

Cuprins

<i>Mulțumiri</i>	11
<i>Prefață</i>	O călătorie în conștiința umană	13
Partea I	CONFLICTUL DINTRE CEEA CE INTENȚIONĂM ȘI CEEA CE REUȘIM SĂ FACEM	
Introducere	Suntem reflexia convingerilor noastre ...	19
Capitolul 1	Cum ne transformă creierul social în ceea ce credem că suntem.	27
Capitolul 2	Convingerile sunt mai puternice decât realitatea	35
Capitolul 3	Relația dintre convingere și amintire.....	45
Capitolul 4	Mecanismul de răspuns mecanic (<i>Protectorul</i>)	75
Capitolul 5	Povestea, scenariul și jocul folosit pentru a ne ascunde adevăratul eu	98
Partea a II-a	PROCESUL DE VINDECARE	
Introducere	Căutarea libertății	105
Capitolul 1	Gândim și simțim	108
Capitolul 2	Conștientizarea limitării și compasiunea pentru sine înseamnă transformare.....	119
Capitolul 3	Observatorul și observatul	129

Capitolul 4	Trăirea sentimentelor așa cum sunt.	150
Capitolul 5	Nu avem de ce să ne temem	162
Capitolul 6	Treci prin experiențe noi de viață	177
Capitolul 7	Vindecarea este un proces, nu o metodă . .	190
<i>Epilog</i>	O călătorie fără destinație	197
	<i>Alte lecturi și resurse recomandate</i>	203
	<i>Procesul Essence</i>	204

Mulțumiri

Aș dori să mulțumesc următoarelor persoane pentru că m-au ajutat la scrierea acestei cărți: Sukhy Loyal, Daphne Trotter, Natalia Nikolova, Milena Nenkova, Graham Edward și doctor John Briffa.

Lui Naomi Fowler îi sunt recunoscător pentru susținerea și dedicarea ei în editarea cărții. Lui Ben Brophy pentru că m-a inspirat să scriu această carte prin seriozitatea sa și mai ales pasiunea lui de a împărtăși tuturor înțelepciune și cunoaștere.

De asemenea, doresc să mulțumesc următoarelor persoane pentru că m-au susținut de-a lungul anilor:

John Duggan, Jon Walsh, Terry Tillman, Mike Conner, Jacob Handelman, Desislava Dare, Poliksena Kostova, Jennifer Evans, Asia Dimitrova, Yvette Nagy, Sági Miklós, Dina Nikolits, Graham Edward, Judit Berki, Diana Karabinova, Will Skaskiw, Jean Crawford, Marian Ingleby, Zoltán Disznós, Adrian John Oliver, doctor Amal Treacher, Andy Metcalf, doctor Barry Mason, Delia și Simon Gray, Ely Varghai, Erika Balogh, Grant Stapelton, Isabel Losada, Linda Julian, Michael și Marcelle Lawson, Paul Higgs, Sam Westmacott, Sarah Brooking, Sarah Haigh, Siobhan Soraghan, Steve Nobel, Boriana Racheva, Romyana Peneva, Fidanka Chingova, Ben Gabbitas, Peter Goryalov, Andy Morse, Delyan Zagaryov, Janet Parker, Graham Hadley, Merrel Gering, Leon Norell, Sir Ralph Halpern și Helen Harnden.

Doresc să le mulțumesc următoarelor persoane care au fost alături de mine în a introduce și promova munca mea în România și nu umai: Gabor Kerekes, Zsuzsa Kerekes,

Julianna Perge, Piroska Toro, Monica Ion, Ștefan Irimia, Eva Ion, Paula Șipoș, Cătălina Poiană, Gabriela Coman, Timea Palko, Anca Pîrvu, Emanuel Nechita, Corina Nechita, Carmen Anton, Răzvan Anton, Luana Ibacka, Mihaela Andoni, Gabriela Domnița, Barna Bende, Kinga Bende, Lorand Laszlo, Rossen Antonov, Elena Tănase, Călin Oancea, Diana Radu, Simona Sferle și Zsolt Makkai.

Prefață

O călătorie în conștiința umană

Această carte vă va duce într-o călătorie de explorare în propria conștiință și vă va arăta cum a fost ea influențată de primele experiențe prin care ați devenit conștienți. Conștiința voastră este creată chiar dinainte de a vă naște, așa cum este creată și pe parcursul copilăriei, prin relația cu părinții voștri, cu originile voastre, cu generațiile trecute, cu mediul înconjurător și cultura voastră. Călătoria aceasta vorbește despre toate valurile puternice și invizibile de influență pozitivă sau negativă, care ne dirijează viețile și cum se combină pentru a ne ajuta să înțelegem cum ne percepem pe noi înșine ca ființe umane. Este o călătorie despre cum aceste experiențe se interconectează și ne leagă de trecutul și de prezentul nostru, astfel creându-ne viitorul.

Deseori, aceste valuri de influență determină dinamici ascunse, alcătuite din probleme nerezolvate, credințe, experiențe dureroase și circumstanțe neobișnuite, pe care nu le-am înțeles pe deplin în trecut. Ele sunt stocate în memoria noastră subconștientă, ascunse de mintea conștientă și ne influențează puternic percepția prezentă asupra lumii. De asemenea, ele sunt consolidate cu consecvență atunci când, în mod inconștient, atragem în viața noastră situații și circumstanțe care le confirmă.

Când spunem conștiință umană spunem desăvârșire. Datorită dorinței noastre de a completa și de a vindeca aceste experiențe incomplete și dureroase din trecut, ele devin modele ce se repetă. De multe ori, continuă să se manifeste în viețile noastre doar pentru că noi încă nu le-am înțeles. Ele

sunt modele nerezolvate care tot revin, în ciuda încercărilor noastre de a găsi o soluție și de a încheia acest proces.

Explorându-ne amintirile ascunse putem căuta o modalitate de a schimba ceea ce credem că suntem și să devenim cine suntem cu adevărat; cu alte cuvinte, putem învăța cum să trăim conștient *acum* și așa cum suntem cu adevărat. Aceasta este o călătorie în inima și sufletul vostru pentru a căuta pacea și pentru a găsi vindecarea prin explorarea a ce înseamnă să fii om — ca adult sau copil, în cadrul unei familii sau al unei societăți. În plus, este o călătorie despre ceea ce înseamnă să fii om într-o lume pe care o percepem a fi parțial reală, parțial iluzorie și într-un univers construit asemenea nouă.

Cea mai dificilă provocare este să explorăm capacitatea de a descoperi, de a scoate la suprafață și, nu în ultimul rând, de a observa toate aceste dinamici ascunse din interiorul nostru, din familiile noastre, din cultura noastră astfel încât să descoperim tiparul intern al realității și modul în care am perceput, până acum, lumea. Ajungând la înțelegerea noastră ca ființe, ne vom explica de ce avem tendința de a repeta mereu aceleași situații, sau de a încerca și eșua repetat să creăm opusul lor.

În demersul descoperii amintirilor noastre ascunse și în cele din urmă, pe noi înșine, avem în vedere structurile construite de conexiunile neurologice din creierul nostru și la modul în care originile și generațiile noastre trecute ne fac să înțelegem cultura și locul nostru în lume. Aceste cunoștințe ne vor conduce spre conștientizarea profundă a propriei persoane și vieți și ne vor ajuta să eliminăm alte suferințe viitoare și să avem succes în viitor. Cheia acestei transformări este să găsim pace încercând să ne înțelegem pe noi înșine, ca ființe umane în acest univers în plină desfășurare.

Libertatea adevărată vine din interiorul nostru și nu depinde de ceilalți. Putem fi eliberați din capcana de a ne vedea doar ca un produs al trecutului nostru (și al modului în care ne influențează aici și acum). Oamenii, care vorbesc întotdeauna despre căutarea libertății, sunt deseori captivi în închisoarea propriului trecut și încearcă să evadeze din ceva ce nu mai există.

Găsirea amintirilor ascunse

Informațiile din această carte provin din multe surse și s-au dezvoltat din interesul și experiența mea în domeniile de potențial uman, schimbare socială, cultură, psihologie, artă, psihoterapie, spiritualitate și cercetare academică. Unele informații s-au ivit în timpul cercetărilor mele asupra memoriei, a studiilor cerebrale și biologiei. Toate aceste discipline sunt esențiale și relevante pentru înțelegerea amintirilor noastre ascunse. Totuși, studiul memoriei și al creierului este mai mult decât complex, așa că am încercat să ofer informația complexă și cea biologică cât mai direct posibil, dat fiind că o explicație completă a tuturor detaliilor depășește scopul acestei cărți. Atunci când menționez creierul sau anumite părți cerebrale, trebuie să aveți în minte faptul că există o imagine de ansamblu care evoluează constant, în ceea ce privește cunoașterea creierului, la fel cum, de exemplu, evoluează computerele din punct de vedere tehnologic. În câțiva ani vom ști chiar mai multe despre creier și despre cum ne influențează el comportamentul. O mare parte din celelalte informații din această carte vin din revelațiile personale și din munca mea cu oamenii în sfera terapeutică, în timpul cursurilor din cadrul Fundației Essence și de la mulți oameni care m-au inspirat în încercarea de a mă înțelege pe mine însumi.

Este important ca voi să înțelegeți că nu trebuie să credeți tot ceea ce citiți în această carte. Este important să trageți propriile concluzii în legătură cu ceea ce citiți și să vă încredeți în propria intuiție și propriile învățături. În mod automat, veți recunoaște ce este adevărat pentru voi. Cunoștințele noastre sunt întotdeauna limitate pentru că evoluăm în mod constant, iar această carte vă oferă mijloacele cu care puteți explora înțelepciunea și vindecarea interioară prin cunoaștere îmbogățită, reflecție și intuiție și vă oferă posibilitatea de a face schimbări în viața voastră. Această carte nu oferă o *metodă* de un anumit fel, în afară de cea care funcționează

prin meditația profundă asupra noastră înșine. Mulți au încercat în zadar să folosească *metode* sau *sisteme* pentru a aduce schimbări în viața lor. Metodele ne pot distra de la acum și aici. Cu toate că suntem programați să credem că putem rezolva orice problemă făcând ceva în legătură cu ele, ne găsim, totuși, căutând și sărind de la o *formulă*, un *profesor* sau *secret* la altul. În mod inevitabil, aceste metode de a căpăta înțelegerea de sine sunt soluții temporare și astfel nu ajung în profunzimea ființei noastre pentru efecte de lungă durată.

Aceasta nu este o carte de autoajutorare sau o înlocuire a înțelepciunii voastre; este un îndemn și un mesaj de amintire a faptului că puteți trăi viața de zi cu zi în și prin propria conștiință.

De fapt, este o readucere aminte a CEEA CE VOI ȘTIȚI DEJA.

Partea I

Conflictul dintre ceea ce intenționăm
și ceea ce reușim să facem

Introducere

Suntem reflexia convingerilor noastre

Esența modului prin care ajungem să ne cunoaștem pe noi înșine se bazează pe echilibrul perfect dintre lumea sentimentelor noastre interioare, profunde și acțiunile noastre exterioare. Discrepanța misterioasă dintre aceste două lumi — acțiunile noastre și cum am fi vrut să acționăm — se îmbină cu procesele interioare ce dau culoare emoțiilor noastre și ne influențează procesul de luare a deciziilor și acțiunile; pentru noi, ele pot fi constructive sau distructive.

Fiecare dintre noi își dorește sănătate, bogăție, relații bune și fericire. Mulți profesori și cărți vorbesc despre potențialul nostru de a dobândi tot ceea ce ne dorim în viață. Chiar dacă s-ar putea să îi credem — în mod conștient și logic — putem fi dezamăgiți văzând că nu dobândim tot ceea ce vrem de la viață și continuăm să ne luptăm pentru a ne atinge visurile. Chiar mai frustrant de atât, putem descoperi că relațiile noastre, comunicarea și interacțiunile cu ceilalți nu se potrivesc cu intențiile noastre oneste și cu dorințele noastre profunde. Cu toții am avut conversații în care, de multe ori, nu spunem lucrurile pe care intenționăm să le spunem la momentul respectiv. În timp, acest lucru poate duce la nesiguranță, pe măsură ce realizăm că gândurile noastre erau corecte dar nu puteam acționa, chiar dacă știam în sufletul nostru ce voiam să spunem sau să facem.

De câte ori ne spunem nouă înșine că nu vom mai face niciodată un anumit lucru și, totuși, îl repetăm? De câte ori ne

enervăm sau acționăm defensiv și apoi regretăm ceea ce am spus? Chiar dacă, în acel moment, știm că ceea ce facem sau spunem nu este varianta corectă, continuăm să acționăm în acel mod. De câte ori ne-am ignorat vocea interioară? De câte ori am reacționat într-un fel care ne face să nu ne mai iubim pe noi înșine?

Am putea fi iertați pentru că am ajuns la concluzia că suntem alcătuiți din mai multe părți; ceea ce înseamnă că există un conflict între viziunea noastră despre lume și despre ceilalți și reacțiile noastre la experiențele trăite în fiecare zi, în relația cu oamenii. Răspunsurile noastre la aceste experiențe nu se conformează realității personale. Acesta este misterul care vă poate ajuta să evoluati prin descoperirea amintirilor ascunse.

Programarea inițială

Primul pas este să începem să realizăm că programarea pe care o suferim în primii ani de viață poate determina schimbări pe care vrem să le facem mai târziu. De multe ori nu înțelegem de ce primim rezultate negative și de ce eșuăm în atingerea potențialului nostru maxim. Ba mai mult, putem cădea în capcana de a da vina pe alții pentru eșecurile noastre sau de a le pune pe seama ghinionului sau a circumstanțelor, fără să conștientizăm că noi suntem creatorii rezultatului obținut (sau pe care nu l-am obținut). Adevărul este că, de fapt, ne autosabotăm prin credințele inconștiente care contrazic ceea ce vrem cu adevărat.

În adâncurile inconștientului nostru există o greutate a timpului și tradiției care ne trage într-o anumită direcție. Până la o anumită limită, mintea conștientă se poate controla și ghida singură în prezent, dar în mintea inconștientă, problemele nerezolvate, superstițiile, viciile și fricile stau în așteptare, vibrează, influențează și dictează emoțiile noastre, deci și comportamentul nostru. Acestea pot scoate la iveală aproape opusul dorințelor și viselor noastre conștiente.

Acest mister trăiește în spațiul necunoscut dintre acțiunile și intențiile noastre. Esența modului prin care ajungem să ne cunoaștem pe noi înșine se bazează pe echilibrul perfect dintre lumea sentimentelor noastre interioare, profunde și acțiunile noastre exterioare. Discrepanța misterioasă dintre aceste două lumi — acțiunile noastre și cum am intenționat să acționăm — se îmbină cu procesele interioare ce dau culoare emoțiilor și ne influențează procesul de luare a deciziilor și acțiunile; pentru noi, ele pot fi constructive sau distructive.

Călătoria noastră începe prin stabilirea unei conexiuni între gândurile noastre și sentimentele profunde inconștiente. Sentimentele noastre sunt cele mai importante pentru că ele reprezintă energia ce ne animă comportamentul. Explorând toate aceste limitări, noi putem descoperi cum să creăm modalități mai eficiente de a trăi prin care să dobândim ceea ce dorim de la viață.

Conflictul dintre intenție și acțiune

Să începem cu explorarea momentului în care ia naștere conflictul dintre intenții și acțiuni, folosind noțiunile de minte conștientă și minte inconștientă în relația cu experiențele noastre de viață.

Viața noastră este reflexia minții noastre subconștiente. Privind în această oglindă, vom descoperi că nu putem avea lucrurile pe care ni le dorim din cauza faptului că purtăm modele și credințe pe care subconștientul nostru nu le aprobă.

Conștiința se divide în două părți, după cum este cunoscut: prima, mintea conștientă prezentă — o putem numi esența noastră (sau inima noastră, vocea interioară, ceea ce suntem cu adevărat) — și a doua, personalitatea noastră, pe care o folosim când ne prezentăm lumii. Mulți oameni cred că personalitatea reprezintă cine sunt ei cu adevărat dar provocarea pe care o înfruntăm în viață este că ne naștem într-o familie și purtăm mereu cu noi cultura, credințele acestei