

Nu există durere prea mare pe care Divinitatea să nu o poată mângâia. Și nu există bucurie prea mare pe care Divinitatea să nu o poată crea.



Fiecare generație are istoria ei, care diferă de cea trecută în manualul de istorie. Fiecare perioadă vine cu noi provocări, unele mai riscante, altele mai puțin notabile. Suntem cu toții supuși trecerii timpului, prin care noi trecem, cu răbdare sau în grabă. Uneori construim în afara noastră edificii grandioase, uitând că singura construcție reală se află în conștiința noastră și că orice altceva este doar o umbră a egoului care simte nevoia să demonstreze ceva. Uneori dăm vina pe ceilalți pentru că nu am fost învățați cum să ne asumăm responsabilitatea pentru ceea ce suntem, dar mai ales cum să descoperim ceea ce suntem. Responsabilitatea pe care o avem în această viață este doar față de noi înșine. Atunci când ești corect cu tine, ești corect și cu ceilalți. Atunci când înțelegi că tot ce spui și gândești este înregistrat de tine însuși, știi că nu poți face niciodată ceva fără să fii văzut, pentru că tu însuși te observi constant. Ce rezultă din această observație? Viața ta. Alegerile tale. Felul în care trăiești este determinat de tot ceea ce gândești, emiți, simți permanent, nu doar atunci când îți place de tine. Furia, înverșunarea, ura sunt frecvențe vibraționale în care trăiești, care îți alterează viața vizibil și palpabil.



**Ce putem face cu trecutul? Putem să îl privim în ochi și să îl lăsăm să ne privească în timp ce plecăm de mână cu viitorul. Viitorul compasiunii, înțelegerii și acceptării a tot ceea ce suntem și a Divinității din noi.**



În toate căutările, ești tu. În toate zbaterile, ești tot tu.  
Atunci când ți se pare că e despre ceilalți,  
e de fapt despre tine.  
În toate diminețile când nu știi cine ești și în toate serile  
când ai vrea să uiți cine ești, ești tu.  
În tot haosul, pacea ești tu.  
În toate întrebările, răspunsul ești tu.  
În toate străzile care s-au preschimbat în  
amintiri sub pașii tăi, ești tu.  
În toate posibilele variante de viitor, ești tu.  
Din toate căderile tale, zborul ești tu.  
Din toate încercările erorile, greșelile, cel fără pată ești tu.  
Din toate operele de artă din toate muzeele,  
opera desăvârșită a ta, ești tu.  
Și când ți-e greu, ești tu. Și când plângi ești tu.  
Dar mai ales, când stai față în față cu Dumnezeu,  
Și te întrebi: „Doamne, ce rost am eu pe lume?  
De ce nu vii la mine să-mi fii sprijin?”  
Divinitatea răspunde: „Ești...tu!”



Cât de departe înseamnă de la tine la Divinitate?  
Depinde cât de departe o ții de tine.



Puterea celor asuprași este mai mare decât a celor care  
îi asupresc, pentru că ei au ceva ce asupritorii lor nu vor  
avea niciodată: rezistența în fața durerii.



Nu ai de unde să știi ce să faci cu durerea.  
Uneori, e prea multă și nu știi unde să o așezi.  
Nu mai încapă nici în sufletul tău, nici în afara ta.  
De aceea, ia-o pe toată și încredințează-o Divinității.  
Ea o să ți-o dea înapoi, preschimbată în înțelepciune.



Tot ceea ce se întâmplă are un scop. Scopul ești tu.  
Fiecare eveniment din viața ta are însemnătatea pe care i-o  
dai. Cu cât ajunge o cantitate de energie mai mare către  
ceea ce se întâmplă, cu atât evenimentul este amplificat și  
potențat. Atât lucrurile bune, cât și cele mai puțin bune, au  
asupra noastră influența pe care le-o dăm noi. Noi suntem  
cei care, la nivel subliminal, hrănim fricile, durerile sau din  
contră bucuriile și pacea din viața noastră. Orice întâmplare  
este exact produsul minții noastre, capacitatea noastră  
de a o vedea ca ceea ce este, un eveniment pasager, fiind

calea către eliberare. Prin înțelegerea profundă a oricărui eveniment, ne eliberăm de impactul emoțional pe care îl are asupra noastră. Când înțelegi, te oprești să mai judeci și când nu mai judeci începi să fii tu, în adevărul ființei tale, și nu în ceea ce cred ceilalți că ești.



Un terapeut bun te ajută să descoperi cine ești, nu îți spune el cine ești. Un terapeut îți poate arăta traumele și indica modalitățile prin care poți lucra cu ele, dar nu poate veni să trăiască în viața ta.

Un terapeut îți arată cu blândețe și răbdare ce ai de reparat și mai ales cum să o faci, dar el nu poate veni să rezolve magic toate problemele tale. Recuperarea și vindecarea unui suflet sunt procese interioare de durată, care cu atenție și răbdare, ajung să te redea pe tine, ție însuși.

Un terapeut îți va spune adevărul despre tine, dar nu va putea să te supravegheze continuu să vadă dacă tu rămâi în acord cu ceea ce ești.

Un terapeut îți va arăta acolo unde greșești și îți va explica de ce să nu o mai faci, dar alegerea de a persista în greșeală îți aparține.

Un terapeut te poate ajuta să scoți la suprafață toată durerea și frica pe care le ținai ascunse în interior, dar nu va putea să le elimine decât cu implicarea ta.

Un terapeut nu este un alter ego de-al tău, este o

ființă cu suflet, la fel ca tine, care îți va împărtăși  
atât cât ești dispus să primești. El nu te poate face  
altceva decât ceea ce ești.

Un terapeut te va ridica atunci când cazii,  
dar asta dacă și tu vrei să te ridici.

Un terapeut luptă pentru tine și cu tine, dar nu  
poate interveni dacă tu alegi să lupți împotriva ta și  
nu ești dispus să lași armele.

Un terapeut va intra în viața ta atât cât îi este  
permis, și va vindeca atât cât alegi să te deschizi și să  
muncești cu tine însuși.



Miracolul există. Orice nu s-a materializat încă, dar a  
fost creat de conștiința ta și este susținut de faptele tale,  
există. Miracolul se manifestă atunci când nu mai există  
frica de a nu fi posibil. Capacitatea de a accepta miraco-  
lul și de a-l lăsa să se manifeste este direct proporțională  
cu iubirea față de tine însuși și încrederea în Divinitate.  
Miracolul nu se măsoară, comentează sau critică. El pur  
și simplu te transformă, se transformă în ceea ce ești tu,  
până devii tu, miracolul tău.



De ce să căutăm certitudini, când singurul  
lucru constant este schimbarea, incertitudinea,

transformarea? De ce să ne agățăm de ceea ce suntem, când devenim în fiecare secundă mai buni, mai înțelepți, mai aproape de noi? Cum? Prin tot ce ne doare, ne rănește, ne enervează, dăm la o parte straturile superficiale ale ființei noastre și ajungem la esență, la suflet, la Divinitate... Durerea de azi este eliberarea de mâine, umilința de azi este orgoliul înfrânt, acceptarea de azi este armonia de mâine... Astăzi este în mâine... dar mai ales, tu ești în tot ce îți pui iubirea...



Cu cât ne opunem mai mult suferinței, cu atât ea crește în intensitate. De ce? Pentru că în loc să ne focusăm pe rezolvarea problemei, ne focusăm pe ea, pe confuzia/durerea/tristețea pe care ne-a adus-o. Ne întrebăm:

***De ce eu?*** în loc să ne întrebăm: ***Ce pot face eu?***

Dacă pot face ceva, atunci problema e pe cale să se rezolve. Dacă nu pot face ceva, atunci nu am de ce să mă agit. Însă mereu putem face ceva. Oricât ar fi de grea lupta, mereu putem fi în avantaj. Cum? Rămânând în adevărul nostru interior, nedevenind precum cei care ne-au rănit, căutând și acceptând iubirea Divinității. Toate aceste lucruri duc la creșterea flexibilității emoționale și implicit la schimbarea realității exterioare. Astfel, problema se rezolvă de la sine, când eliminăm la nivel energetic cauza ei.



Ceea ce începe în suflet nu se sfârșește vreodată. Ceea ce trăiești azi, vei uita mâine. Dar vibrația a tot ce ai trăit astăzi, rămâne amprentată la nivel energetic. Ea creează un răspuns emoțional, ale cărui efecte le resimțim peste câteva zile, săptămâni sau poate chiar ani. De aceea este esențial să avem mecanisme de cooperare cu tot ceea ce simțim, să ne exprimăm emoțiile și să nu încercăm să ne ridicăm ziduri cât mai înalte atunci când cineva se apropie de noi. Igiena spirituală este la fel de necesară ca cea fizică. Ideea de a ne ascunde durerile, gândurile sau trăirile de teama ca ceilalți să nu ne judece este una nu doar greșită, dar împotriva naturii noastre umane: schimbul de energie cu alt corp energetic este necesar bunei funcționări a corpului nostru energetic. Selectarea însă, a persoanelor compatibile cu ceea ce suntem și gândim, este alegerea fiecăruia dintre noi. Ne alegem pe noi înșine de fiecare dată când nu alegem să continuăm o relație toxică sau să ne judecăm pentru tot ceea ce considerăm că greșim. Singura greșală este să nu experimentăm ceea ce suntem plenar, cu bucurie și curaj.



Bucuria de a salva un suflet este de fapt bucuria salvării propriului suflet, bucuria de a primi în sufletul

nostru alte suflete este de fapt șansa de a fi primiți în  
sufletele celorlalți...



Cel mai important aspect al oricărei vindecări  
emoționale sau spirituale este adevărul. Adevărul  
pe care îl acceptăm despre noi înșine și despre  
ceea ce ne doare. Adevărul că, oricâte citate  
motivaționale sau încurajări am primi, sufletul  
nostru tot va avea propriul ritm.

Adevărul că, vindecarea e grea, doare și uneori simți  
că mergi înapoi, nu înainte.

Adevărul că, în timpul regăsirii de sine, vei avea  
ocazia să vezi cine există cu adevărat în viața ta și  
cine doar se plimbă prin viața ta ca să descopere  
ceva nou.

Adevărul că, trebuie să îți recunoști ție în primul  
rând tot ce te doare ca să poți ști ce ai de făcut.

Adevărul că, uneori nu ești nici cel mai prietenos,  
amabil sau înțelegător om pentru că treci  
printr-un proces de reconstrucție interioară  
ce îți ia toată energia.

Adevărul că, sunt momente când o iei de la capăt  
cu tine ca și când nu ai fi început niciodată.

Adevărul că, devenim în fiecare zi cine suntem,  
atât de diferiți de tot ce am fost și totuși dornici să  
redevinem tot ce nu am apucat să fim...





Dacă rămâi prea concentrat pe cine ți-a rupt sufletul  
în bucăți, riști să nu-l mai observi  
pe cel care ți-l lipește la loc...



Cum să ne îmbunătățim viața?

În primul rând, trebuie să ne oprim să o înrăutățim.  
Trebuie să ne oprim din a ne autosabota, supunându-ne  
constant presiunii care este doar în mintea noastră: aceea  
de a corespunde unor anumite standarde, de a arăta că  
merităm validarea celorlalți, că suntem buni sau mai buni  
decât ceilalți. Încercând să fim ceva ce nu suntem, ne  
transformăm în altcineva decât suntem, o umbră a unei  
persoane care există doar în lumina reflectoarelor celorlalți.

Apoi, nu putem pretinde că suntem în armonie cu noi  
înșine dacă practicăm selectiv compasiunea și înțelegerea  
față de ceilalți. Ce înseamnă asta? Înseamnă că nu pot fi în  
armonie cu mine însumi/însămi dacă mă comport frumos  
cu anumite persoane dar umilesc și rănesc alte persoane,  
în funcție de preferințele mele personale. Compasiunea  
este o stare de spirit, o stare care nu implică prezența  
orgoliului. Aceasta este prezentă și față de cei pe care  
îi simpatizez și față de cei pe care nu îi simpatizez. Nu  
înseamnă să păstrez în viața mea oameni care mă rănesc,  
înseamnă să îi las să plece pe aceștia, fără să manifest ură  
sau frustrare față de nedreptatea, pe care consider că am

primit-o, în locul recunoștinței de la ei. Înseamnă să aleg în mod constant pacea în locul luptei continue față de un dușman închipuit, pentru că singurul și adevăratul dușman este proiectarea orgoliului nostru asupra celorlalți.

Conștientizare a diversității emoționale a celorlalți înseamnă conștientizarea și acceptarea a tot ceea ce sunt ei, nu doar a ceea ce ne place în legătură cu ei.

Dacă vrei să sprijiniți un om pe care îl iubiți nu o faceți doar când el se comportă frumos cu voi, o faceți și atunci când e la pământ, plânge, îl doare sau e total pierdut.

De aceea, compasiunea este cel mai util instrument atunci când vrem să ne schimbăm viața: ea este acceptare totală, bucurie că înțelegem tot ce trăim așa cum este ea, pacea că suntem pe un drum anevoios uneori, dar în adevăr cu tot ceea ce suntem.



Toate răspunsurile vin atunci când ești pe frecvența potrivită recepționării și înțelegerii lor. Primul pas, fundamental, este întrebarea, starea de conștientizare, de trezire, de devenire. Urmează apoi acceptarea, atunci când începi să observi ce vine către tine sub ce formă, și cu ce mesaj.

Apoi, răspunsurile se revelează de la sine, cu bucurie: realizezi că ele sunt doar o stare de conștientizare, de înțelegere integrativă a întregii tale deveniri și mai ales bucuria răbdării de a sta cu tine pe parcursul întregului proces.



Liniștea pe care ți-o dăruiești atunci când stai în tine, în sufletul tău, este de fapt muzica sufletului tău.

Atunci când poți sta în liniște tu cu tine, în binecuvântarea esenței tale, atunci esti în siguranță. În siguranța și pacea Divinității care îți aparține și căreia îi aparții. Ce așteaptă Divinitatea de la tine? Să o primești în viața ta, ca să îți dăruiască tot ceea ce ea este: iubirea necondiționată și pacea infinită.



Iluzia separării dintre ceea ce suntem și ceea ce credem despre noi este una dintre cauzele principale ale suferinței. Când ne reducem la o carcasă, condiționată de timp, spațiu, idei preconcepute, sigur că suferim. De ce? Pentru că negăm ceea ce suntem. Pentru că ne spunem ceva ce nu e real: că suntem doar un ambalaj, un corp, ce, odată îmbătrânit nu mai e demn de validare, nu mai poate fi considerat „frumos” sau „dezirabil”. Astfel, deși sufletul nostru ne arată în fiecare moment că este prezent, că există, că se bucură, plânge, suferă, refuzăm să ne identificăm cu esența noastră interioară. Atunci devenim un număr, o etichetă, o cantitate de materie care poate fi evaluată în funcție de anumiți parametri stabiliți de societate. Parametrii care se schimbă odată cu timpul, moda sau preferințele sociale. Ceea ce rămâne însă constant este ceea ce nu vedem în oglindă, motivul pentru care ne

uităm însă în oglindă: să ne vedem, să ne descoperim, să ne aducem la suprafață tot ceea ce nu știm despre noi, dar care ne definește.



Cine ne poate spune tot adevărul despre noi?  
Cine ne poate apăra, ocroti, iubi și hrăni cu tot ce avem nevoie ca să înflorim spiritual și emoțional?  
Cine ne iartă, ne vindecă rănilor și ne pregătește un loc în sufletul nostru pe care îl credeam la capătul puterilor?  
Divinitatea. Divinitatea din noi înșine, care ne privește neîncetat din tot ce suntem și vom fi.  
Cu răbdare, bucurie și iubire.



Vulnerabilitatea, sensibilitatea și încrederea în oameni nu sunt slăbiciuni, sunt unele dintre lucrurile care te fac om. Capacitatea de a îți descoperi sufletul, de a fi umil în fața puterii iubirii, de a avea încredere într-un alt suflet, toate acestea reprezintă parcurgerea unui drum spiritual și personal. Acest drum este viața în sine și sensul ei. Dacă devenim prea ocupați cu ce suntem noi (ceea ce este o eroare pentru că în afară de sufletul nostru și ceea ce are el de făcut, ceea ce acumulăm ca statut social, avere, reputație, faimă nu există de fapt, fiind doar apanajul

ego-ului) nu mai avem timp să ne bucurăm de cine devenim. Nu mai avem timp să ne bucurăm de valorile eterne precum sinceritatea, compasiunea, hrănirea sufletului nostru. Tot ceea ce construim în această existență în persoana noastră (cuvântul „persoană” vine din limba latină (persona) care înseamnă „mască”) este doar o parte adiacentă a ceea ce suntem cu adevărat, care poate dispărea oricând se schimbă condițiile exterioare. Atunci când cade masca, rămâne doar sufletul, cu ceea ce a trăit, experimentat, înțeles, suferit și iubit. De aceea, să nu ne pierdem timpul atât de prețios muncind să părem ceva sau cineva, pentru că sufletul nostru oricum se va dezvolta și va crește indiferent de ceea ce avem noi în plan, căutând să experimenteze viața dincolo de orice mască, limitare sau condiționare a minții umane. Sufletul nostru știe că atunci când orgoliul începe să se dizolve, se naște înăuntrul nostru pacea care îi permite să ne integrăm în tot ceea ce suntem: ființe de lumină, libere, cu har divin și iubire divină în ele.



Când vă enervați sau înfuriați pe cineva care din punct de vedere vibrațional este pe altă frecvență, nu faceți decât să pierdeți energie și fluid vital. Dacă cineva nu vă aude, și deci vă aduce într-o stare de furie, disperare sau frustrare,

credeți că în acele momente veți reuși să îl lămuriți că greșește? Că brusc comportamentul negativ care v-a scos din minți se va evapora pentru că ați ridicat tonul și sunteți scandalizat de nedreptatea sau nerecunoștința cui-va? Nu faceți decât să vă afundați mai tare în gaura neagră pe care o constituie mânia, iar vibrațional vă îndepărtați de tot ceea ce v-ar putea scoate din starea în care vă aflați. Niciodată o vibrație de joasă frecvență nu va putea fi contracarată de una la fel de joasă. E nevoie de compasiune, toleranță, răbdare, stări asociate unei frecvențe care ridică și disipează energia conflictului și a tensiunii. Este exercițiul nostru cel mai util, de practicat toată viața: să ne modificăm felul în care răspundem în situații de conflict, să ne iubim suficient cât să nu ne murdărim vibrațional cu ura sau neputința unei persoane care se hrănește cu energia noastră. Atunci când înțelegem o situație și nu reacționăm impulsiv, ne recalibrăm răspunsul emoțional automat de frică și panică la adresa unei agresiuni emoționale și refuzăm să îi dăruim celuilalt pacea noastră interioară.



Cu ochii către trecut sau viitor, uităm de prezent, singurul moment în care existăm cu adevărat. Prezentul, eterna stare de conștiință a sufletului, din care alunecăm uneori, ca să trăim într-un timp imaginar.

Cu ochii către noi, prezentul ne readuce la el și ne învață lecția cea mai importantă: să fim prezenți.



Aud foarte des persoane care se plâng de răutatea celor cărora nu le-au greșit cu nimic, dar care insistă să îi rănească în mod conștient și deliberat.

Răutatea este o vibrație profund dureroasă, care derivă dintr-o traumă a respingerii și abandonului de sine. Da, atunci când nu știi că ai în tine Dumnezeu, lovești în toți ceilalți, fără să știi că de fapt dai în tine.

Atunci când nu înțelegi că sufletul tău are nevoie de iubire și bunătate ca tu să exiști, atunci doar supraviețuiești. Trăiești, dar ești condamnat să vezi răul acolo unde el nu există. Îi rănești pe ceilalți, dar primul care suferă ești chiar tu... și nici nu poți să fii ajutat dacă nu recunoști Divinitatea din tine.

Oricine alege să fie rău își ia șansa de a simți adevărata bucurie: compasiunea față de propriul suflet. Orice emitem la nivel emoțional față de ceilalți este ceea ce emitem față de noi.

Ce facem cu răutatea? O lăsăm să își piardă puterea, atunci când nu răspundem. Iar atunci când suntem buni, deja o transformăm în ceea ce răutatea nu și-ar dori să devină vreodată: iubire necondiționată.

