într-o formă bună, atotdăruitoare, fericită, întreagă și liberă. Știu că ți-e greu să-ți imaginezi așa ceva. Totuși, îți cer să-ți extinzi mintea ca ea să devină mai cuprinzătoare. Renunță la limitele pe care le impui posibilului.

Dumnezeu este dincolo de aceste limite, deoarece El este fără formă. Fiind lipsit de formă, El salasluieste în toate. Nu există loc în care prezența Lui să nu poată fi găsită.

Dumnezeu nu este nici bărbat, nici femeie, căci nu are trup și, prin urmare, nu are gen. Adesea se face referire la Dumnezeu ca la un "El", deoarece, în relația Lui cu noi, El este masculin. Noi suntem pântecelul care poartă, hrănește și dă naștere Spiritului Său.

Dar, deși ne aflăm într-o astfel de relație cu El, ca mireasă față de mire, Dumnezeu nu se conformează vreunei imagini masculine. El nu este nici războinic, nici samar, nici mântuitor. El nu este înțeleptul cu parul alb și nici femeia înțeleaptă. Toate aceste imagini sunt antropomorfe.

Dumnezeu este o prezență iubitoare ce combină toate calitățile pozitive - masculine și feminine. El este atât Cel Care hrănește,

cât și Cel Care protejează. El este atât blând și bun, cât și puternic și impunător.

Dumnezeu are înțelepciunea filozofului bătrân și nevinovăția pruncului. Are taria războinicului și, totodată, sensibilitatea tinerei mame. El este toate acestea și încă multe altele. El e dincolo de definiție. El nu poate fi limitat la conceptele pe care le avem noi despre El. Ca prezență nelimitată, Spiritul Său se mișcă prin mințile și experiența noastră. Ne extragem însăși Esența din această prezență. Ea este ceea ce noi suntem, deși, adesea, nu dovedim că suntem pe deplin conștienți de Esența noastră. Spiritul, sau Esența Divină, nu se naște și nu moare.

El există înainte de nașterea fizică și după moartea fizică.

Această Esență nu este supusă culmilor și abisurilor experienței mental-emotionale. Ea este o prezență statornică, iubitoare, la care ne întoarcem, atunci când încetăm să ne mai autocrucificăm sau să-i atacăm pe alții. Esența Divină din tine nu este diferită de Esența Divină din semenul tău. Ea este o singură Esență, un singur Spirit.

Trupurile par a vă separa unul de celălalt, dar Esența Divină vă unește. Mințile pot fi în dezacord, se pot judeca și ataca unele pe celelalte, dar Esența Divină ține toate mințile într-o armonie pură.

Când te identifici cu trupul sau cu gânduri de separare, îți uiti Esența. Uiti cine ești. Crezi că ești separat de aproapele tău. Crezi că ești separat de Dumnezeu. Dacă n-ai gândi așa, nu ai putea judeca sau ataca.

Când îți amintesti de Esența ta, îți amintesti și de conexiunea spirituală cu toate Ființele.

Atacul este imposibil atunci când îți amintesti cine ești.



Nu poti cunoaste Slava lui Dumnezeu, decât daca apreciezi Esenta Divina dinauntrul tau. Aceasta nu are nimic de-a face cu sexul tau, cu rasa ta, cu statutul tau economic, cu nationalitatea sau cu religia ta. N-are nimic de-a face cu cine crezi tu ca esti sau cu cine cred altii ca esti.

Esenta Divina din tine este pe de-a-ntregul demna de a fi iubita, cât si iubitoare. Când esti în contact cu Esenta ta, stii ca poti fi acceptat exact asa cum esti. stii ca nu e nimic în ceea ce te priveste care sa necesite îmbunatatire sau corectare.

Pentru a-ti cunoaste esenta este necesar sa renunti la a te judeca si critica; trebuie sa abandonezi orice critica îndreptata împotriva aproapelui tau. Cu cât înveti mai mult sa ramâi în aceasta stare, cu atât mai usoara îti va fi viata. Tocmai de aceea sunt atâtea cai spirituale care sugereaza meditatie si rugaciunea ca practici constante.

Comuniunea cu Dumnezeu este buna pentru nervi. Este esentiala pentru starea ta generala de bine, fie ea fizica, emotionala sau mentala.

Nu-ti cer sa meditezi sau sa te rogi o ora pe zi, desi nu e nimic gresit în asta. Îti cer doar sa-ti amintesti de Esenta ta Divina timp de cinci minute în fiecare ora sau la fiecare gând din zece.

Fie ca amintirea ta de Dumnezeu sa fie o practica continua, astfel încât sa nu ajungi sa fii absorbit de melodrama vietii tale.

Noua gânduri pot fi despre nevoia îndreptarii talc sau a altcuiva, dar lasa ca al zecelea gând sa fie despre ceea ce nu are nevoie de îndreptare. Lasa ca al zecelea gând sa fie despre ceva întru totul acceptabil, întru totul vrednic de iubire.

Acesta este ritmul pe care Sabatul trebuia sa-l stabileasca.

Timp de sase zile puteai fi absorbit în drama muncii si a zbaterii, dar în ziua a saptea trebuia sa-ti aduci aminte de Dumnezeu. Ziua a saptea era menita sa fie o zi de odihna, de întoarcere înspre înauntru. Îngaduie ca întelepciunea Sabatului sa fie adusa în viata ta de toate zilele.

În felul acesta, nu vei uita mult timp cine esti tu si cine este aproapele tau. Intra în ritualul aducerii aminte, iar zilele, orele si minutele tale vor fi transformate. Când manânci, Dumnezeu va sedea la masa cu tine. Când vorbești cu semenul tau, Dumnezeu îți va aminti sa-i spui ceva încurajator. Iar daca uiti de toate astea si tipi la sotia ta sau la sotul tau. Dumnezeu te va atinge cu blândete si îți va spune cu haz: "Bun venit la vodevil!" si vei învăta sa râzi de tine si sa nu iei prea în serios drama pe care ai facut-o tu însuti.

Acesta este un joc al reamintirii.

O data ce-ti dai seama de acest lucru, semnificatia ritualului se va schimba total pentru tine. Iar atunci poti alege o forma de ritual care sa te ajute sa-ti amintesti. Nu conteaza despre ce forma este vorba. Din fericire exista suficiente forme prin preajma, astfel încât oricine poate gasi ceva cu care sa se simta confortabil.

Fii îngaduator cu alegerea pe care o face semenul tau, chiar daca ea difera în mod substantial de a ta. Trebuie sa stii ca, ceea ce îl ajuta pe el sa-si reaminteasca, nu poate decât sa te ajute si pe tine. si nu va certati în privinta diferentelor de forma, care sunt lipsite de importanta.

Nimic nu este mai frustrant decât controversesele vane despre forma. Cuvintele si convingerile care îi separa pe oameni ar trebui lasate deoparte. Daca vrei sa pasești pe calea starii de

gratie, trece cu vederea diferentele pe care le vezi, gaseste ce poti impartasi cu altii si concentreaza-te asupra acestui lucru.

Adevarul ti se prezinta în toate formele si marimile, dar el ramâne un adevar unic si simplu. Trebuie sa înveti sa vezi adevarul în fiecare forma, în fiecare situatie.

Iata ce trebuie sa faca un barbat sau o femeie doritori de pace.

Pentru voi începe un timp când barierele culturale si religioase vor fi depasite. Oameni care vorbesc limbi diferite vor învata sa se înțeleaga unii pe altii. O data cu acceptarea diversitatii va veni si perceperea valorilor universale ce pot fi îmbratisate de catre toti.

Aceasta e o vreme de importanta deosebita.

Fiecare dintre voi are de jucat un rol semnificativ în demontarea barierelor care ne despart de pace.

De aceea te încurajez sa gasesti locul launtric unde esti întreg si complet. Din acest loc îi vei cinsti si accepta pe toti oamenii care vin în viata ta.

Din acest loc al pacii launtrice, vei fi un aducator de pace printre femei si barbati.

Aceasta este învatatura mea.

De-a lungul vremurilor, aceasta a fost întotdeauna învatatura mea.

### **Alte dimensiuni D**

imensiunea voastra nu este singura dimensiune a experientei. Exista multe sali de clasa, fiecare dintre ele cu programa ei unica de învatamânt.

În clasa voastra, materia principala se numeste "Egalitate".

Sunteti aici ca sa învatati ca toate fiintele sunt egale, indiferent de deosebiri contextuale aparente. Barbati si femei, albi si negri, hindusi sau catolici, toti sunt egali în valoarea lor existentiala.

Toate inegalitatile sunt propria voastra facatura si trebuie abolite.

Multi dintre voi ati lucrat ceva timp cu aceasta programa.

Nu va voi spune cât de mult!

Ati dezvoltat multe moduri ingenioase de a denatura adevarata egalitate spirituala cu ceilalti oameni. Unii dintre voi traiesc în saracie, în timp ce altii au strâns averi. Unii au prea multa mâncare, altii nu au destula. Înțelegeti, va rog, ca, daca ati fi absolvit scoala de aici, aceste conditii de inegalitate nu ar exista.

Prin urmare, sunteti aici pentru a depasi credinta adânc înradacinata ca unele fiinte sunt mai vrednice si mai valoroase decât altele.

Cum veti reusi sa faceti acest lucru? Mai întâi, trebuie sa acceptati în sinea voastra adevarul egalitatii. Daca va simtiti superiori sau inferiori oricarei alte fiinte umane, nu ati acceptat adevarul despre identitatea voastra spirituala.

În al doilea rând, trebuie sa acceptati ca cei din jurul vostru sunt egalii vostri. A accepta aceasta idee de egalitatea înseamna ca, daca voi aveti mai mult decât ei, sunteti dispusi sa împartiti totul, iar daca aveti mai putin, sunteti dispusi sa le cereti ajutorul.

Sunteti aici si pentru a învăta sa respectati dreptul fiecaruia de a decide pentru el însusi. Daca decideti pentru celalalt, sau daca

Îl lasați să decida pentru voi, atunci nu ați acceptat că sunteți cu toții egali.

Această idee a suprematiei unuia asupra celuilalt pare să vă dea dreptul de a-l face pe semenul vostru responsabil pentru deciziile pe care le luați sau pe care refuzați să le luați. Dar este un drept nefondat.

Cu timpul vă veți da seama că puteți prejudicia și ajuta doar o singură persoană, adică pe voi înșiva.

Până ce nu veți învăța să vă asumați responsabilitatea pentru deciziile pe care le luați și să le acordați semenilor voștri posibilitatea de a face la fel, nu vă veți însuși pe deplin adevărul despre voi înșiva sau despre ei. Aceasta pare a fi o chestiune foarte simplă. Însă punerea în practică a principiului egalității este ceva deosebit de profund.

Ea îți poate transforma lumea și îți poate permite să termini școala împreună cu toți semenii tăi.

Când îți părăsești trupul, vei continua să înveți într-o sală de clasă non-fizică. Acolo, procesul de învățare va fi accelerat, întrucât acolo nu există timp și spațiu care să moduleze efectul creativ al gândului.

În lumea ta e nevoie de timp ca gândurile să translateze în efecte vizibile. În dimensiunile non-fizice, procesul de traducere este automat. De exemplu, dacă gândești "aș vrea să-l vizitez pe prietenul meu Robert", ești teleportat imediat în sufrageria lui Robert. Calatoria ta n-a cerut timp și n-ai parcurs nici un spațiu.

Unii dintre voi au trăit experiența comunicării cu ființe din dimensiuni non-fizice. Evident, o astfel de comunicare are loc exclusiv prin gând. Comunicarea inter-dimensională e dificilă,

dar nu imposibila. Exersând, capacitatea voastra de a trece dincolo de lumea voastra limitata spatiu/temporal va creste.

De vreme ce în salile de clasa non-fizice învatarea este accelerata, multe fiinte ce își parasesc corpurile stapânesc abilitatea de a-si controla gândurile. Prin urmare, ele sunt încrezatoare ca pot reintra în mediul fizic si ca își pot demonstra aceasta maiestrie. Însa din milioanele care încearca, numai câtiva reusesc sa dea dovada de maiestrie în mediul fizic dens. Pentru voi, acesta nu este un lucru greu de înteles.

stiinta voastra va învata ca, daca parasiti gravitatia câmpului magnetic terestru, deveniti practic imponderabili si capabili de performante atletice pe care n-ati fi în stare sa le obtineti pe pamânt. stiinta va învata, de asemenea, ca, o data ce parasiti atmosfera densa a pamântului, procesul de îmbatrânire încetinesc. Multe dintre legile fizice care apartin pamântului se schimba, de îndata ce parasiti spatiul terestru.

Un fenomen similar se întâmpla si atunci când va parasiti trupul.

Traiti experienta unei libertati creative necunoscute pe pamânt, cu exceptia, poate, a starii de vis, când atentia voastra este atrasa înspre interior si procesele corpului încetinesc. Starea de vis ofera o metafora adecvata pentru exemplificarea expansiunii constientei ce are loc când trupul este parasit temporar. În visele voastre, va creati realitatea cu mare îndrazneala si imprudenta.

Omorâti si sunteti omorâti, faceti dragoste cu tot felul de oameni, treceti prin primejdii incredibile si scapati în mod miraculos. Putini dintre voi ar încearca vreodata în stare de veghe ceea ce încearca în stare de vis. Experienta non-fizica este si mai

dramatica decât starea de vis, căci posibilitățile creative sunt nesfârșite.

scoala terestra devine, astfel, un mediu de testare a abilităților pe care le dezvoltăm în clasele non-fizice ce aparțin pământului. Nu puteți absolvi școala terestră, până ce n-ați demonstrat că stăpâniți obiectele de studiu. Toate ființele știu asta și, astfel, toate sunt dornice să se încarneze în corpuri fizice, pentru a proba faptul că și-au învățat lecțiile.

De ce le vine atât de greu?

Să ne întoarcem la metafora gravitației. Unui atlet ce se află într-un mediu cu un coeficient de gravitație zero îi este ușor să facă o săritură de 4,50 m. El poate chiar zbura. Dar, adu-i pe pământ și nu-i va fi ușor să sara nici măcar 2 m. și n-ar nutri cu seriozitate gândul de a zbura. Condițiile dense ale experienței fizice sunt greu de stăpânit. E nevoie de timp ca să te dezvolti fizic. Începi în pântecul mamei tale, fiind total dependent de ea.

Când te naști, ești neajutorat fizic. Trebuie să înveți să te hrănești, să umbli, să vorbești și să te descurci în mediul înconjurător. Să recunoaștem, pentru cineva care a trăit de curând experiența unui mediu non-fizic, unde efectele gândurilor sunt instantanee, aceasta este o adevărată tortură. În timp, conștiința se contractă și se adaptează pentru a se instala mai deplin în corpul fizic, deconectându-se astfel de conștientizarea altor dimensiuni și de posibilitățile lor creative.

Spus mai simplu, conștiința e absorbită în densitatea mediului fizic. Acolo ea se simte prinsă în capcana și victimizată. Ea nu-și aminteste de starea ei mai puțin limitată. Nu își aminteste că nu este un corp.

În câteva cazuri rare, constienta nu se contracta complet când intra în clasa fizică. Aceste persoane se afla în trup, dar încă pastrează amintirea dimensiunii non-fizice.

Ele știu că nu sunt limitate la nivelul trupului. Ele știu că nu sunt victima gândurilor și faptelor altora. Ele știu că pot crea realitate prin puterea gândului lor.

Aceste persoane sunt învățatori spirituali. Eu am fost unul dintre mulți astfel de învățatori care s-au incarnat în nivelul fizic, ca să-i ajute pe semenii lor să-și reamintească adevărata lor identitate non-fizică.

Fără prezența acestor învățatori, densitatea planului terestru ar umbri conștiința colectivă și ar bloca în mare parte conexiunea la cunoașterea spirituală.

Au existat vremuri în istoria omenirii când experiența terestră a fost într-adevăr întunecată. Voi însiva numiți una dintre acele vremi "evul întunecat". Un alt ev întunecat, mai apropiat experienței voastre, au fost primele trei sferturi ale secolului douăzeci.

Vremea de acum - pe care o petreceți în clasa fizică - este un timp de tranziție. Din punct de vedere tehnologic, aveți capacitatea de a distruge mediul fizic de nenumărate ori. Și totuși, e mai multă lumină disponibilă pe planeta acum, decât a fost vreodată de-a lungul istoriei.

Dacă acest lucru este adevărat, v-ați putea întreba de ce nu am venit cu voi în această incarnare fizică. Multi dintre voi se așteaptă să vină din nou în forma umană, dar nu se va întâmpla așa.

Lucrarea mea aici este aproape terminată, iar prezența mea fizică acum printre voi n-ar face decât să întârzie transformarea



pe care sunteți pe cale să-o parcurgeți. De acum, cei mai mulți dintre voi ar trebui să cunoască natura acestei transformări.

Sunteți aici ca să vă depășiți, în sfârșit, starea de victimă.

Sunteți aici ca să vă acceptați puterea creativă de a vă determina propria realitate și ca să vă ajutați semenii să-și însușească puterea creatoare. Sunteți pregătiți să faceți aceasta în masă.

Iar eu sunt aici ca să vă ajut să o faceți.

Prin comuniunea non-fizică cu mine și cu alți învățatori veți învăța să renunțați la condițiile care vă consolidează suferința și va veți trezi într-o proprie voastră Divinitate.

Am nevoie de ajutorul fiecăruia dintre voi ca să-mi îndeplinesc misiunea aici. Voi sunteți cei prin care învățătura mea va fi demonstrată în fiecare clipă. Iată de ce, accentul nu mai poate fi pus pe cuvinte, căci ele îi separă pe oameni.

Accentul trebuie să se deplaseze pe demonstrarea practică a principiilor iubirii și iertării.

Acordarea individuală și colectivă la realitatea non-fizică este un pas esențial în procesul transformării planetare.

Dacă aș fi prezent fizic, experiența crucificării s-ar repeta.

Dacă te uiti în jur, vei vedea că încă se obișnuiește ca cei ce contestă ideile status quo-ului să fie defaimați, batjocoriti și persecutați.

Singura cale de a evita acest lucru este ca tu însuți să te trezești.

Nu-l condamna pe aproapele tău la moarte, chiar dacă se opune celor mai sacre credințe ale tale. Căci, a-l condamna pe el

înseamna a ma condamna pe mine. Nici nu-l pune pe un pedestal, chiar daca crezi ca e perfect. Pentru ca nimeni nu e perfect.

Nimeni nu traieste fara sa faca greseli.

si eu, frate al meu, am facut multe greseli. L-am abandonat pe semenul meu si pe Dumnezeuul meu si i-am învinuit pe amândoi ca m-au abandonat. Nu face din mine ceva special. Nu face din niciunul dintre semenii tai ceva special. Cu totii învatati aceleasi lectii. Înвата sa preamaresti egalitatea cu semenii tai. Pentru ca, în felul acesta, îti stabilesti egalitatea cu mine. Iar atunci când ma consideri pe mine ca pe un egal al tau, comunicarea noastra se va îmbunatatii considerabil.

Ori de câte ori îl iei pe semenul tau în inima ta, deschizi usa ce duce la mine. Nu exista om care sa nu-mi fie drag. Caci eu privesc atât în sufletul criminalului, cât si în sufletul victimei lui. Îi vad pe amândoi strigând dupa iubire si acceptare si n" îi voi refuza. Nu fi socat ca îti cer sa faci si tu acelasi lucru, tu care esti mâinile mele, picioarele mele\* si vocea mea în lume.

Fii rabdator si statornic, frate al meu. Lucrarea noastra nu va fi terminata decât atunci când nu vor mai fi calai si victime. Calatoria noastra nu va fi terminata decât atunci când vom fi acceptat Iubirea lui Dumnezeu pentru noi si vom fi comunicat aceasta iubire fiecaruia din viata noastra. Nu exista nici o exceptie. Fiecare trebuie îmbratisat asa cum e el, ca sa se poata desprinde de frica si de nevoia de a riposta celorlalti.

A umbla cu mine înseamna a. fi un slujitor al lui Dumnezeu si al omului deopotriva.

Îl slujesti pe om, aratându-i ca Dumnezeu își aminteste de el și ca-l pasă de el. Îi alini foamea, setea și suferința. Îl îmbratisezi și îi dai voie să-și pună capul pe umarul tau.

și îl încurajezi să plângă.

Asta, deoarece se simte parazit de părinți, de copii, de cei iubiti și de Dumnezeu. Iar când plânge, îi aduci mângâiere.

De câtă vreme nu te-ai mai simțit și tu parazit și n-ai mai varsat lacrimi sfâșietoare, de mâhnire și păreri de rău? Aceasta este natura experienței umane. Se cuvine să ai compasiune pentru aproapele tau, deoarece împărtășești cu el aceeași experiență de suferință și împărtășești cu el aceeași eliberare.

Atunci când lecțiile despre egalitate sunt învățate pe pământ, câmpul electromagnetic al planetei se va schimba și pământul va da naștere unui plan de învățământ nou și mai mareț.

Semintele acestei transformări au fost deja semănate.

Lucrarea ta este să le uzi și să le îngrijești.

### **Tirania consensului I**

În concepția ego-ului, iubirea se bazează pe consens. Ego-ul nu poate concepe că iubirea să fie prezentă, atunci când doi oameni au păreri diferite. Însă, atâta timp cât nu ești liber să fii sau să nu fii de acord cu aproapele tau într-o situație dată, nu poți să-l iubești.

De exemplu, vei fi de acord cu aproapele tau atunci când el insistă că e victima unor acțiuni întreprinse de altcineva împotriva lui? Bineînțeles că nu. Chiar dacă el te imploră să-l

sprijini în autoamagirea sa, îi vei spune: "îmi pare rau, frate. Eu nu vad lucrurile asa."

Pe de alta parte, daca un alt semen al tau se simte chemat sa ia o pozitie controversata si îti cere sprijinii!, îl vei refuza? Poate ca a-i oferi sprijin înseamna ca si tu va trebui sa-ti asumi un risc, dar nu-i vei refuza binecuvântarea, doar pentru ca decizia lui nu e agreata de toti.

Mai trebuie oare sa-ti amintesc faptul ca a te dedica adevarului nu este un lucru agreat de toata lumea? Fiindca asta înseamna de multe ori a spune "Da", atunci când altii ar spune „Nu”, sau a spune „Nu”, atunci când altii ar spune "Da".

Multi dintre voi nu-si pot imagina ca a spune "Nu" poate fi un gest de iubire, desi e foarte usor sa spui "Nu" cu multa dragoste.

Daca copilul tau pune mâna pe plita încinsa, spui "Nu", iute si ferm. Nu vrei ca el sa-si faca rau. Iar apoi îl iei în brate si îi spui din nou ca îl iubesti.

De câte ori nu vine la tine aproapele tau, tinându-si mâna pe plita încinsa? Nu poti sa sustii un comportament despre care stii ca poate fi daunator altei persoane. si nu vrei ca prietenii tai sa sustina un astfel de comportament când e vorba despre tine. Un prieten e cineva care e liber sa fie de acord sau sa nu fie de acord. Un prieten îti va vorbi conform cu adevarul. S-ar putea ca el sa perceapa situatia corect sau incorect, dar lui nu-i este frica sa-ti spuna ce gândeste. Un prieten spune adevarul si apoi îti aminteste ca esti liber sa faci propria ta alegere.

Aceasta este iubire în actiune. Un prieten te iubeste în mod egal si când îti spune "da" si când îti spune "nu". El nu se retine de la a-ti da sfaturi si nici nu încearca sa-si impuna propria parere.

Un prieten dorește să fie de ajutor. El te tratează cu respect și demnitate și îți spune adevărul. Nu poți fi prieten dacă nu ești dispus să spui adevărul. Asta nu înseamnă că ai dreptate. A avea dreptate și a fi onest nu sunt în mod necesar unul și același lucru.

Când ești onest, dai maximum din ce poți da în starea de conștiință în care te afli. Asta e tot ce se poate aștepta de la tine. Ca sfatul tău este bun sau rău este irelevant. Dar onestitatea singură nu e suficientă.

Onestitatea și smerenia trebuie să meargă mână în mână.

Smerenia ta îți spune aproapelui tău: "Așa vad eu lucrurile. S-ar putea să am dreptate și s-ar putea să mă și înșel. Tu cum ie vezi? La urma urmei, tu ești cel care trebuie să faci alegerea."

O persoană smerită știe unde să se oprească. Ea nu încearcă niciodată să uzurpe dreptul și responsabilitatea altuia de a-și lua propriile hotărâri, întrucât caută mereu să fie în consens, ai rareori experiența iubirii fără condiții. Consensul este suprema condiție și, prin urmare, suprema codependență sau complicitate. El spune: "Dacă ego-ul tău și ego-ul meu sunt de acord, eu te voi sprijini."

Când două ego-uri sunt în consens ar trebui să fie prudent, căci este în natura ego-ului să separe, să divizeze, să se afle în conflict cu alte ego-uri. Așa că, atunci când două ego-uri sunt în consens, poți fi sigur că ele se solidarizează pentru a se opune altui ego.

Acesta nu este un consens autentic, ci o alianță temporară. De îndată ce dușmanul comun este învins, alianța încetează să mai servească unui scop și fiecare ego se întoarce la propriu! sau program.

Căutarea iubirii în cadrul consensului nu este o mutare foarte înțeleaptă. Ea îți va aduce, inevitabil, o dezamăgire. Ai face mai

bine sa cauti iubirea în disensiune. Adu-ti aminte ca v-am spus: "Iubeste pe dusmanul tau." N-am spus asta ca sa va sochez sau ca sa va pun în dificultate. Am spus asta pentru câteva motive importante. Mai întâi, ti-e usor sa-ti iubesti prietenul. De cele mai multe ori prietenul este de acord cu tine si te sprijina. Prin urmare, nu este greu sa-l iubesti.

Dar dusmanul nu e de acord cu tine. El crede ca nu ai dreptate, ca gresesti. El îti vede slabiciunile si va face tot ce-i sta în putinta ca sa le exploateze. Daca ai un punct slab, poti fi sigur ca el îl vede. Pe scurt, dusmanul tau nu e dispus sa-ti ofere circumstante atenuante. Prin urmare, el este cel mai bun învatator al tau. Dusmanul îti reflecta, ca o oglinda, tot ce nu-ti place la tine însuti. Îti arata exact unde se afla fricile si nesigurantele tale.

Daca asculti ceea ce îti spune dusmanul tau, vei sti exact unde trebuie sa faci corectia în tine însuti.

Numai cine ti se opune în felul acesta poate fi un învatator atât de eficient.

De ce spun "iubeste-l" pe dusmanul tau? îti spun asta pentru ca, daca nu îl iubesti, nu vei aprecia darul pe care el ti-l aduce.

Nimeni nu poate trece prin viata fara aliati si tara adversari, deopotriva. Un bun aliat este dispus sa ti se opuna. Iar un bun adversar este cel mai bun aliat. Învatând sa-ti iubesti dusmanul, îti demonstrezi bunavointa de a te uita la toate locurile întunecate din mintea ta. Dusmanul tau este, pur si simplu, o oglinda în care te uiti pâna când - încet, încet - chipul separat pe care îl zaresti îti zâmbeste.

Ca sa te împaci cu dusmanii tai, trebuie sa înveti sa vezi atât prin ochii lor, cât si prin propriii tai ochi. Atunci vei dezvolta compasiunea si vei trece dincolo de conflict. Retine, nu trebuie sa

fii de acord cu dusmanii tai, ca sa te împaci cu ei. Dar trebuie sa înveti sa-i iubesti.

Pacea nu vine prin consensul ego-urilor, pentru ca egourilor le este imposibil sa fie în consens. Pacea vine când iubirea si respectul reciproc sunt prezente. Când iubirea este prezenta, dusmanul devine un prieten caruia nu îi este frica sa fie în disensiune cu tine. Nu îl gonesti din inima ta, doar pentru ca vede lucrurile diferit de tine, ci asculti cu atentie ce are de spus. Când îti asculti dusmanul la fel cum ti-ai asculta prietenul, nu ego-ul tau e cel care asculta.

Spiritul dinauntrul tau asculta Spiritul dinauntrul sau.

Cauza oricarui conflict uman este una simpla: fiecare parte o dezumanizeaza pe cealalta. Fiecare o vede pe cealalta mai putin vrednica si mai putin valoroasa. Atâta vreme cât fiecare dintre parti o percepe pe cealalta în felul acesta, chiar si cele mai simple detalii nu pot fi negociate. Dar daca fiecare parte o sa se manifeste fata de cealalta cu o atitudine plina de respect si acceptare, chiar si detaliile dificile vor fi rezolvate.

Miracolele vin din iubire. Solutiile care vin din minti iubitoare sunt fara limite. Disponibilitatea de a iubi - de a considera ca suntem egali - este esenta ce sustine înfaptuirile tuturor miracolelor.

Dintr-o diversitate de opinii apare acea opinie care îl cinsteste pe fiecare în parte. Dar aceasta opinie nu va fi accesibila pâna când fiecare om în parte nu a fost auzit. Treaba voastra, prieteni, este sa dati fiecărei persoane sansa de a fi auzit asa cum trebuie.

Aceasta este esenta democratiei, care nu este numai un ideal spiritual, ci si un proces viu ce respira si actioneaza.

Când acest proces este oprit, idealul devine viciat. Dar când procesul rămâne puternic - oricât de anevoios și greoi pare el adesea - idealul nu poate să nu se manifeste.

O societate ce tolerează diferențele de opinii este o societate bazată pe demonstrarea practică a iubirii și egalității. Cei ce caută consensul construiesc sisteme totalitare, în care libertățile individuale sunt sacrificate și în care întregul nu beneficiază niciodată de înțelepciunea partilor. Astfel de sisteme sunt condamnate să esueze.

E nevoie de curaj pentru a nu fi în consens.

E nevoie de înțelepciune și prudență pentru a menține un climat de egalitate, în care toate opiniile pot fi luate în considerare. Calea către adevăr nu a fost niciodată o cale ușoară. Și, în mod cert, ea nu a fost una bazată pe soluții de moment.

Soluția de moment pentru încheierea conflictului este exterminarea tuturor aceluia cu care nu ești de acord. Aici totul nu e de a iubi și nici măcar de a-i înțelege, ci de a-ti distruge dusmanii. Acesta a fost sistemul valoric prevalent pe planeta voastră, pe tot parcursul istoriei sale.

Demersul democratic este un experiment nou și curajos. El declară: "Să fie auzite toate vocile." El salută diversitatea și are încredere în valoarea esențială a fiintelor umane individuale. El îți cere să-i iubești, să-i respecti pe oponenții tăi și să înveți de la ei. El porneste de la presupunerea că inima și mintea omenească sunt suficient de profunde și de încăpătoare pentru a conține toate aceste opinii. Într-adevăr, el își încredințează întregul succes capacității tale de a lua în considerare puncte de vedere diferite și, dacă este cazul, de a-ti schimba părerea.

Ideile totalitare și fundamentale acestea fac jocul fricilor tale.



Ele creeaza mereu dusmani si tot timpul cauta sa-i învinga. Ele sustin ca exista o parte care este buna si o alta parte care este rea. Ele sunt suprasimplificate si duale în modul lor de a percepe lumea.

Dar calea compasiunii, calea pe care eu o profesez, te provoaca sa iubesti si sa accepti toate fiintele ca pe egalii tai. Ea nu face exceptii, întrucât stie ca a condamna o persoana înseamna a le condamna pe toate. Nu este o cale usoara, fiindca ea recunoaste ca angajamentul tau fata de egalitate va fi tot timpul contestat.

Daca e sa' demonstrezi adevarul, atunci trebuie sa întâmpini fiecare contestare cu întreaga profunzime a angajamentului tau.

Multi oameni îmi folosesc numele în desert.

Îmi atribuie idei ofensatoare, idei care judeca - si le folosesc pentru a justifica tot felul de fapte josnice.

De aceea, trebuie sa-ti spun clar: nu-mi folosi numele în desert. Nu-mi folosi numele pentru a judeca vreun barbat sau vreo femeie. Nu am fost niciodata de partea cuiva împotriva altcuiva.

si nu ti-as cere niciodata sa faci asa ceva. Ți-am cerut sa ajungi la pace în propria-ti minte. si ti-am cerut sa ajungi la pace cu toti semenii tai. Cum poti distorsiona aceasta învatatura simpla?

Daca m-ai auzit vreodata în inima ta, trebuie sa stii ca nu poti folosi aceste idei pentru a justifica o judecata sau un atac îndreptate împotriva vreunei fiinte umane.

Când esti pornit sa judeci pe altcineva, priveste înauntru si întreaba-te: "M-as judeca eu în felul acesta?"

Caci fiecare judecata împotriva aproapelui tau este, de asemenea, o judecata împotriva ta însuti. si fiecare judecata împotriva ta însuti este o judecata împotriva mea.

Asta pentru ca eu nu sunt separat de tine. Asa cum te porti cu tine sau cu aproapele tau, asa te porti si cu mine.

Suntem inseparabili. Avem aceeasi menire.

Întelege, prietene, ca nu vei gasi iubire, daca vei cauta consensul. Iubirea se afla mult mai adânc decât atât. Pe masura ce înveti sa-l iubesti pe cel care ti se opune, vei gasi Sursa ce transcende judecata si frica. În aceasta Sursa suntem cu totii uniti ca egali, liberi sa gândim si sa actionam în concordanta cu ceea ce ne calauzeste.

Te sprijin în libertatea ta de a alege, chiar daca faci o alegere diferita de cea pe care as face-o eu. Fiindca am încredere în tine.

Am încredere în planul lui Dumnezeu pentru trezirea ta. si stiu ca nu poti face niciodata o greseala care sa rupa legatura dintre tine si Iubirea lui Dumnezeu sau Iubirea mea.

### **Crima si pedeapsa D**

aca gândurile ar putea ucide, câti dintre voi ar mai fi în viata? Vreau sa-ti reamintesc: "Samânta tuturor faptelor se gaseste în gândurile tale."

Daca gândesti: "Nu pot sa-l sufăr pe cutare", de fapt îl ataci.

Ceea ce începe ca gând, repede ajunge vorba. Calomniind aceasta persoana în fata altora sau uneltind împotriva ei, o ataci.

Ceea ce devine vorba, repede devine fapta.

Daca vorbele tale îi incita pe altii care te sprijina atunci când ataci, s-ar putea sa consideri ca a-l bate sau a-l omorî pe celalalt este un gest justificat.

Societatea spune: "Numai faptele fizice sunt condamnabile. Atacurile verbale sunt regretabile, dar inevitabile. si nimeni nu ar fi atât de nebun sa-i ceara altuia socoteala pentru gândurile sale." si, astfel, fapta criminala ti se pare scandaloasa, dar gândul criminal ti se pare de acceptat. Cu totii l-ati avut. Esti scandalizat de actul de viol sau de abuz sexual, dar gândul la el nu te deranjeaza în mod deosebit.

Îti cer sa-ti amintesti ca tot ceea ce gândești despre o alta persoana, tot ceea ce îi spui sau îi faci îti arata ceea ce gândești despre tine însuti. Un gând negativ despre altcineva îti demonstreaza cum te vezi tu pe tine însuti. Bârfa sau înjuratura arata propriile tale sentimente de rusine si respingere emotionala. Iar violenta fizica îndreptata împotriva al-tuia nu arata decât propriul tau impuls de sinucidere.

Ăsta nu-i un mister. Numai cel care sufera îi loveste pe altii. si, te întreb, câti dintre voi nu suferiti? Câti dintre voi nu-i loviti pe altii, într-un fel sau altul?

Diferenta dintre tine si cel care violeaza si ucide nu este atât de mare precum crezi. Nu spun asta ca sa te fac sa te simti prost. Ți-o spun ca sa te ajut sa te trezesti la responsabilitatea ta fata de aproapele tau.

Daca te poti ierta pentru gândurile tale de razbunare, de ce nu poti ierta barbatul sau femeia care actioneaza din razbunare? Aceasta persoana doar transpune în fapta lucrul la care tu te-ai gândit.

Eu nu justific actul de razbunare. Nu pot justifica nici un fel de atac si nici nu sugerez ca tu sa o faci.

Pur si simplu, te întreb: de ce îl alungi pe acest om din inima ta? Poate ca el este si mai înfometat de iubire si de iertare decât tine. ! le vei refuza? Aproapelui tau i s-a facut foarte mult rau. A crescut fara tata. A fost dependent de droguri de când avea noua ani si a trait într-un mediu unde niciodata nu s-a simtit în siguranta. Nu simti nici un fel de compasiune pentru baietelul ranit din barbatul care comite crima? Crezi ca ai face altceva daca ai fi în pielea lui?

Fii cinstit, prietene, iar în aceasta atitudine de om cinstit vei gasi compasiunea - daca nu pentru barbat, atunci pentru baietelul care a devenit barbat. si îți voi spune chiar acum ca nu barbatul e cu degetul pe tragaci, ci baietelul. El este cel copleșit si înfricosat. Micutul este cel care nu se simte iubit si acceptat. Baietelul ranit este cel ce lovește, nu barbatul.

Prieteni ai mei, barbatul nu exista. Exista numai baietelul. Nu va lasati pacaliti de fata mânioasa si dispretuitoare a barbatului. Dedesubtul acelei fatade dure se afla o durere si o judecare de sine copleșitoare. Sub masca barbatiei rau stapânite si a mâniei cumplite este baietelul care nu crede ca merita sa fie iubit. Daca nu-l poti îmbratasa pe baietelul din el, cum l-ai putea îmbratasa pe baietelul sau pe fetita din tine? Caci frica lui si a ta nu sunt deloc diferite. Hai, mai întâi, sa scoatem masca ta de superioritate morala. si, apoi, lasa baietelul sau fetita din tine sa-l priveasca pe baietelul din el. Iata unde începe iubirea si acceptarea.

Iata unde își are radacinile iertarea.

Criminalii sunt un grup de paria în societatea voastra. Nu vreti sa va uitati la vietile lor. Nu vreti sa auziti de durerea lor. Vreti

sa-i ascundeti undeva unde nu trebuie sa aveti de-a face cu ei. La fel faceti cu cei batrani, cu cei bolnavi mintal, cu cei lipsiti de adapost si asa mai departe. Vezi tu, prietene al meu, tu nu doresti sa-ti asumi responsabilitatea de a-ti iubi aproapele. Dar, fara sa-l iubesti, nu poti invata sa te iubesti si sa te accepti pe tine insuti. Aproapele tau este cheia mantuirii tale.

Intotdeauna a fost si intotdeauna va fi.

La fel cum individul neaga si reprima tendintele negative pe care nu vrea sa le accepte in sine insusi, tot asa societatea neaga si institutionalizeaza problemele cu care nu vrea sa se confrunte.

Atat subconstientul individual cat si cel colectiv sunt pline de rani de nedescris. La ambele niveluri, comportamentul este determinat de durerea, vina si frica nerecunoscute ce sunt incastrate in aceste rani.

Iertarea actioneaza ca un reflector care cerceteaza aceste locuri intunecate si secrete din tine si din societate. Ea le spune propriei tale vini si frici: "Iesiti afara ca sa va vad. Trebuie sa va inteleg." si ea spune criminalului: "Hai afara, intalneste-te cu victimele crimelor tale, indreapta totul. Incepe procesul iertarii." A recunoaste rana este intotdeauna primul pas in procesul de vindecare.

Daca nu ai bunavointa de a infrunta - individual sau colectiv - frica din spatele ranii, procesul de vindecare nu poate incepe.

Iti este greu sa te uiti la propria ta durere reprimata. E greu pentru societate sa se uite la durerea propriilor paria. Dar asta trebuie tacut.

Fiecare dintre voi traieste intr-o inchisoare creata de propriile sale reactii, pana ce rana e constientizata. Nu numai criminalul

se afla dupa gratii. Barbatii si femeile care îl baga acolo traiesc dupa alt fel de gratii.

Daca nu va constientizati materialul subconstient, el se va exprima în propriii sai termeni distorsionati. Daca nu lucrati în mod deliberat cu criminalul pentru a-l ajuta sa ajunga sa se iubeasca si sa se accepte, el va reintra în societate cu aceeasi mânie si sete de razbunare.

Construirea mai multor închisori sau trimiterea în strada a mai multor politisti nu va vor face cartierul mai sigur. Aceste actiuni nu fac altceva decât sa agraveze situatia, ridicând nivelul fricii.

Daca vreti sa îmbunatatiti toate acestea, introduceti lucrarea iertarii în închisori si în vecinatatea voastra. Angajati mai multi învatatori si consultanti si lucratori sociali. Hraniti oamenii, stimutati-i emotional si mental. Oferiti-le posibilitatea de a trai experienta unei legaturi emotionale sigure. Oferiti-le oportunitati de educatie si antrenament.

Dati-ie speranta. Dati-le acceptare. Dati-le iubire.

Aceasta este lucrarea unui facator de pace. Aceasta înseamna slujire. Aceasta înseamna a-ti îmbratasa aproapele ca pe tine însuti. si aminteste-ti, te rog, ca dând altuia, tie îți dai.

Nimeni nu da iubire tara sa o primeasca. Nimeni nu ofera un dar pe care sa nu-l si primeasca în aceeasi clipa.

E timpul sa încetati de a mai încerca sa-l pedepsiti pe pacatosul din voi si pe criminalul din societatea voastra. Pur si simplu, pedeapsa reîntareste respingerea, iar acest lucru este exact opusul a ceea ce aveti voi nevoie.

Sentimentele de respingere trebuie atenuate si ostoite.

Judecatile si atacurile trebuie aduse in lumina constientei.

Vina si frica trebuie vazute drept ceea ce sunt.

Munca de reabilitare este o munca de integrare. Întunericul trebuie adus la lumina. Tot ce e inacceptabil trebuie facut acceptabil, ca sa-l putem privi fara frica.

Semintele faptei trebuie gasite în gând si abordate acolo.

Nu poti schimba faptele, fara sa schimbi gândurile.

Daca transformi anumite gânduri în tabu-uri, îți va fi frica sa te uiti la ele. Acesta nu este un lucru constructiv. Fii dispus sa te uiti la gândurile ucigase din psihic, ca sa nu fii nevoit sa le îngropi în subconstient.

Ajuta-i pe oameni sa-si asume responsabilitatea pentru gândurile pe care le gândesc si pentru efectele acestor gânduri. Puterea personala si autentica stima de sine încep cu realizarea faptului ca ai de ales în privinta a ceea ce gândesti, spui si a modului în care actionezi.

Cei ce lovesc în altii simt ca nu au de ales. Cei care stiu ca au de ales nu lovesc în altii.

Aceasta este cheia. Arata-i unui om optiunile pe care le are si el nu va comite o crima.

Crima este o alta forma a autopedepsirii, aleasa în mod subconstient pentru a aborda vina subconstienta. Criminalul comite o crima, fiindca încearca în continuare sa se autopedepseasca. Iar societatea îi face pe plac. pedepsindu-l si reîntarindu-i vinovatia.

Singura cale de iesire din acest ciclu vicios este ca societatea sa renunte la programul ei de ostracizare si pedeapsa si sa se dedice

vindecarii. Fiecarei persoane chinuite trebuie sa i se ceara sa se ajute pe sine. Ea trebuie ajutata sa-si identifice în mod constient vina, cât si sentimentul nevredniciei, al lipsei de valoare. si trebuie sa fie asistata în procesul de transformare a acestor emotii si credinte negative despre ea însasi în emotii si credinte pozitive.

Leprosii societatii voastre nu sunt diferiti de leprosii de pe vremea mea. Ei poarta pe pielea lor ranile tuturor. Ei sunt martorii curajosi ai durerii cu care voi nu vreti sa va confruntati.

Societatea ar trebui sa le fie recunoscatoare, pentru ca ei sunt calauzele care marcheaza calea vindecarii, cale pe care toate fiintele umane trebuie sa paseasca.

### **Putere si desavârsire C**

ooperarea cu legile naturale ale pamântului este esentiala pentru supravietuire. Totusi, exista si alte legi non-fizice sau principii ale mintii ce contribuie la modelarea experientei tale aici.

Activitatea mintii, de pilda, este alimentata de Îndreptarea privirii catre exterior si angajarea în treburile lumii. Când mintea se întoarce catre interior, spre autocontemplare, gândul încetinesc si, în cele din urma, ajunge la repaos. Cel ce observa si cel observat devin unul.

Practica autoobservarii este foarte puternica. Ea desfiinteaza bariera dintre subiect si obiect, creând o noua potentialitate pentru apropiere. Trecutul si viitorul cedeaza în fata momentului prezent, a eternului "acum", în care rezida tot potentialul creativ.

Puterea exista ca potential. De îndata ce se manifesta catre exterior, ca foita, ea trebuie sa învinga rezistenta mediului ei înconjurator. Prin urmare, ea este slabita.



Puterea își pastrează maximum de vigoare când este ținută și nu este exprimată. Când acționezi, te angajezi într-un curs de acțiune specific. Schimbarea acestui curs devine apoi dificilă, mai ales atunci când s-a atins o anumită inerție.

De aceea, înainte de a acționa, proiectează mental în situație acțiunea anticipată și culege reacția de la persoanele implicate. Renunță la așteptările tale și ascultă cu atenție. Capacitatea ta de a privi dincolo de percepțiile tale bazate pe ego te va ajuta să capete informații importante și de mare folos.

Mintea conceptuală se așteaptă la rezultate lineare de la orice acțiune întreprinsă. Rezultatele lineare sunt însă rare.

De îndată ce o forță întâmpină o rezistență, cursul ei este modificat. Ea ori trece peste obstrucție, ori trece pe sub ea, ori o ocolește. Deseori, ea e deviată de la traiectoria sa inițială. În ciuda acestui fapt, toată planificarea ta se așteaptă la rezultate lineare. Nu e de mirare că de atâtea ori ești dezamăgit. De vreme ce majoritatea deciziilor sunt luate greșit, ele tind să fie reciclate.

Sentimentele de vinovăție le aduc pe o orbită circulară. Vina e ca un câmp magnetic, ce face ca fiecare decizie să fie susceptibilă de îndoieli și reinterpretări constante. Vina ne face să reconsiderăm toate faptele noastre, oferindu-ne, iar și iar, aceleași opțiuni în situații diferite.

O acțiune lipsită de vină poate fi desfășurată numai dacă te proiectezi mental în anumite situații și anticipezi rezultatele. Un plan în care te aștepti la rezistență și obiecții va avea mai multe șanse decât unul în care nu te aștepti la așa ceva. Toate acestea dau impresia unui proces intelectual, dar e departe de a fi așa ceva. Este un proces extrem de intuitiv, ce necesită abilități de ascultare autentice.

Nici o actiune nu are loc înainte de a se fi cautat îndrumarea. Actiunile concepute gresit sunt rareori eficiente. Ele gresesc la ambele extreme ale spectrului. La o extrema, sunt impulsive. La cealalta, ele sunt mult prea premeditate si le lipseste spontaneitatea.

Daca te întreb ce crezi ca vei simti când îi vei spune ceva prietenului tau Ion, îmi poti raspunde în doua moduri foarte diferite. Te poti gândi la ion, luând în considerare experienta ta trecuta cu el - iar atunci raspunzi bazându-te pe trecut. Sau poti sa te asezi, sa închizi ochii, sa te gândești ia Ion, sai spui ce ai de spus si sa vezi cum reactioneaza. Metoda a doua iti va da rezultate mult mai bune decât prima. Toata informatia de care ai nevoie în viata ta poate fi obtinuta în momentul prezent, printr-o simpla metoda de investigatie. Bineînțeles, aceasta metoda functioneaza numai daca poti cere informatii de pe o pozitie neutra. Preferintele tale vor influenta eronat si vor denatura raspunsul pe care îl primești. Pentru a împiedica denaturarea, declara, înainte de a întreba, cu toata seriozitatea: "îmi pun deoparte preferintele si prejudecatile si ma deschid unui raspuns liber si sincer."

Natura ciclica a gândirii si actiunii îți ofera lectii continue. Aceste lectii subliniaza întotdeauna discrepanta dintre ceea ce doresti si astepti sa se întâmple - si ceea ce pare sa se manifeste în viata ta. Tot încerci sa iesi din aceasta dilema, dar nu-ti reuseste niciodata, deoarece dilema însasi este necesara procesului tau de învățare.

E inevitabil sa-ti focalizezi atentia asupra oamenilor si lucrurilor din afara ta. Aceasta e lumea "conditionarilor". Ea nu îți poate oferi ceea ce vrei. Ea poate doar sa rasfrânga înapoi spre tine ceea ce ti! nu doresti. Cautarea fericirii în lume e cumplita.

Lumea nu te poate face fericit. Cu cât înveți asta mai repede, cu atât mai ușoară îți va fi strădania.

Dacă-ți privești cu onestitate experiența, vei vedea că îți petreci cea mai mare parte a timpului "rezistând" unor anumite situații sau încercând să le eviți. Desigur, cu cât încerci mai mult să eviți aceste situații, cu atât mai mult ești confruntat cu ele.

Asta se întâmplă fiindcă nu poți învăța ceva prin eludare și negare. Poți aborda o situație din prezent într-un mod plin de semnificație, numai atunci când o privești în față și începi să-ți asumi responsabilitatea pentru ea. Confruntarea cu temerile și fricile tale este primul pas în procesul de demontare a lor.

Crezi că ești aici pentru a înlătuia multe lucruri spectaculoase și importante, dar aceasta este doar dorința ego-ului tău de a fi recunoscut.

Nu ești aici ca să faci ceva, ci ca să des-faci ideile și convingerile false pe care ți le-ai format despre tine și despre alții. Nimeni altcineva nu poate face acest lucru în locul tău. Tu ești cel care a acceptat aceste idei și tu trebuie să fii cel care le respinge.

Nu e nimic spectaculos în a respinge falsitatea. Dimpotrivă, e un proces cât se poate de prozaic și sobru.

Te rog să-ți petreci un timp contemplându-ți telurile. Câte dintre acestea au de-a face cu a realiza ceva în lume? Vei observa că sunt multe. Să nu-ți fie rusine. Da-ți seama, numai, că atenția îți este direcțională spre exterior. Și recunoaște, te rog, că - până și în cazul în care ar fi posibilă - atingerea tuturor acestor teluri nu te-ar face fericit.

Fericirea este posibilă numai în momentul prezent. Dacă ești fericit acum, nu mai e nimic altceva de realizat. De fapt, dacă

devii preocupat de fericirea ta de mâine sau de cea de peste cinci minute, vei uita sa fii fericit acum.

Toate planurile si visurile tale te scot din fericirea prezenta.

Multi dintre voi au pozitii foarte importante în lucrarea de a-i sluji pe ceilalti. Totusi, nu sunteti fericiti chiar acum, în acest moment.

Trebuie sa va întreb: cu ce pret vreti sa slujiti altora? Chiar credeti ca puteti aduce fericire altuia, daca voi însiva sunteti îngrijorati si stresati? stiti, desigur, ca asa ceva nu este cu putinta.

Trebuie sa te întreb, prietene, esti dispus sa renunti la telurile taie "importante", de dragul fericirii tale prezente? Ai curajul sa revendici momentul prezent fara a sti unde va duce acesta? Tot haosul si confuzia din mintea si experienta ta pot fi depasite prin simpla decizie de a fi pe de-a-ntregul prezent si atent chiar acum.

Acesta este adevarul miraculos. Vrei sa fii liber de tot conflictul, de suferinta, de îndoiala de sine si de judecati?

Daca da, renunta la toate telurile, grijile si preocuparile tale exterioare si fii, pur si simplu, constient de tine însuti în acest moment.

Nu este nimic spectaculos în procesul de trezire. Oamenii ce se trezesc nu devin învatatori spirituali renumiti.

Ei nu construiesc organizatii grandioase. Ei traiesc, în cea mai mare parte, nebagati în seama de catre ceilalti, cu exceptia câtorva discipoli care le recunosc libertatea si autoritatea.

Învatatorii pretuiti de lume au tendinta de a preda la un nivel foarte superficial. Caci lumea rasplateste rezultatele si efectele tangibile, iar realizarile spirituale tind sa fie intangibile.

Cel ce-si stapâneste mintea nu este pretuit de societate. El poate fi cea mai puternica fiinta în viata, dar nu-l vei gasi într-o pozitie de putere, în adevar, chiar daca o astfel de pozitie i-ar fi oferita, n-ar accepta-o.

O astfel de persoana nu este preocupata de manipularea unor evenimente exterioare. Pentru el exista doar o singura întrebare: "Esti fericit chiar acum?" Daca raspunsul tau este "Da", atunci esti deja în Cer. Daca raspunsul este "Nu", atunci el te întreaba, simplu: "De ce nu?" **Poti** sa-i dai o declaratie de treizeci de pagini despre motivele pentru care esti nefericit, dar el, pur si simplu, te va întreba din nou: "De ce nu?"

Iar, mai devreme sau mai târziu, îti vei da seama ca toate motivele tale de a nu fi fericit tot nu constituie un raspuns la întrebare. Caci poti alege sa fii fericit chiar acum si nu exista nimic altceva care sa te împiedice sa faci o alta alegere, în afara de nevoia ta încapatânata de a scormoni trecutul.

Tot ce poate face maestrul este sa întrebe: "De ce nu?" El nu-ti poate spune ce sa faci sau ce sa nu faci, caci responsabilitatea atât pentru facut cât si pentru des-facut îti apartine.

Tot ce poate face maestrul este sa te încurajeze sa-ti asumi aceasta responsabilitate aici si acum.

Învatatorii care-ti spun ce sa faci sau ce sa nu faci tradeaza imaturitate spirituala. Un învatator înțelept pune întrebări adecvate, dar da foarte putine sfaturi.

## **A nu refuza iubirea**

A

oferi altuia iubirea de care are nevoie, întaresta acea iubire în tine. A i-o refuza, îti diminueaza constienta prezentei iubirii.

Când aproapele tau se poartă necorespunzător și îți solicită atenția, el te dezgustă și tu te îndepărtezi de el. La urma urmei, știi că nu-i poți satisface pretențiile.

Îndepărtându-te însă de semenul tau, tu îi refuzi iubirea. și, refuzându-i iubirea, ti-o refuzi tie însuți.

Aproapele tau nu vrea decât iubirea ta, dar el nu știe cum să o ceară. De fapt, el este nelămurit în privința a ceea ce este iubirea. Așa că va cere bani, sau sex. sau altceva. El încearcă să te manipuleze ca să capete ceea ce vrea.

Bineînțeles că tu nu vrei să fii manipulat. Nu vrei să-ți încurajezi comportamentul nepotrivit, cedând pretențiilor sale.

Dar nici nu vrei să-l respingi. Deci, ce-i de făcut?

Fii plin de dragoste față de el. Da-i iubirea de care are realmente nevoie. Da-i ceea ce îi poți da - fără reținere. și nu-ți face griji că nu-i satisfaci pretențiile.

Cu alte cuvinte, spui "Da" la a-l iubi și "Nu" la a fi manipulat.

Spui "Nu", dar nu-l alungi din inimă ta. Nu îl judeci și nu te separi de el. Refuzi să fii o victimă sau un calau. Îi oferi iubire, ca răspuns la gândurile sale marcate de frică. Ii spui: "Nu, prietene, nu-ți pot da ceea ce-mi ceri, dar voi găsi o cale să te sprijin și care ne va întări pe amândoi. Nu te voi respinge. Nu voi pretinde că esti mai puțin vrednic și valoros decât mine. Nevoia ta de iubire este la fel de importantă ca a mea, și eu o cinstesc."

Astfel îi vorbește cel care iubeste, celui iubit.

El nu îi spune: "Voi face tot ceea ce vrei".

El spune: "Voi găsi o cale care să ne facă cinste amândurora."

Cel care iubeste este egal celui iubit. Amândoi reprezintă exprimarea reciprocă a iubirii.

Este important ca tu să înțelegi acest lucru. Mulți dintre voi credeți că, dacă nu spuneți "Da" pretențiilor celui alt, nu acționați într-un mod iubitor.

Nu e adevărat. Nu spune niciodată "Da" pretențiilor celui alt. Asta înseamnă să nu te iubești pe tine însuți.

Fii. te rog, blând cu tine însuți. Nu pune nevoile altuia înaintea propriilor tale nevoi. Iubirea nu are nimic de a face cu sacrificiul.

Înțelege, te rog, acest lucru.

Unii dintre voi cred că trebuie să spună "Nu" oricui pentru a se proteja de pretențiile lor.

Nici asta nu este adevărat. Spunând oricui "Nu", te crampezi de frică de apropiere. A-ți ține pe ceilalți la distanță, fizic sau psihologic, este o strategie a fricii. Nu are nimic de a face cu iubirea.

Priveste, te rog, cum îți respingi pe ceilalți, încercând să te pastrezi pe tine, și cum te respingi pe tine însuți, încercând să-ți pastrezi pe ceilalți. Ambele gesturi sunt o negare a autenticității și apropierii.

Numai persoana autentică - cea care își cinstește propriul adevăr - este capabilă de a se apropia de altcineva.

Numai persoana plină de compasiune -- cea care cinstește adevărul altcuiva - este capabilă de a-ți da pe deplin ea însăși. Nu poți primi, dacă nu te dai pe tine așa cum ești.

și nu poți da. dacă nu îți primești pe alții așa cum sunt.

Nu capitula în fata pretentiilor celuilalt.

Refuza sa fii manipulat.

Spune "Nu", daca simti ca se abuzeaza de tine - si apoi iarta abuzul. Nu te crampona de acel "Nu".

Nu lasa acel "Nu" rostit ca raspuns la comportamentul cuiva sa devina un "Nu" la cererea sa de iubire si sprijin.

Iarta abuzul si fii din nou dispus sa iubesti si sa acorzi sprijin. Exerseaza acest lucru si ramâi în clipa prezenta.

Lasa "Nu"-ul spus manipularii sa devina un "Da" spus iubirii si sprijinului. Lasa "Da"-ul spus iubirii si sprijinului sa devina un "Nu" spus manipularii.

Cinsteste-te pe tine însuti si pe ceilalti în mod egal. Nu ataca, pentru ca vei fi victima. Nu te apara, pentru ca vei fi cel care ataca.

Lasa iubirea sa-ti înlocuiasca toate reprosurile, resentimentele si nemultumirile.

Daca te simti atacat, spune "Nu" atacului, dar nu contraataca. Daca-i ataci pe altii, da-ti seama de acest lucru si îndreapta lucrurile.

Nu lua vina cu tine în urmatorul atac. Corecteaza lucrurile chiar în acea clipa.

Cu cât dai mai multa iubire, cu atât vei atrage mai multa iubire. Asta, deoarece iubind, ramâi în vibratia iubirii.

Daruind, ramâi în vibratia abundentei. Trebuie sa înveti sa spui "Da" nevoii oamenilor de iubire si sprijin. Cu cât vei actiona



mai mult în felul acesta, cu atât comportamentul lor fata de tine va fi mai puțin motivat de frica.

Daca vrei sa faci sa dispara violenta, nu-i înfricosă și mai mult pe cei înfricosati. Transmite-le iubirea și sprijinul tau.

Iubirea izbăvește.

Ura condamnă.

Nu-ti vei da niciodată seama de puterea iubirii, până ce nu vei pune în practică în viața ta.

Nu-ti alunga dușmanii din inimă, ci învata să-i accepti acolo, iar ei vor înceta de a-ti mai fi dușmani.

Tot ceea ce vrea oricine este să fie iubit și acceptat așa cum este. Da-i ceea ce vrea și nu-i va mai fi teama. Da-i ceea ce vrea și nu va mai simți nevoia să te atace.

E timpul să înțelegi că ceea ce îți refuzi aproapelui tau, îți refuzi ție însuți. Căci el nu este separat de tine.

și numai prin recunoașterea valorii sale intrinsece e confirmată propria ta valoare.

### **Meditatie: Ma simt iubit C**

ând semenul tau te ataca. Înțelege că el nu se simte iubit. Dacă ar simți iubire, nu te-ar ataca. Nu reacționează la atacul său. Găsește o cale de a-i aminti că este iubit.

Fa-o iarăși și iarăși, lăsa o simplă meditație peripatetică:

Într-o zi, când te simți bine dispus, iese la plimbare prin jurul casei și, când vezi pe cineva care este trist sau supărat, găsește o cale simplă de a-i aduce aminte că e iubit. Daruiește-i un zâmbet,

o floare, un balon, un sandwich sau o ceasca de cafea. Cânta-i un cântec sau recita-i o poezie. Spune-i: "Asta e numai pentru tine. Te rog sa ai o zi buna."

Altadata, când te simti deprimat, fa acelasi lucru. Fa-o. iarasi si iarasi. Vei fi uimit de rezultate. Nu exista ceva mai înaltator decât a le aminti altora si tie însuti ca esti iubit.

Ține minte - nimeni nu poate da iubire, daca nu se simte iubit.

De aceea ai doar o singura responsabilitate: simte iubirea ce este prezenta în inima ta si ajuta-i pe altii sa o simta si ei.

Iti poti imagina o lume în care fiecare persoana a înteles ca singura ei responsabilitate este sa dea si sa primeasca iubire? Acea lume, prietene, îți este la îndemâna.

Oriunde simti ca lipseste ceva în viata ta este nevoie de a aduce-acolo iubire. Ori de câte ori te gândești ca nu primești destul, ai de a face cu un aspect al iubirii sau al sprijinului pe care îl refuzi altuia.

Nu refuza iubirea si sprijinul. Da-le cu larghete, ca sa poti primi iubire din abundenta, ceea ce este dreptul tau din nastere.

Practica aceasta meditatie atunci când te simti iubit si vezi ce se întâmpla. Fa-o atunci când te simti atacat si traieste experienta rezultatelor. Experimenteaz-o. Joaca-te.

Nu deveni preocupat de forma pe care aceasta meditatie o poate lua. Fii doar dispus s-o practici, iar forma își va purta singura de grija.

## **Iluzia realitatii obiective T**

oata realitatea "obiectiva" e bazata pe consens subiectiv. Dar cerceteaza în mod riguros aceasta arie a consensului si vei vedea ca e stravezie, ca o pojghita subtire întinsa peste lumea pe care o percepi.

Sub aceasta pojghita, nimeni nu e în consens cu nimic.

Evenimentele se succed într-un anumit ritm si cu o incontestabila gratie. Dar atunci intervii tu si încerci sa le dai un înteles - iar ritmul si gratia se pierd.

De îndata ce crezi ca stii ce înseamna un lucru, încetezi de a mai fi capabil sa-l înlegi. Înlegerea unei situatii necesita aprecierea si simpatia ta. Mergi în ritmul ei pentru un timp, iar întelesul ei ti se prezinta spontan.

Acesta nu este un proces intelectual. Intelectul emite o judecata si apoi iese în exterior si îi gaseste un suport.

Lumea e alcatuita din cei ce accepta acea judecata si din cei care i se opun. Într-o astfel de lume nu poate exista decât competitie, lupta si lacomie.

Tu nu te întrebi cum ar fi lumea daca ar fi libera de judecata.

Dar, prietene, asta este singura întrebare ce merita pusa. Pui aceasta întrebare acum? Te întrebi: "Care ar fi viata mea chiar acum, daca nu as judeca-o?"

Pâna ce nu vei fi separat întâmplarile exterioare de judecatile pe care le-ai emis asupra lor, nu poti sti ce înseamna ele.

Daca vrei sa cunosti "realitatea", trebuie sa-ti retragi judecatile si sa ramâi în ea, în mod simplu si profund. Acest lucru poate fi facut cu orice situatie din viata ta.

Tocmai ti s-a pus diagnosticul de cancer? Ei bine, nu fugi de el. Da-ti seama ca tot ce gândești despre cancer - pozitiv sau negativ - nu este decât o interpretare a lui; tu decizi ce semnificatie are.

Sa nu decizi ce semnificatie are un lucru. Lasa-l asa cum e si intra în el, ramâi în el, respira în el. Elibereaza-te de orice gând legat de el si vei începe sa-l înțelegi. S-ar putea sa nu fii în stare sa exprimi în cuvinte ceea ce înțelegi, sau s-ar putea sa o poti face.

Nu conteaza.

Intuitia îți va spune.

Întelesul sau rostul lucrurilor salasluieste adânc în propria ta minte. Ca sa descoperi acest înțeles, trebuie sa te uiti în interiorul mintii taie. A te uita în exterior la întâmplarile asazis "obiective" si a încerca sa gasesti acolo vreun înțeles e pierdere de vreme. Nu acolo e de gasit.

Desigur, primul lucru pe care vrei sa-l faci e sa-i consulti pe altii în privinta conditiei tale.

Suna-i pe experti. Afla niste pareri: una, doua, trei.

Ei bine, fii cinstit. Ți-e mai limpede dupa a treia parere, decât ti-a fost dupa prima? Consultarea expertilor ti-a oferit oare înțelegere, sau pace a mintii? Daca e asa, ar fi bine sa fii cu ochii în patru! Înlocuirea interpretarii tale cu a lor nu te va ajuta sa înțelegi ce se întâmpla.

Daca vrei sa mergi drept la miezul problemei, abține-te de la orice interpretare si nu te distanta de situatie. Când oamenii vin la tine spunând: "Am raspunsul", trimite-i politicos la plimbare. Raspunsul lor este ia fel de otravitor pentru tine ca si propria ta judecare.

Admite: "Nu stiu ce înseamna asta, asa ca îmi voi oferi un ragaz ca sa aflu. Am încredere ca aceeași forta inteligenta care a adus aceasta situatie în viata mea îmi va revela întelesul pe care ea îl are pentru mine." Acesta este gestul cel mai iubitor pe care îl poti face. El te va elibera - atât pe tine, cât si pe toti cei din jurul tau - de obligatia de a judeca, interpreta sau intelectualiza situatia.

Nu trebuie sa-i îndepartezi pe ceilalti.

Invita-i sa vina si sa fie cu tine. Lasa-i sa te tina de mâna. Priveste-i în fata. Fii recunoscator pentru îngrijorarea lor fireasca. si lasa-i sa înțeleaga: "Aici nu e problema de a repara ceva ... E vorba doar ca în viata mea se pune în miscare ceva mult mai profund." A nu judeca si a nu interpreta este lucrul cel mai usor de facut. si totusi vi se pare extrem de dificil, fiindca ati uitat cum sa "fiti".

Astfel, lucrul cel mai simplu din viata devine telul sistemelor celor mai complexe de meditatie.

Veti gasi tot felul de metode care va învata cum sa "fiti".

Dar, atât timp cât exista o metoda, veti continua sa "faceti".

Va spun sa lasati deoparte toate metodele. Nu sunt necesare. Încetati, pur si simplu, sa judecati, sa interpretati, sa conceptualizati, sa speculati. Scuturati-va de tot ceea ce nu este "fiintare". si, apoi, "fiinta" va înflori de la sine.

Atunci, gratia - harul - se vor dezvalui din hazardul parelnic al întâmplarilor.

Iar voi veti înțelege sensul si va veti bucura ca este asa cum e.

Nimeni nu s-ar da înapoi de la rostul sau aici, o data ce i-a fost revelat. Dar acesta nu se poate revela, atâta timp cât acel om încearca sasi deschida viata cu forta.

Fiti rabdatori.

Fiti blânzi.

Toata bucuria si frumusetea vietii voastre va este la îndemâna a-cum. Rostul vostru se manifesta din plin în *acest moment*.

Nu cautati vreun înteles în afara propriei voastre experiente.

Încredeti-va, pur si simplu, în ceea ce este si ramânети acolo.

Aceasta este cea mai profunda învatatura pe care v-o pot da.

Caci, în aceasta practica simpla, se vor narui toate barierele din calea adevarului.

### **Miracolul: a ajunge la sfârșitul faptuirii C**

u cât încerci sa faci mai multe în viata ta, cu atât va fi mai puternica frica ta de moarte. Caci moartea este sfârșitul faptuirii. E sfârșitul gândirii si al reactiilor emotionale la gândurile si faptele altora. Moartea este sfârșitul separarii ... sfârșitul trupului si sfârșitul mintii conditionate.

O data ce trupul e parazit, nu mai exista acea minte care sa gândeasca, sa tese intrigi, sa viseze sau sa faca planuri si, totusi, comunicarea este instantanee. De ce oare?

E în natura mintii sa fie nelimitata. Ea nu se conformeaza timpului sau spatiului. Ea trece dincolo de toate hotarele.

Voi traiți experiența numai a acelei porțiuni a minții pe care, individual sau colectiv, ați delimitat-o ca să se potrivească experienței Noastre. Dar mai există alte aspecte ale minții, ce operează mai presus de înțelegerea sau de constientizarea voastră.

Moartea reprezintă sfârșitul minții subiective, separate, fie reprezintă sfârșitul comunicării așa cum o cunoașteți voi, deoarece, în experiența voastră, comunicarea are loc între două minți separate, particulare. Această experiență a comunicării este iluzorie - adică, este doar o fatetă extrem de limitată a unei experiențe fără limite.

Cei care au fost aproape de moarte știu că există o realitate ce se află dincolo de limitele percepției în această lume. În această lume, comunicarea este spontană și atotcuprinzătoare.

Cu alte cuvinte, nu există vreunul care să nu știe ceea ce gândești. Iar asta nu te deranjează, întrucât știi ceea ce gândesc toți ceilalți.

Întrucât acolo nu există gânduri personale, fiecare gând limitat este de îndată corectat de unul mai puțin limitat.

De vreme ce noțiunea ta despre sine tinde să fie definită de gândire, există sentimentul că acel "sine" se extinde în mod constant, o dată ce gândul însuși se extinde dincolo de limitele sale. Lucrul interesant este că, exact acum, fără strădanie sau fără vreun efort conștient, ești în comunicare cu ființa nelimitată. Trupul tău este scaldat în lumină. Inima ta este capabilă să primească iubirea necondiționată și mintea ta este capabilă de a înțelege adevărul în mod nemijlocit.

Toate acestea sunt posibile dacă, pur și simplu, vrei să fii liniștit și dispus să le trăiești ca experiență.

O data ce parasesti corpul, n-ai încotro: te afli in toiul acestei experiente - fie ca esti pregatit, fie ca nu. Daca i te opui. vei gravita catre un alt corp limitat, care-ti ofera o traire progresiva a experientei adevarului, însa daca esti pregatit pentru experienta iubirii neconditionate, vei trece prin fiecare frica pe care ai avut-o vreodata si prin fiecare limita pe care ti-ai impus-o vreodata, spre locul ce e dincolo de frica si limite.

Acesta este locul pe care îl numiti Cer.

A merge în Cer, a termina ciclul nasterii si al mortii, a intra în Nirvana, a transcende Karma, a trece dincolo de mintea conditionata, toate acestea înseamna acelasi lucru: ultima destinatie în calatoria constientei. Fiecare va ajunge acolo.

Fiecare va dobândi, în cele din urma, desavârsirea.

Toate formele de practica spirituala exista doar pentru a te ajuta sa economisesti timp. Ele te îmbie la experienta iubirii neconditionate si a starii de gratie, aici si acum. Te îndeamna sa te opresti din faptuire, sa te opresti din gândire, sa te opresti din planificare si din visare. Te invita sa intri în comunicare tacuta cu sinele tau. Te invita sa vezi gândurile si faptele fiecarui seaman fata de tine ca pe o oglinda a propriilor tale gânduri despre tine însuti.

Ele descâlcesc urzeala vietii, reducând-o la un singur gând, la o singura suflare, la o singura actiune. Ele îți arata ca fiecare întâmplare, fiecare relatie, fiecare gest al inimii sau al mintii sunt un vehicul pentru constienta de Dumnezeu.

Aruncând peste bord toate dogmele si ritualurile factice, vei ajunge la experienta spirituala centrala, la invitatia esentiala de a adora.

Ea exista în orice traditie.



Într-adevar, ea este acolo, în inima și în mintea ta: chemarea la pace, la bucurie și la fericire.

A raspunde acestei chemari înseamna a intra pe carare.

Nu conteaza cum o numesti. Nu conteaza cum o exprimi. Calea daruirii se va deschide în fata ta - și cum daruiesti, așa vei dobândi de la alții. Aceasta cale își are frumusetea ei simpla și propriul mister. Ea nu este niciodata ceea ce crezi tu ca e. Dar nu e niciodata mai presus de propria ta capacitate de a intui urmatorul pas.

Spiritualitatea autentica nu este lineara. Nu este prescriptiva. Ea nu-ti poate spune "fa asta, fa aia, și se va întâmpla așa și nu altfel". Tot ceea ce faceti trebuie sa vina din profunzimea launtrice. Trebuie sa fie proaspat, clar și centrat în inima. Trebuie facut în mod spontan.

Daca mai exista vreun reziduu din trecut, daca exista vreo frica, încrederea va lipsi, iar miracolul nu va avea loc. Fiecare gând care e liber de frica, fiecare actiune care este libera de obligatia de a "faptui", de a "mântui" sau de a "vindeca", sunt miraculoase prin natura lor. Un astfel de gând nu se supune legilor timpului și spatiului, operând, totusi, cu eficacitate spontana în cadrul lor.

De ce este acesta un adevar? Fiindca este neregizat. Fiindca nu provine din mintea conditionata. Fiindca este spontan și întrutotul încrezator. Un astfel de gând sau o atare fapta sunt o rugaciune vie, rugaciune ce nu poate fi anticipata sau repetata. Ea nu este un produs al învățării, ci un rezultat al comuniunii tale vii cu mintea neconditionata.

Adânc înradacinata în psihicul tau este chemarea întrutrezire. Ea nu suna asemenea chemării pe care o aude altcineva.

Daca asculți de ai-tii, nu vei auzi chemarea.

Dar, o data ce-o auzi, vei recunoaste ca altii o aud si ei, în felul lor. si vei fi capabil sa te alaturi lor pentru a oferi sprijin.

Binecuvântându-i, te binecuvântezi pe tine însuti.

Conferindu-le libertatea de a merge pe propria lor cale, îți vei da tie însuti libertatea de a merge pe a ta.

Aici nu exista competitie. Nu exista lacomie. Caci nu e nimic de "obtinut", nimic de "înfaptuit".

Totul exista ca sa fie primit pentru a fi daruit.

Iar miracolul se gaseste în fiecare dar daruit, fie el al tau sau al altcuiva.

### **Calea iertarii**

A

m ales calea iertarii, pentru ca numai ea des-face rana înclestata de timp. Când nu exista timp. nu exista rana. Desprinde-te de trecut si vei fi liber de reprosurii, resentimente si nemulumiri. E simplu, nu-i asa?

Timpul face ca rana sa para reala. Face ca moartea sa para reala. 1 ace ca toate schimbarile din viata ta sa para reale.

si totusi, nimic din toate acestea nu e real.

Daca macar pentru o clipa ai putea sa nu mai fii în timp - si te asigur ca poti - ai înțelege ce înseamna mântuirea. În acel moment atemporal, nimic din ceea ce ai facut sau ai spus nu mai înseamna nimic. In acel moment, nu mai ai nimic: nici trecut, nici viitor, nici identitate. Exista doar clipa fiintarii pure. momentul non-separarii. al ne-judecarii.

Aceasta este clipa în care tu salasluiesti tot timpul, fara sa stii. Închipuie-ti: esti deja în Cer si nu o stii!

Esti în Cer. dar Cerul nu este de acceptat pentru tine. Cerul nu ofera suport ego-ului tau, planurilor si visurilor tale. Cerul nu te sustine în luptele tale pentru putere. În lectiile tale si nici macar în procesul tau de iertare. Nu e nevoie de iertare în Cer. "De ce nu?", ai putea întreba. Deoarece în Cer nimeni nu este vinovat! Nici unul dintre cei care salasluiesc în momentul prezent nu a comis vreo crima si nu a gândit vreun gând gresit.

Cerul nu ofera sprijin melodramei tale despre crima si pedeapsa, despre pacat si mântuire.

În Cer. nimic nu trebuie îndreptat. Ea fel. În aceasta clipa nu exista nimic ce are nevoie de reparatie.

Aminteste-ti aceasta si esti în împaratie.

Tu crezi ca ajungi în Cer, fiind "bun". Dar nu exista doi printre voi care sa fie de acord asupra a ceea ce înseamna sa fii "bun". Sa fie, deci, de mirare ca "harta drumurilor" spre Cer este o pacaleala?

Unii dintre voi au o atitudine mai luminata. Ei cred ca e în regula daca fac greseli, dar ca trebuie sa fie mântuiti de pacatul lor; ca trebuie sa se lepede de vechile obiceiuri si sa înțeleaga ca eu am murit pentru pacatele lor!

Astea-s pur si simplu prostii, dragi prieteni!

Va întreb, de ce as muri eu pentru pacatele voastre? Nu eu le-am comis! Presupun ca gânditi ca eu sunt un tip marinitos, ca sunt atât de "bun", încât sa va absorb ca un burete pacatele, fara a fi afectat de ele. si atunci suntem cu totii în regula, nu-i asa?

Da, dar suntem oare? Voi credeti acum ca mântuirea voastra depinde de mine. si ce se întâmpla, daca nu v-o ofer? Ma veti rastigni din nou? Sau va veti pune capat zilelor? Este acesta modul vostru de a demonstra ca totul este în regula?

De fapt, ceea ce spun eu este cu totul altceva. Da, totul e în regula, dar nu într-un viitor îndepartat sau printr-un act de credinta din partea voastra. Fotul e în regula acum, tara a fi nevoie ca voi sa îndreptati ceva sau ca eu sa îndrept ceva.

Daca vrei sa înțelegi asta. e nevoie sa practici procesul iertarii. Ori de câte ori gândești ca cineva a gresit sau ca ceva e gresit, iarta-te pe tine însuti pentru ca gândești acest gând. Ori de câte ori gândești ca te afli în greseala, iarta-te pe tine însuti pentru ca gândești acest gând.

Spune-ti: "Acest lucru pare a fi gresit, dar asa sa fie oare? Probabil ca exista ceva aici la care trebuie sa ma uit, ceva ce nu vreau sa vad. De asta gândesc eu ca este gresit, pentru ca nu vreau sa ma uit la el."

Fii dispus sa privesti lucrurile pe care îți vine sa le condamni.

Aceasta este calea cea mai rapida de a-ti demonta vina.

Orice sau oricine ti se pare ca nu ar fi in regula nu face decât sa-ti arate ceea ce ti se pare ca nu e în regula cu tine însuti. Aceasta este vina ta. frate al meu. Ai face bine sa te uiti la ea. caci. altfel, ea va continua sa-ti dirijeze viata.

Înceteaza de a mai încerca sa faci ca iluziile sa fie adevarate.

Înceteaza de a mai încerca sa-ti justifici judecatile. Asta îți va adânci doar convingerea ca esti separat de altii.

Îndrazneste. Asuma-ti un risc adevarat. Da-ti seama ca ceea ce te deranjeaza nu e altceva decât propria ta vina. Contempla ceea ce te deranjeaza si iarta-te pentru ca ai luat totul prea în serios. Numai o persoana vinovata ar lua atât de în serios ceva din lumea voastra nebuna. Ai de iertat doar o singura persoana în calatoria ta - si aceea esti tu însuti.

Tu esti judecatorul, iu esti juratii. si tu esti prizonierul.

O ne-sfânta treime, desigur!

Destinde-te, prietene.

Tot ceea ce ti se pare ca le-ai facut altora nu este decât o forma de autopedepsire. Iu esti cel ce trebuie sa traiasca cu vina. nu ei.

Cu cât te simti mai vinovat, cu atât te vei chinui mai mult. Proiectând vina asupra altuia si chinuindu-l, nu faci decât sa mai adaugi la povara vinci pe care o porti. Singura cale de iesire din acest labirint al fricii este practica iertarii.

Iarta tot ce crezi ca este gresit, iertându-ti tie însuti faptul ca judeci. Contempla fiecare judecata pe care o emiti cu compasiune pentru tine însuti si pentru persoana pe care o judeci. Nu-ti justifica judecatile si. astfel, nu vei face ca iluziile tale sa fie reale.

In clipa prezenta, frica, judecata si asteptarile sunt date la o parte. Trecutul si viitorul sunt aduse în clipa de acum. si. astfel, exista numai acest moment si modul tau de acum de a-l privi.

si daca îl vezi cu frica, te uiti direct la frica ta. si daca îl vezi cu judecata, te uiti direct la judecata ta. si, atunci când îți ierti frica si judecata, ele dispar din calea ta. si nu mai privesti printr-un geam înnegrit. Convietuiesti lejer cu ceea ce este.

Iertarea este calea, pentru ca numai ea desface rana încleștata de timp! Unde nu exista timp, nu exista rana.

Nu esti vinovat de nici un pacat, doar crezi ca esti. si atâta vreme cât crezi asta, vei avea nevoie de iertare. Este singura cale de iesire din iluzia ta autoimpusa.

Crezi, în mod eronat, ca poti rani pe altul si ca acesta te poate rani pe tine. Acestea sunt gândurile care conduc lumea ta.

si, astfel, ai venit aici ca sa vezi toate efectele convingerilor si credintelor taie si sa recunosti, în sfârșit, ca ele nu sunt adevarate. Daca unul singur dintre voi ar putea fi ranit, daca întregimea voastra ar putea fi compromisa sau prejudiciata de suferinta sau moarte, atunci lumea voastra ar fi inaccesibila Cerului si toate gândurile voastre criminale ar goni furioase prin întreaga eternitate. Lumea voastra ar fi o lume întunecata si de nemântuit. stiu. câteodata pare adevarat. Dar nu e adevarat acum si n-a fost nici în timpurile cele mai întunecate.

Lumea voastra, viata voastra, gândurile voastre nu au fost niciodata dincolo de atingerea Cerului, pentru ca Cerul este aici si Cerul este acum.

Tu vezi ceea ce alegi sa vezi, caci întreaga perceptie este o alegere. si când încetezi sa impui întelesurile tale asupra a ceea ce vezi. ochii tai spirituali se vor deschide si vei vedea o lume libera de judecata, stralucind în frumusetea ei nesfârșita.

Catusele pamântului vor cadea si vei fi liber sa te înalti la locul tau printre stelele cele mai stralucitoare. Acolo, tu vei privi în jos spre pamânt, asa cum fac eu acum. si vei spune cu compasiune: .Acolo am umblat si eu când mi-era teama si am învățat sa pasesc prin toate fricile mele. Este un loc sfânt, un loc unde fiecare dusman a devenit prieten si fiecare prieten un frate si un

învatator. O ȚARĂ SFÂNTĂ, unde visul mortii si cel al separarii au luat sfârșit. Simt calatoria pe care am facut-o ca pe un privilegiu si sunt fericit ca am venit, în sfârșit, acasa."

Atunci vei sti ca nu trebuia sa faci calatoria, pentru ca sa fii mântuit. Ai ti putut ramâne acasa, tara sa-ti fi întinat inocenta. Dar daca nu ai fi facut calatoria, nu ti-ai fi cunoscut inocenta, asa cum o cunosc eu. si cum o cunoaste Tatal nostru/Mama noastra.

Îngerii care nu au cazut din gratie nu pot fi niciodata cocreatori cu Dumnezeu, pentru ca ei nu sunt capabili de creatie constienta.

Ca sa creezi constient, trebuie sa-ti înțelegi creatia.

si, ca sa-ti înțelegi creatia, trebuie sa te alaturi lor si sa traiesti experienta calatoriei lor.

Asta ai facut tu, prietene. Deci, bine ai venit acasa! Calatoria ta prin pacat si moarte te-a facut sa fii imaculat, exuberant.

Aleluia! Lucifer a fost mântuit!

Fiul risipitor s-a întors acasa!

Toti îngerii din Cer se bucura!

Dar si cei care au facut ei însisi calatoria varsa lacrimi de bucurie.

## **Moartea ego-ului**

E

E

în natura ego-ului sa divizeze si sa cucereasca. Acolo unde nu poate diviza, el nu poate cuceri. Fiecare gând ori separa, ori uneste. Gândurile ce separa o idee de alta sau o persoana de alta îți opacizeaza constienta ta despre unitate. Gândurile ce conecteaza o persoana cu alta sau o idee cu alta reveleaza unitatea.

Ideile pot ajunge antagonice la fel de usor ca oamenii ce le gândesc. Crezi ca poti ataca ideile altora fara a-i ataca pe ei, dar nu exista multi oameni care sa nu se simta atacati personal, atunci când le ataci ideile. Oamenii se identifica cu gândurile pe care le gândesc. Daca vrei sa comunici cu oamenii, gaseste o cale de a le accepta si prelua ideile.

Apoi, când iti exprimi propriile idei, va fi mai usor pentru altii sa ti le accepte. Oamenii nu vor fi niciodata capabili sa coexiste pasnic, decât atunci când ideile lor pot coexista fara competitie.

A accepta ideea altcuiva, chiar daca nu esti de acord cu ea. Înseamna a extinde asupra acelei persoane respect si încredere.

Pentru a convietui în pace e nevoie sa vezi ce te uneste cu altii, nu ceea ce va separa. Daca vezi ce va uneste, vei respecta diferentele dintre voi. Daca vezi ceea ce va separa, vei încerca sa depasesti aceste diferente, încercarea de a depasi diferentele esueaza în mod invariabil.

Aceasta, pentru ca diferentele sunt salutare. Atâta vreme cât sunt respectate, ele nu interfereaza cu potentialul pentru apropiere si relatii cordiale între oameni.

Acorda-le întotdeauna celorlalti posibilitatea de a fi diferiti. Apoi, nu vei evita apropierea de ei.



Daca simti ca trebuie sa ajungi sa fii ca altul pentru a fi acceptat de el, sau ca el trebuie sa ajunga la tine ca sa fie acceptat de tine, tu încerci sa "depasesti" diferentele.

Lasa diferentele sa fie si-atât.

Esti acceptabil asa cum esti si asa este si el, iar pacea ramâne si în inima ta si într-a lui. Iotul e bine. Începe sa vezi cât de mult încerci sa-i schimbi pe altii ca sa se suprapuna imaginii tale despre cum ar trebui ei sa fie. Fii constient de modul în care altii încearca sa te schimbe. Resimte senzatia de a fi tras si împins.

Aceasta este lumea ego-ului.

Ego-ul este lucrul cel mai nesigur din univers. De aceea, el încearca întotdeauna sa ia partea unuia sau altuia si sa-si consolideze pozitia. Nu are o încredere înnascuta în el însusi si, prin urmare, nici generozitate a spiritului. El uraste totul, deoarece se uraste pe el însusi. Tot orgoliul sau nu e decât teatru. Demonteaza ego-ul si vei gasi o rana deschisa.

Ego-ul este partea din tine care nu stie ca esti iubit. Fi nu poate da iubire, pentru ca nu stie ca are iubire de dat.

**Cum pot gasi iubirea cel neiubit si cel de neiubit?**  
Acesta este strigatul fiecarui suflet ce traieste în exil în lume.

Ego-ului trebuie învatat ca are iubire. Aceasta este o propunere amenintatoare, caci, de îndata ce ego-ul recunoaste ca are iubire, e! Înceteaza de a mai fi ego.

Ego-ul trebuie sa moara ca ego. pentru a renaste ca iubire.

Acum stii de ce majoritatea oamenilor se împotrivesc iluminarii.

Ideea de a se trezi este înfricosatoare pentru oricine care încă doarme. Gândești adesea: "Când mă trezesc, s-ar putea să nu mai exist!"

Iată de ce frica de moarte și frica de a te trezi sunt aceeași frică. Sinele nelimitat, universal, nu se naște decât atunci când moare sinele limitat, temporal.

Asadar, moartea va veni, într-un fel sau în altul.

Fie vei muri, fie te vei trezi - ceea ce reprezintă un mod diferit de a muri. O dată ce te-ai trezit, a muri nu mai e mare lucru. Nu mai ai de pierdut o mult pretuită identitate. Ca rămâi în forma fizică sau nu, nu mai este important. În ambele cazuri, trebuie să fii prezent.

A muri este una dintre modalitățile cele mai bune de a învăța să fii prezent. Dacă vrei să te trezești rapid, încearcă să mori.

Când mori, ești conștient de lucruri, într-un fel cum n-ai mai fost. Niciodată înainte. Observi fiecare respirație, fiecare nuanță, fiecare floare, fiecare cuvânt sau gest al iubirii.

A muri este ca un curs rapid în a te trezi.

Asta însă nu înseamnă că oricine moare se trezește. Înseamnă, doar, că a făcut cursul. Cei care absolvă cursul sunt mulțumiți să fie oriunde sunt trimisi. Dacă asta înseamnă undeva într-un trup, așa să fie. Dacă înseamnă a asista pe cineva care este într-un trup, bine și așa.

Nu mai contează, de fapt, unde mergi, întrucât nu ai nimic de dovedit. Ești acolo, pur și simplu, ca să fii de ajutor.

A te degaja de o identitate lipsită de sens este un aspect inevitabil al căii ce duce înapoi acasă.

Cu cât ai mai puțin de protejat, cu atât mai mult poți fi de ajutor.

și cu cât dai mai mult ajutor, cu atât mai binecuvântata îți devine experiența.

Deși n-ai merge atât de departe încât să spun că "a muri e amuzant", ai spune că a muri "nu e amuzant" numai pentru că te mai agăți încă de un firicel de autodefinire.

Întreaga ta experiență de pe pământ este un proces de a învăța să ai încredere în tine însuți, în semenul tău și în Dumnezeu.

În clipa finală a trezirii, când încrederea înfloreste pe deplin, aceste trei aspecte ale Sinelui se contopesc într-unui singur. Acest moment nu poate fi descris în cuvinte, dar te asigur că îl vei trăi.

și, până când nu-l vei trăi, nimic nu va avea un înțeles deplin pentru tine.

## **Darul**

I

Iertarea este un Dar ce ti-a fost dat pe tot parcursul timpului. Nu este ceva care să-ți parvina sau să-ți poată fi luat. Ea există mereu acolo și e singurul Dar de care o să ai vreodată nevoie ca să treci dincolo de experiența durerii și a suferinței.

Iertarea funcționează în această lume, dar nu este din lume. Ea vine din Spirit și nu-și poate uita originea. Indiferent de câte ori e dat și primit acest Dar, el nu poate fi epuizat. Pentru fiecare păcat sau percepere a păcatului, iertarea asteaptă să dea răspunsul.

Nu înțelegi imensitatea Darului, deoarece nu l-ai acceptat în toate domeniile vietii tale. Nu l-ai acceptat în toate situatiile. Atunci când o vei face, vei ști ca nu exista loc unde sa nu poata ajunge.

Nu exista situatie în care Darul sa nu poata fi dat si primit.

Iertarea este unicul Dar care nu cere nimic în schimb. si, astfel, ea este singurul Dar ce poate fi dat si primit Iara vinovatie.

Iubirea atotcuprinzatoare ce sta dincolo de usa pe care-o deschide iertarea îți este acum de neînțeles. De aceea nu e de nici un ajutor sa discutam despre ea. Fii asa cum esti. Stai la usa si bate. [iți rabdator si devotat. Fii dispus sa privesti orice gând dureros si nefolositor si sa-l lasi sa plece. Afla ca fiecare gând sau te elibereaza, sau te întemniteaza - si alege sa fii eliberat. Când pacea ajunge la inima ta. usa se va deschide. Valul va fi ridicat. Moise va intra în Țara fagaduintei.

Pâna atunci, staruie acolo unde esti, în inima practicii tale.

Dumnezeu ti-a dat un Dar pentru calatorie - si numai unul singur.

El a spus: "Fiul meu. aminteste-ti, te poti razgândi oricând."

Nu a spus: "Nu pleca. Fiule." Nu a spus: "Fiule, vei fi nefericit pâna când te vei reîntoarce la Mine." A spus doar: "Aminteste-ti ca te poti razgândi oricând." Te poti razgândi în privinta oricarui gând dureros si neiertator pe care-l gândesti. Poti contesta fiecare gând nefericit si poti sa gândesti alt gând ce te elibereaza si aduce bucurie în inima ta.

Dumnezeu nu a spus: "Nu îl voi lasa pe Fiul Meu sa greseasca."

A spus: "Sunt încredintat ca te vei reîntoarce si am sa-ti dau un Dar care sa te conduca acasa."

În fata lui Dumnezeu, toate greselile tale nu înseamna nimic.

Pentru El esti doar un copil ce-si exploreaza lumea si care, prin încercare si eroare, învata regulile ce o guverneaza. Nu Dumnezeu a tacut acele reguli. Tu le-ai facut, atunci când ai construit acest teren de joaca.

Ai uitat doar un singur lucru, iar Dumnezeu ti l-a dat, o data cu binecuvântarea Sa. El a spus: "Oriunde te va duce aceasta calatorie, Fiule, aminteste-ti: oricând te poti razgândi.'\*

Cu un singur gând iubitor, El a facut ceva temporar, din ceea ce tu ai vrut sa faci ceva definitiv. El a facut ceva nereal, din ceea ce tu ai vrut sa faci ceva real. Tu ai creat cenusa mortii. El a creat aripile pasarii Phoenix. Fiecarui gând nefericit pe care tu vrei sa-l gândesti, Dumnezeu i-a dat un singur raspuns: "Aminteste-ti, Fiule, ca oricând te poti razgândi."

Asemenea lui Prometeu. ai încercat sa furi focul zeilor. Dar El nu te-a pedepsit pentru asta. Nu te-a legat în lanturi de stânca pe care urma sa traiesti în vecii vecilor, cu vulturi ca singurii tai tovarasi de joaca. El a spus: "la focul sacru. Fiule, dar fii cu bagare de seama si aminteste-ti ,ca oricând te poti razgândi."

Asemenea lui Adam si Evei, ai stat în Gradina si ai devenit curios în privinta binelui si raului. Când a stiut ca dorinta ta pentru "cunoastere" nu va trece. El ti-a trimis sarpele sacru cu un mar si apoi te-a invitat sa manânci. Contrar opiniei populare. El nu te-a atras în cursa ca sa pacatuiesti, pentru ca dupa aceea sa te izgoneasca din Gradina.

El doara spus: "Fii cu bagare de seama. Fiul Meu. Când vei mânca din acest mar, perceptia ta despre lume se va schimba.

Aceasta Gradina ar putea sa para dintr-o data un desert arid. unde nu creste absolut nimic. Trupul tau, întreg în gratia sa inocenta, ar putea parea facut din bucati separate, dintre care pe unele le accepti si de altele îti este rusine.

Mintea ta, care acum îmi împartasese fiecè gând. ar putea sa para a nutri gânduri opuse Gândurilor Mele. Dualitatea si sentimentele de separare par a-li patrunde în constienta si în experienta. Toate acestea, si multe altele, sar putea sa se iste de la aceasta minuscula îmbucatura pe care vrei s-o manânci, dar aminteste-ti. Fiule: oricând te poti razgândi."

Nu numai ca Dumnezeu nu te condamna pentru greselile tale. dar El nu este nici macar îngrijorat din cauza lor. Copilul se va arde la flacara deschisa si El stie asta. El stie si ca marul va provoca indigestie. Dar El stie, de asemenea, ca acel copil va învăta sa se fereasca de flacara si sa o foloseasca pentru a se încălzi si a-si lumina calea. si El stie ca trupul se va acomoda cu gustul acid si va folosi marul pentru hrana.

El stie ca decizia ta de "a cunoaste" te va aduce în situatii primejdioase, situatii în care crezi ca fericirea ta depinde de modul în care te trateaza altcineva, situatii în care uiti ca tu nu esti un organism vulnerabil. Într-un tinut arid si ostil. HI stie ca îti vei uita originea si ca vor fi vremuri când Gradina va parea doar o amintire îndepartata, a carei însasi existenta devine discutabila. HI stie ca vor fi vremuri când II vei învinovati pe HI pentru toate necazurile talc si vei uita ca tu erai cel ce a ales sa "cunoasca". Dar toate acestea nu II îngrijoreaza, fiindca. Înainte ca tu sa pleci - hotarât sa mergi în calatoria separarii, pâna în fundul iadului - El a spus: "O clipa. Hule. S-ar putea sa treaca mult timp pâna când ne întâlnim din nou. N-ai vrea sa accepti acest simplu Dar de la Mine. si sa-l pastrezi, oriunde te-ai duce, în amintirea Mea?" Cei mai multi dintre voi nu-si aduc aminte ca

au raspuns: "Da, Tata." Dar eu va asigur ca asa au tacut. si. astfel. Vocea lui Dumnezeu a plecat cu voi de îndata ce ati luat calea exilului. si ea înca este cu voi si acum.

Asadar, când te simti abandonat si singur, câne! uiti ca tu ai ales aceasta calatorie, aminteste-ti ca "oricând te poti razgândi." Sunt aici sa te ajut sa-ti amintesti acest lucru. Acesta nu este Darul meu, ci Darul lui Dumnezeu pentru tine. Dat fiind ca am primit Darul de la El. eu pot sa ti-l dau tie. Iar daca-l primesti de la mine, îl poti da aproapelui tau.

Dar te previn: sa nu te preocupe identitatea celui ce ti-a dat Darul.

Eu nu sunt important, lin nu sunt Darul. Sunt doar acela care îl extinde, asa cum esti si tu. Sa ne amintim de originea Darului, ca sa-l putem da si primi în voie.

Christos este cel ce da si primeste Darul lui Dumnezeu. Iar Christos se naste în tine. de fiecare data când dai sau primesti Darul. Nu conteaza cine îti ofera Darul iertarii. Poate sa fie copilul, parintele, prietenul sau dusmanul tau. Tot ce conteaza este sa-l primesti de la el. si, pe masura ce îl primesti, tu devii Christosul - si tot asa devine si el.

Toti cei care dau sau primesc Darul lui Dumnezeu sunt gazdele pruncului Christos. Fiecare dintre voi este Iosif si Maria, întâmpinând cu bucurie venirea copilului lui Dumnezeu în lume. si fiecare dintre voi este acel copil ce primeste Darul iubirii nemarginite de la Mama si Tata.

Trebuie sa fiti atenti în ce povesti credeti. Multe din cele despre care credeti ca vin de la Dumnezeu sunt produsul propriilor voastre frici si temeri. În cazul în care cautati adevarul, e mai bine sa nu consultati vreo Biblie, carte sfânta sau scriptura scrisa în

trecut. În schimb. Îndreptati-va atentia catre adevarul ce chiar acum se scrie în inima voastra.

Dumnezeu ti-a dat Darul iertarii. Acest Dar te însoteste oriunde te duci. Când nu ai încredere în acest Dar, El îti trimite pe Fiul Sau ca sa-ti aminteasca de Dar. si Fiul Sau îti spune ca trebuie sa dai Darul - daca vrei sa-l pastrezi.

Multe fiinte de lumina au venit ca Christos în lume, aducând cu ei aceasta simpla aducere aminte. Noi toti avem acelasi scop. caci Christos nu este o persoana, ci un pastrator al flacarii, un datator al Darului si un mesager al Iubirii.

Lumina vine de la El, fiindca si-a amintit lumina în întunericul lumii. Iubirea vine de la El. fiindca a primit Darul si a învățat sa-l dea neconditionat tuturor acelora care vor sa-l primeasca.

Ceea ce noi am tacut, vei face si tu, si înca mai mult decât atât Fiindca în mântuirea ta sta mântuirea fiecarui Fiu al lui Dumnezeu. Tu care-L vezi pe Christos în semenii tai, îi vei ajuta sa II vada în tine.

si, astfel. Lumina adevarului va fi aprinsa în multe inimi si steaua va rasari iar, în cerul de deasupra Betleemului.

Multi magi - barbati si femei cu inima si mintea deschisa se vor întruni ca sa fie martori la nasterea Fiului lui Dumnezeu pe pamânt. si multi altii I se vor opune, neînțelegând ca El este Ei.

Dar toate visele despre crucificare, sacrificiu si pierdere se vor încolona în van împotriva fortelor iubirii si, înca o data. iubirea va triumfa. Christos își va deschide bratele, va strânge copilul ranit la pieptul Sau si îl va mângâia. si acest copil va învia în lumina iubirii Sale si va da deoparte lespedeza mortii.



Toti cei exilati se vor reîntoarce acasa la Inima lui Dumnezeu, Țara Fagaduintei.

Daca citesti aceasta, sa stii ca acelasi lucru ti se va întâmpla si tie.

si prinde curaj, caci eu sunt cu tine.

Împreuna, sa aducem multumiri lui Dumnezeu pentru al Sau Dar al iubirii si iertarii, pentru încrederea Sa eterna ca noi ne vom gasi calea înapoi acasa.

*Tata, ne amintim ca Vocea Ta este cu noi in fiecare împrejurare si ne încredem in Ea ca ne va calauzi gândurile si pasii. Multumita Ție, nu suntem singuri. Multumita Ție, îi avem pe semenii nostri.*

*Tu nu ne-ai lasat lipsiti de mângâiere, ci ne-ai dat însotitori puternici care sa ne lumineze calea.*

*În Numele Tau, preaslavim calatoria noastra aici si ne rugam neîncetat pentru sfârșitul vinei, singura cauza a suferintei. si, întru acest sfârșit, noi îmbratisam Darul pe care ni l-ai dat, singurul Dar pe care îl putem primi sau da fara vina. Iti multumim. Tata, pentru Darul iertarii. II vom folosi cu înțelepciune. Îl vom folosi în orice împrejurare.*

*Cu el, vom aduce lumina Ta în toate ungherele întunecate ale sufletelor noastre.*

## **Binecuvântare**

E

xista numai un Unic Fiu al lui Dumnezeu si Tu esti Acela.

De la El primești, Lui îi dai.

Când te uiti la tine însuti, sa-ti aduci aminte. Când te uiti la aproapele tau, sa-ti aduci, de asemenea, aminte. Când, cuprins de frica, privesti în alta parte, aminteste-ti doar ca:

Subiectul si Obiectul, Cel ce iubeste si Cel iubit nu sunt doi, ci Unul si Acelasi. Ceea ce dai si ceea ce primești

Îl reflecta pe unul în celalalt.

## **Cuprins**

[Cuvinte de apreciere la adresa cartilor lui Paul](#)

[Ferrini](#):..... 2

[Prefata](#)

[autorului](#)..... 3

[Introducere](#).....

.. 7

[Miezul problemei](#).....

10

[Practica](#).....

14

[Aproapele tau](#).....

16

[Interpretare](#).....

19

[Nevoia de  
miracole](#)..... 21

[A folosi ceea ce ai la îndemâna](#).....

23

[Deschiderea înspre divin](#).....

26

[A învăta sa asculti](#).....

30

[Iubire fara conditii](#).....

32

[Deschiderea usii](#).....

36

[Renuntarea la efort](#).....

39

[Transparenta](#).....

44

[Inima ce se trezeste](#).....  
48

[Eliminarea mentalitatii lipsei](#).....  
54

[Recunostinta](#).....  
57

[Eliberarea de atasament](#).....  
59

[Slava Dumnezeului launtric](#).....  
64

[Alte dimensiuni](#).....  
67

[Tirania consensului](#).....  
72

[Crima si pedeapsa](#).....  
77 [Putere si](#)  
[desavârsire](#)..... 81

[A nu refuza iubirea](#).....  
85

[Meditatie: Ma simt iubit](#).....  
88

<a href="#"><u>Iluzia realitatii</u></a>	
<a href="#"><u>obiective</u></a> .....	89
<a href="#"><u>Miracolul: a ajunge la sfârșitul fapturii</u></a> .....	
	92
<a href="#"><u>Calea iertării</u></a> .....	
	95
<a href="#"><u>Moartea ego-ului</u></a> .....	
	99
<a href="#"><u>Darul</u></a> .....	
	102
<a href="#"><u>Binecuvântare</u></a> .....	
	106
<a href="#"><u>Mulumim pentru sprijin prietenilor</u></a> .....	
	107