

Capitolul 1

Începutul

Sarcina noastră este să învățăm să devenim asemenea lui Dumnezeu, prin cunoaștere. Știm atât de puține... Prin cunoaștere ne apropiem de Dumnezeu, apoi ne putem odihni. După aceea, ne întoarcem, ca să-i învățăm și să-i ajutăm pe alții.

Pentru aceia dintre voi care află acum despre mine pentru prima dată, sunt necesare câteva cuvinte de început. Am parcurs un drum lung de la acea zi hotărâtoare când eu, ca medic cu pregătire clasică, profesor de psihiatrie și sceptic convins, am înțeles că viața omească este mai măreață și mai profundă decât tot ceea ce pregătirea mea medicală riguroasă mă făcuse să cred.

Mi-am obținut diploma de licență la Universitatea Columbia și doctoratul în medicină la Școala de Medicină a Universității Yale, unde am fost și rezident-șef în psihiatrie. Am lucrat ca profesor la câteva facultăți de medicină, iar timp de 11 ani am fost directorul Departamentului de Psihiatrie de la Centrul Medical Mount Sinai din Miami Beach, Florida. Până la momentul când am cunoscut-o pe Catherine – pacienta a cărei istorie este povestită în prima mea carte, *Multe vieți, mulți maestri*¹ –,

¹ Apărută la Editura For You. (n. red.)

publicasem peste 40 de lucrări științifice și capitole de carte și obținusem recunoașterea internațională în domeniile psihofarmacologiei și chimiei creierului. Nu era o surpriză faptul că eram un sceptic convins în ceea ce privește domeniile „neștiințifice“, precum parapsihologia. Nu știam nimic despre conceptul de vieți anterioare sau de reîncarnare și nici nu voiam să știu.

Apoi a avut loc pătrunderea mea bruscă și șocantă în spiritual, în „emisfera dreaptă a creierului“, în nonliniar. Catherine a început să-și amintească, în mod inexplicabil, ceea ce păreau a fi fapte dintr-o viață anterioară. Cumva, toate simptomele ei clinice s-au îmbunătățit prin acest proces de regresie. Eram uluit, dar începusem totodată să descopăr armonia dintre știință și intuiție.

Procesul a început acum 20 de ani. De atunci, am ajutat peste două mii de pacienți să regreseze în amintiri perinatale, intrauterine sau chiar din vieți anterioare. Am scris deja 3 cărți despre aceste experiențe, iar cărțile au fost traduse în aproape 30 de limbi. Întrucât munca mea se ocupă cu teme ca reîncarnarea, terapia prin regresie în vieți anterioare și reunirea sufletelor pereche, am devenit decanul neoficial al reîncarnării. Sunt fericit de această caracterizare, deoarece eu cred că ne reîncarnăm cu adevărat până când ne învățăm lecțiile și absolvim. De altfel, după cum am arătat în mod repetat, există mărturii istorice și clinice demne de luat în considerare, referitoare la realitatea reîncarnării.

Dar această carte, care reflectă ceea ce îmi învăț în prezent pe pacienții și ascultătorii mei, cuprinde mult mai multe informații decât date despre reîncarnare și terapia regresivă. Acestea sunt părți importante ale unui puzzle,

dar există și alte piese importante pe care trebuie să le cunoaștem – și să le cunoaștem bine. Am studiat activitatea unor vindecători, mediumni, persoane cu puteri paranormale și a altor persoane implicate în practici holistice și alternative și am învățat că există și alte căi către trezirea spirituală.

Această carte reprezintă punctul culminant a 20 de ani de experiențe și studii, nu numai despre reîncarnare, ci și despre mișcarea cunoscută ca New Age. Încercarea mea este aceea de a-ți aminti despre dragoste și bucurie, precum și de a te învăța cum să aduci aceste lucruri în viața ta *acum*, cât ești încă în formă fizică. Vei învăța tehnici de obținere a unor niveluri de pace interioară și fericire care s-ar putea să îți lipsească în prezent. Vei găsi foarte multe materiale despre natura sufletului, despre nemurire și despre alte valori. Există multe tehnici și sfaturi practice despre cum să îți transformi viața, relațiile, stările sufletești și mentale, sănătatea fizică, bunăstarea și destinul. Cunoașterea vieților anterioare nu este necesară pentru a realiza toate aceste schimbări pozitive. Elementul-cheie este înțelegerea. Pe măsură ce îți vei înțelege adevărata natură și adevăratul scop, viața ți se va transforma în mod permanent și, la rândul tău, vei putea începe să transformi lumea.

Viața mea s-a schimbat în același mod. Pentru mine, viețile trecute reprezintă încă un concept și o valoare semnificative, dar înțelegerea și experimentarea, exprimarea dragostei, a bucuriei și a păcii interioare în viața de zi cu zi au devenit mai importante. Sunt foarte recunoscător pentru apariția în acea zi decisivă, în biroul meu, a Catherinei, care mi-a deschis mintea asupra ideii

de vieți anterioare, întrucât aceasta a fost calea către trezirea mea personală. Iar această trezire a dus mai departe la creștere spirituală și înțelegere.

O caracteristică izbitoare și importantă a regresiiilor Catherinei a fost capacitatea sa ca, sub hipnoză, să canalizeze sau să transmită informații detaliate și clare de la surse mai înalte de cunoaștere. Acest material a reprezentat un element de inspirație și de transformare a vieții pentru mii de oameni de pe planetă. Catherine își atribuie sursa înțelepciunii „Maestrilor“, suflete înalt evolute, fără formă fizică. Ei au învățat-o „lucruri minunate și înțelepte“, iar ea mi-a împărtășit această informație. După ieșirea din starea de hipnoză, Catherine putea să-și amintească multe detalii din viețile trecute pe care tocmai le trăise, dar nu și-a amintit niciodată nimic în legătură cu contactul ei cu acești Maeștri, întrucât mesajele Maestrilor erau transmise prin ea, nu își aveau originea în memoria ei.

În scrisori și în conversații sunt asediat, în mod repetat, cu cereri referitoare la mai multe mesaje de la Maeștri.

- „Ai aflat mai multe?“
- „Ești încă în contact cu ei?“
- „Ce ai mai aflat?“

Răspunsul este „da“. Răspunsul se află în această carte. Datorită altor pacienți, călătoriilor mele și propriilor mele meditații, am aflat mult mai multe. În plus, a devenit evident faptul că avem nevoie să înțelegem la un nivel mai profund ceea ce ne-a fost deja oferit. Astfel, mesajele-cheie din cărțile mele timpurii au fost parțial reproduse aici, cu litere cursive, la începutul fiecărui capitol și, uneori, în interiorul capitolului. În împletirea vechiului

cu noul, am devenit conștient de faptul că mi-a fost dezvăluită și înmânată o întregă filosofie spirituală. În centrul ei se află dragostea. Cred că noi, ca oameni, suntem gata să o adoptăm.

În special pe parcursul ultimilor 30 de ani, am căutat cu toții stabilitatea prin descoperirea înțelepciunii străvechi, ca și cum volumul total al dezvoltării noastre științifice și tehnologice ne-ar fi dezechilibrat. Din fericire, am decantat și această înțelepciune străveche, pentru a înlătura superstițiile și miturile. În cele din urmă, conștiința noastră a evoluat prin acceptarea înțelepciunii filtrate de veacuri.

Înotăm într-o mare de conștiință spirituală, holistică și de New Age, care pare să se fi revărsat peste țărmurile vechilor credințe și ale conștiinței constrânse. Dovezile sunt pretutindeni. Noua Gândire deține cursul principal. Institutele Naționale pentru Sănătate [din SUA] finanțează studii despre acupunctură, medicină naturistă, hipnoză și stări modificate de conștiință. Companiile de asigurări acoperă tehnici alternative și complementare de vindecare. Companiile de publicitate promovează produse comerciale prin campanii internaționale care se sprijină pe ideea de reîncarnare ca instrument de vânzări. Filmele și programele de televiziune fac cunoscute temele New Age către milioane de privitori interesați.

De ce se întâmplă toate acestea?

De-a lungul a câteva sute de ani, oamenii au crezut, în mod eronat, că tehnologia, odată dezvoltată complet, ar rezolva toate problemele omenirii, că știința ar putea furniza calea spre lumină, îndepărtându-ne de boală, sărăcie, mizerie și durere.

Știm acum că tehnologia și știința nu sunt capabile să ne rezolve singure problemele. Tehnologia poate fi folosită în scopuri bune sau rele. Doar când este folosită ca mod de educare, cu înțelepciune și echilibru, tehnologia poate să ne fie cu adevărat de ajutor. Trebuie, deci, să găsim echilibrul corect. Dragostea este punctul de sprijin al acestui echilibru.

Când oamenii trăiesc experiențe spirituale intense, energia dragostei este evocată aproape mereu. Această formă de dragoste este necondiționată, absolută și transcendentă. E asemenea unui puls de energie pură, o energie care are atribute puternice, precum înțelepciunea, compasiunea, nelimitarea în timp și o conștiință sublimă.

Dragostea este energia cea mai primară și atotcuprinzătoare care există. Este esența existenței noastre și a Universului. Dragostea este „elementul“ fundamental al naturii, care apropie și unește toate lucrurile, toți oamenii. Dragostea este mai mult decât un scop, mai mult decât un combustibil, mai mult decât un ideal. Dragostea este natura noastră. Noi suntem dragoste.

Sper că această carte te va învăța cum să recunoști dragostea, cum să îți cultivi și să îți extinzi experiențele în iubire (mai ales față de tine și față de relațiile pe care le ai) și cum să te manifesti și să îți răspândești dragostea și asupra altora. Dacă faci asta, vei avea parte în viața ta, în mod inevitabil, de mai multă bucurie, sănătate și fericire.

Dragostea este vindecătorul suprem. În viitorul apropiat, unele dintre atributele energiei sale vor fi studiate științific, vor fi cuantificate, măsurate și înțelese. Alte atribute vor rămâne misterioase, transcendente și dincolo de orice posibilitate de măsurare. Din fericire, când energia

dragostei este simțită în profunzime, au loc efectele vindecătoare, chiar dacă sunt sau nu măsurate și înțelese.

Fizicienii știu că totul este energie. Bombele nucleare sunt construite pe baza tehnicilor de transformare și eliberare de energie. Formele de medicină naturistă și tradițională funcționează datorită transformărilor energetice induse la nivel celular. Rezultatele sunt mult diferite, dar mecanismele din spatele lor sunt aceleași: transformări energetice. Energia dragostei este cu mult mai puternică decât orice bombă și cu mult mai subtilă decât orice plantă. Pur și simplu, încă nu am învățat cum să valorificăm această energie primară pură. Când o vom face, va avea loc vindecarea la toate nivelurile, individuale și planetare.

Înainte de această carte, descriam fenomenologia, caracteristicile unor experiențe metafizice variate: reîncarnarea, natura sufletului, vindecători și vindecare, evenimente psihice și capacități mediumnice, experiențe din preajma morții sau postmortem, precum și incredibila înțelepciune a ființelor ce par să existe „pe lumea cealaltă“.

Acum, ai posibilitatea de a înțelege și a experimenta energia care le este comună tuturor acestor experiențe, fenomene și ființe și care le leagă. Când vei face asta, viața ți se va extinde și se va îmbunătăți și vei avea posibilitatea să înlături blocajele și obstacolele din calea păcii tale interioare, a bucuriei și a fericirii.

Sufletele noastre sunt mereu atrase de iubire. Când vom înțelege cu adevărat idee că dragostea este o energie atotcuprinzătoare, al cărei puls vindecător ne poate transforma rapid trupul, mintea și sufletul, atunci vom reuși să transcendem durerile cronice și bolile.

Cum să folosești această carte

Este vital să îți menții gândirea logică, rațională, pe parcursul acestei călătorii. Acceptarea lucrurilor fără reflectare, contemplare și chibzuință ar fi un lucru prostesc, la fel ca respingerea lor în aceeași manieră. Știința este arta observării atente, cu un ochi nepărtinitor, fără prejudecată. Eu am încercat să fac acest lucru. Am întâlnit și oameni extrem de talentați – mediumni, persoane cu capacități extrasenzoriale, vindecători –, dar am întâlnit și oameni cu talente și priceperi limitate, în majoritate oportuniști. Pe parcursul multor ani, am învățat și am aplicat metode științifice, dar mintea mea sceptică a fost mereu în alertă, întrucât am trecut toate experiențele printr-un filtru științific. Însă am fost, de asemenea, atent să nu „arunc copilul împreună cu apa din lighean“. O persoană sau o experiență ar putea fi o dezamăgire, dar următoarea ar putea fi cu adevărat extraordinară și nu trebuie ignorată din cauza evenimentelor dinainte.

Am scris această carte pentru a da înapoi o părticică din ceea ce mi-a fost oferit mie. Am calculat cât de importantă ar fi o altă carte. În fond, am scris deja 3 și sunt destule lucruri de digerat, de deslușit în ele. Iar cărțile de îndrumare spirituală par să se găsească pretutindeni în prezent. Ce ar putea să adauge încă o carte?

Apoi mi-am amintit că învățarea este un proces individual, dependent de stil, de sincronizare, de preferințe personale, de valori și de mulți alți factori. Alții, în cărți sau la seminare ori prin exemple, ar putea să îți spună

același lucru, dar într-un mod diferit. Deși există un singur adevăr, abordările acestuia sunt multiple. Totuși, răspunsul e mereu același; adevărul nu se schimbă. Asta nu înseamnă că un învățător este mai eficient decât altul sau că metodele și filosofia aceluia sunt superioare. Pur și simplu, sunt diferite. Ceea ce funcționează în cazul tău este bun, iar ceea ce nu funcționează în cazul tău va funcționa pentru altcineva. Ne îndreptăm cu toții în aceeași direcție.

Calea mea către înțelegerea naturii noastre spirituale a apărut după mulți ani de studii academice intense, care au culminat cu pregătirea mea medicală, specializarea psihiatrică, și câteva decenii de experiențe postacademice și studii clinice. Aceasta a fost calea mea. Unii ar putea ajunge la rezultate similare printr-o experiență puternică, spontană și copleșitoare, cum ar fi experiențele la limita dintre viață și moarte. Iar alții ar putea atinge acest nivel prin folosirea unei singure tehnici, precum practicarea meditației pe o durată lungă de timp. Acestea ar putea fi căile lor.

Există multe căi către iluminare. Le putem explora împreună. Credințele noastre se pot modifica prin puterea și caracterul direct al experiențelor personale. Poți începe să înțelegi câte ceva atunci când le experimentezi esența. Credința ta deține cunoaștere.

Nu este suficient doar să citești despre conceptele prezentate aici sau să te bazezi exclusiv pe experiențele altora, cele prezentate ca exemple sau ilustrări ale acestor concepte. Drept urmare, în această carte găsești exerciții și tehnici variate de întărire a propriilor tale experiențe, care să te ajute să te transformi în mod direct.

De-a lungul multor ani, mi-am sfătuit pacienții să păstreze un jurnal de vise, în care să-și noteze ceea ce își amintesc despre vise, cât mai curând după ce se trezesc. Cu puțin exercițiu, amintirea viselor se poate îmbunătăți simțitor. De altfel, cu cât sunt reținute și înregistrate mai multe detalii, cu atât visul respectiv devine mai ușor de analizat cu acuratețe. Același lucru este adevărat și în cazul meditației și vizualizării. Când încerci aceste exerciții, vei descoperi că este util să îți notezi într-un caiet sau jurnal gândurile, senzațiile, observațiile și experiențele. Ca și în cazul viselor, cu cât notezi mai multe, cu atât îți este mai simplu să îți amintești și să procesezi detalii ale experiențelor trăite.

Practicarea acestei tehnici a fost dificilă pentru mine, așa că pot să îți spun din experiență că nu trebuie să te lași cuprins de frustrare. S-ar putea ca progresul să ți se pară lent. Eu mă surprind câteodată că lenevesc, fără să meditez cu săptămânile, înainte de a-mi aminti să-mi reiau practica. Încă am momente de cădere în rutina și golurile vieții, purtat uneori de mânie, de invidie sau nesiguranță. Suntem cu toții oameni, iar viața este grea. Frustrarea este o reacție normală și obișnuită. Iar noi nu suntem o specie răbdătoare.

După cum am menționat, ceea ce contează este direcția, nu viteza. Dacă evoluezi într-o persoană mai iubitoare, mai plină de compasiune, mai puțin violentă, atunci te miști în direcția corespunzătoare. Asemenea mie, s-ar putea să devii distras, să faci uneori alegeri greșite, să te pierzi, până ce îți regăsești drumul înapoi. S-ar putea să ți se pară că faci doi pași înainte și unul înapoi, dar este în regulă. Așa se întâmplă când suntem în

formă umană. Iluminarea este un proces lent și anevoios, care necesită dedicație și disciplină. Nu e nicio problemă dacă te odihnești din când în când. Nu da niciodată cu adevărat înapoi; doar întărește-te și te odihnește-te.

Progresul nu este mereu liniar. S-ar putea să fii foarte avansat în ceea ce privește generozitatea și compasiunea, dar nu mai mult decât un novice în ceea ce privește furia sau răbdarea. Important este să nu te judeci. Dacă tu nu te judeci sau nu le permiți altora să te judece, atunci nu vei avea parte de frustrări.

Experiențele pe care le vei întâlni pe măsură ce înaintezi cu lectura acestei cărți sunt menite să te ajute în evoluția către o ființă iubitoare, plină de bucurie, nonviolentă și netemătoare. Din moment ce progresul pe calea spirituală nu este liniar, s-ar putea ca unele concepte și exerciții să ți se pară chiar foarte ușoare, iar altele, mai dificile. Acestea sunt lucruri la care te poți aștepta.

De-a lungul timpului, eu am capotat de multe ori, dar mi-am revenit și mi-am reluat călătoria. Probabil și tu ai pățit la fel. Prin această carte, sper să te ajut să cazi cât mai rar și să îți fie mai ușor să-ți revii și să progresezi. Știu că, prin scrisorile pe care mi le vei trimite și prin feedbackul tău, mă vei ajuta în același mod.

Fără înțelepciunea și inspirația Maeștrilor, această carte nu ar fi fost niciodată scrisă, întrucât citatele sunt strict necesare ideilor și practicilor care sunt prezentate în capitolele următoare.

Gândurile și conceptele conținute în mesaje sunt ca niște semințe speciale, care au crescut și s-au copt în mintea mea, de-a lungul anilor, și care au devenit niște flori minunate, flori care acum îți sunt prezentate ție.

De asemenea, citatele Maeștrilor sunt precum clopotele pe care budiștii le bat adesea pentru a-și aminti să-și întoarcă mintea rătăcitoare înapoi în prezent, înapoi la atenție și conștiință. Mesajele de la Maeștri ne amintesc și nouă, într-un mod similar, să ne întoarcem la ceea ce este important – dragoste, pace, viață eternă, gânduri și practici spirituale – și să lăsăm deoparte ceea ce nu este important – lucruri materiale, mândrie și egoism, violență, teamă, griji și ură.

Citatele, asemenea clopotelor, ne aduc înapoi la conștiință. De fiecare dată când vei găsi cuvinte scrise cu caractere cursive, oprește-te și găsește-le semnificația. Foarte rar vei gusta ceva mai dulce.

Vâslim cu toții în aceeași barcă, iar la orizont sunt furtuni prevestitoare de rele. Violența și privirea mărginită par să ne domine lumea. Trebuie să vâslim în armonie, să renunțăm la ură, la furie, la teamă și mândrie. Trebuie să avem curajul să facem ceea ce este corect. Trebuie să ne iubim și să ne respectăm unii pe alții, să vedem și să apreciem frumusețea nativă și demnitatea fiecăruia, pentru că suntem cu toții suflete, toți avem aceeași substanță.

Doar dacă vâslim împreună, ca un singur echipaj, putem evita furtunile și ne putem regăsi drumul spre casă.