

Așchia nu sare departe de trunchi



Motto: Unde sare capra, sare și iada.

Proverb românesc

Mircea Sârbu
Martie 2021, Curtea de Argeș

Seria: "Zicale populare tălmăcite"

Cuprins

Cine e așchia și cine e trunchiul?	3
Karma familială și cea de grup.....	6
Arderea karmelor familiale și de grup	8
Psihogenealogia	18
Regresia hipnoptică	24
Cum să tăiem corzile energetice (strigurilor)?	26
Și totuși sunt "așchii" ce sar foarte departe de trunchi.....	28
Cum să devenim oameni "liberi" de karme	31

Cine e așchia și cine e trunchiul?

Zicala peacă de la o constatare pe care nimeni nu o poate contesta. Dacă te apuci să tai un copac, încă de la începutul operației te aștepti ca în jurul copacului tăiat să găsești multe așchi desprinse din tulpina copacului, apărute clar în urma procesului de tăiere. Deci, la prima vedere nimic nu e misterios sau ocult. Prin tăiere apar așchi care vor cădea pe pământ în jurul tulpinei fostului copac. Deci, fără echivoc, așchile sunt părți componente ale fostului arbore.

Acum, din moment ce știm ce sunt "așchile" și cum au apărut ele, să mergem mai departe cu analiza. Așchile fiind parte din fostul "arbore", obligatoriu trebuie să conțină, în totalitate, structura celui din care s-au desprins. Suntem de acord și cu această constatare.

Să vedem acum ce se găsește în spatele acestei metafore. Păi e din ce în ce mai clar faptul că respectivul "copac" e de fapt părintele, iar "așchia" nu este altcineva decât copilul.

Aici avem din nou o situație cam interesantă. Dacă e vorba de copilul lui, e o situație mai clară, dar dacă copilul e înfiat? Atunci această "așchie" nu provine din "trunchiul" părintesc, ci a apărut anterior tăierii copacului. Ce se întâmplă în acest caz? Cum mai funcționează zicala?

Avem de a face deci cu două abordări diferite, cu efecte mai puțin scontate. Pentru a putea înțelege modul în care reacționează "copilul" trebuie să introducem în discuție noțiunea de karmă.

În ultima perioadă, tot mai multă lume folosește cuvântul „karmă” făcând referire la o acțiune care se întoarce împotriva celui care a inițiat-o, sau pe care respectivul trebuie să o rezolve chiar dacă nu e inițiatorul. Totuși, ce este karma și de unde provine celebrul termen?

Conform definiției oficiale, prin karmă este înțeles un concept filosofico-religios, prin care fiecare acțiune nu rămâne fără urmare. Budiștii consideră că acțiunea cu pricina poate avea o urmare și în viața viitoare, nu neapărat în aceasta.

Tradus mot a mot, „Karma” înseamnă „acțiune” în limba sanscrită (primele limbi indo-europene scrise). Cu toate acestea, conceptul nu este ceva rău și este diferit de ideea de „păcat”. Aceasta poate fi considerată sinonim cu legea firii. Karma, doctrina esențială a Buddhismului și a Hinduismului, este un concept religios și filozofic prin care fiecare activitate, decizie fizică sau spirituală are o urmare obligatorie, pozitivă sau negativă. Mai simplu, orice acțiune a noastră, obligatoriu, are o repercursiune.

Să luăm un exemplu, cineva care are un câine, periodic își varsă nervii pe bietul animal. Acest om își generează o karmă negativă, care se va întoarce ca un bumerang în viața

sa, acum sau la un alt moment, pentru a simți ce a îndurat câinele atunci când a fost agresat pe nedrept. Cine decide când trebuie să ajungă "bumerangul" înapoi la făptuitor? E clar că Universul. Când? Atunci când Universul apreciază că respectivul este capabil să își înțeleagă fapta. Oricum Universul îi va da posibilitatea să conștientizeze fapta. În cazul în care respectivul nu realizează durerea pe care a pricinuit-o bietului câine nevinovat, "bumerangul" se va reîntoarce de atâtea ori până când respectivul devine conștient de fapta lui.

Karma poate fi explicația a două cunoscute proverbe 100% românești: „Ce semneni aia aduni” sau „Cum îți așterni așa dormi”. Alte voci o definesc ca fiind raportul dintre cauză și efect.

Astrologia tibetană încearcă să dezlege karma fiecărui om, urmând firul karmei din viețile anterioare până în prezent.

„Dacă vrei să îți cunoști viața trecută, uită-te la condițiile vieții tale actuale. Dacă vrei să afli cum va fi viața ta viitoare, uită-te la acțiunile tale din prezent”, a spus Padmasambhava, un cunoscut călugăr budist indian, rezumând karma în câteva cuvinte.

Dar să revenim la "oile" noastre. De ce am adus în discuție noțiunea de karmă? Păi asta e elementul care definește cărui "trunchi" îi aparține "așchia".

Să nu facem confuzia între karmă și credințe limitative.

Credința este, o afirmație despre realitate, adesea nerostită și inconștientă, pe care o percepi ca fiind adevărată, pe baza căreia îți însușești o anumită atitudine, anumite tipare de comportament și reacții. Așadar, credințele sunt direct corelate cu modul în care tu te manifesti ca fiind în viața ta și în raport cu ceilalți. Această percepție nu este neapărat conformă cu ceea ce este adevărat în sinele tău, însă încrederea ta în veridicitatea percepției tale devine o confirmare că o situație anume este reală așa cum tu o vezi, mai exact, așa cum tu o interpretezi. Cu toate acestea, reține că, pe baza aceleiași experiențe, doi indivizi pot dezvolta credințe diferite.

Spre deosebire de credința limitativă, prin karma (sanskrită: कर्म, karman, pali: kamma - efect, faptă) este înțeles un concept filosofic-religios, prin care fiecare acțiune - fizică sau spirituală - are în mod inevitabil o urmare. Aceasta nu se manifestă neapărat în actuala viață.

"Karma" înseamnă acțiune. Pentru a înțelege mai bine conceptul de karmă, Swami Vivekananda în cartea sa, "Raja Yoga", folosește exemplul unei pietre aruncate în vid (unde forța gravitațională a planetelor nu există). Orice piatră aruncată în acest mediu se va întoarce în cele din urmă la tine, cu un impuls (masă x viteză) egal cu cel pe care l-ai folosit pentru a o arunca. În același fel, orice acțiune se întoarce în cele din urmă, egal și în aceeași formă, la cel care a inițiat-o.

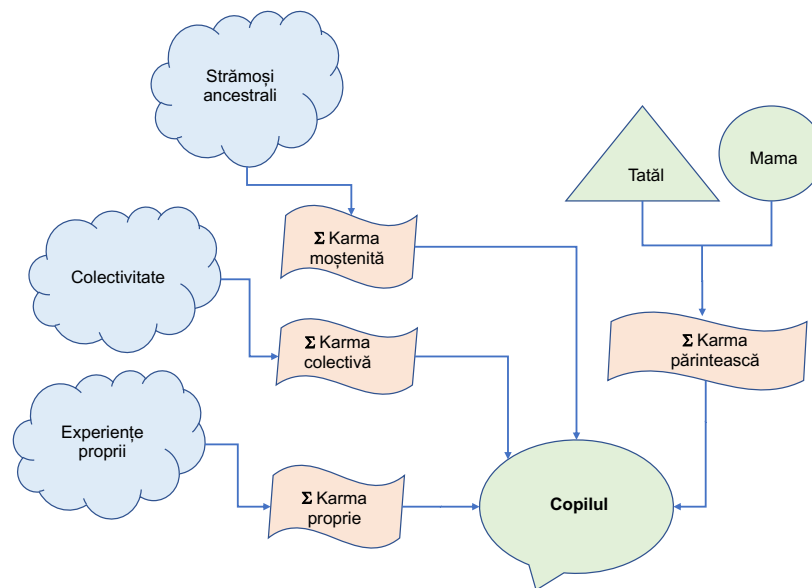
De ce nu este acest concept evident pentru noi toți? Explicația yoginilor himalaieni este: "pentru că uităm". Uneori, efectul acțiunilor din trecut se manifestă la un moment ulterior în aceeași viață, alteori se activează doar într-o viață ulterioară, când condițiile sunt propice. Chiar și când se manifestă în viața actuală, noi am uitat de mult acțiunea respectivă. Și nici nu putem vedea întotdeauna legătura, pentru că ea nu este doar la nivelul fizic, material. Căile "Domnului" nu sunt întotdeauna ușor de înțeles. Este nevoie de o adâncă profunzime spirituală.

Chiar mai dificil este să poți vedea conexiunea cu o faptă dintr-o viață anterioară, mai ales când cei mai mulți dintre noi ne întrebăm încă dacă așa ceva chiar există.

Karma nu înseamnă neapărat ceva rău, și nu are decât o legătură extrem de vagă cu ideea creștină de "păcat". Nu este o pedeapsă. Este pur și simplu legea firii, unde ceea ce semeni, aceea culegi. Faptele bune se vor întoarce cândva la tine, la fel ca și cele negative. Depinde de ceea ce proiectezi în viață, în fiecare moment.

Pe scurt, karma este un concept religios și filosofic prin care fiecare activitate, decizie fizică sau spirituală are o urmare obligatorie, pozitivă sau negativă.

Acum să vedem care este contribuția karmei asupra "așchiei" desprinsă din tulpină. Pentru aceasta să analizăm diagrama de mai jos. Ce observăm?



Copilul poartă cu el 4 forme distincte de karme, care împreună definesc caracterul și evoluția unui copil. Astfel pot fi identificate următoarele:

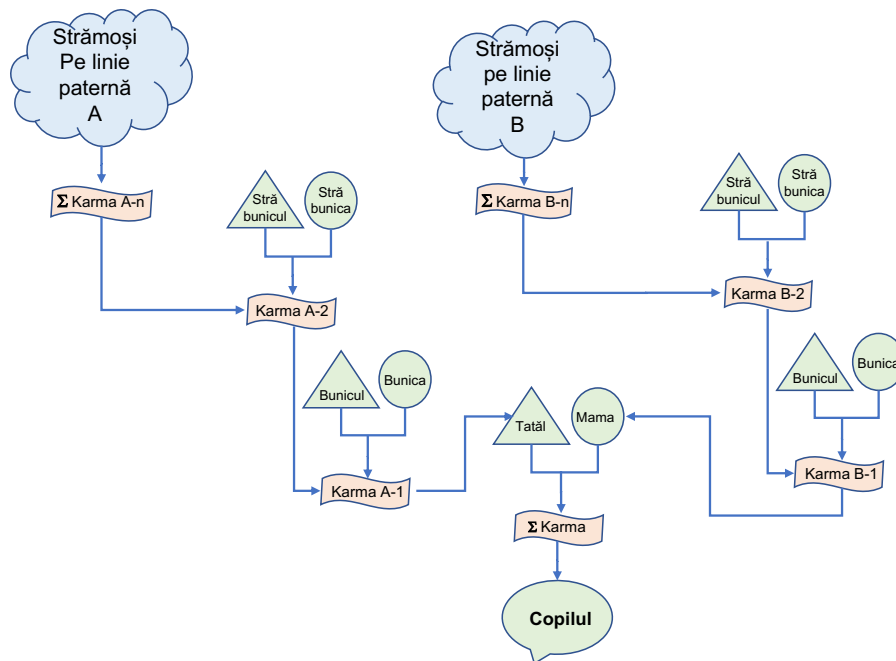
- karma personală
- karma colectivității
- karma moștenită
- karma familială

Să vedem în continuare cum definesc aceste karme comportamentul și evoluția unui copil, respectiv al unei "așchi".

Karma familială și cea de grup

Karma familiei este karma pe care o primești prin intermediul părinților tăi și de la strămoși tăi ancestrali.

Ne vom referi mai întâi la copiii rezultați din relația de cuplu. Aceștia sunt cel mai răspândit tip de copil.



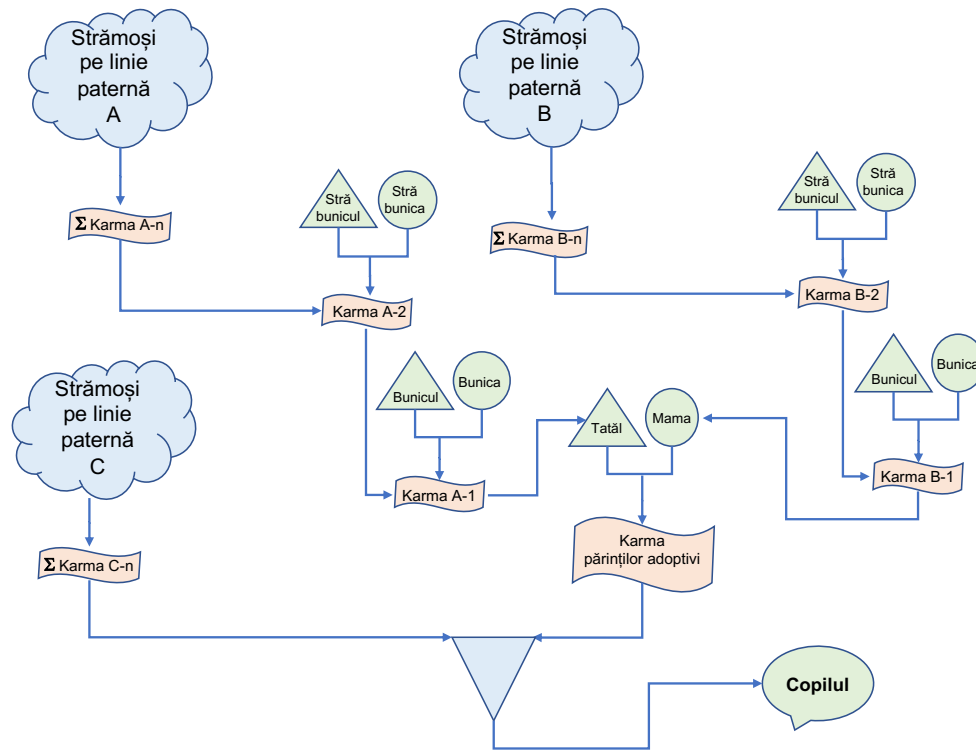
Pentru a înțelege mai bine modul cum intervine karma în viața cuiva, să luăm un exemplu relativ banal.

Dacă, de exemplu, bunica a fost blândă, a avut întotdeauna grijă de copiii săi și de ceilalți, neglijându-se pe sine și lăsându-i pe ceilalți să o folosească, în timp ce bunicul a avut probleme cu alcoolul sau tutunul, mama ta, de exemplu, a captat energia sacrificiului de la mama ei, dar și lipsa iubirii pentru ea însăși și pentru copiii ei, de la tatăl său. Aceste "tradiții" le va transmite mai departe copiilor săi, adică "așchiei" ce s-a desprins din ei, sentimente și emoții care vor fi percepute de copil toată viața, asta dacă nu va reuși să taie aceste ancoră karmice.

Acest cumul de karme nerezolvate sunt preluate de copil și purtate cu el toată viața. Copilul le va conștientiza sau nu, funcție de gradul lui de evoluție. Oricum, sarcina lui este de a le rezolva, în caz contrar le va "preda" copilului lui spre a le rezolva.

În viață suntem supuși la încercări sau recompense de diferite naturi. E aproape imposibil să facem o asocierie între o anumită situație în care ne aflăm la un moment dat și o faptă petrecută în urmă cu mult timp, cu atât mai mult dacă aceasta s-a petrecut într-o viață anterioară. Dar și mai greu este de a asocia situația respectivă cu o faptă săvârșită de un strămoș.

În cazul în care "așchia" o constituie un copil adoptat sau înfiat, totul se complică enorm.



Problema copilului înfiat este că acesta nu are cum să identifice ancorele karmice deoarece acestea pot proveni de la familia biologică.

Hai să vedem acum cum poți identifica dacă ești purtătorul karmei familiale. Avem nevoie de acest lucru pentru a putea identifica existența unei asemenea karme și a o "rezolva" înainte ca ea să își producă efectul.

Semne că ești purtătorul karmei familiei tale:

- ești dezvoltat din punct de vedere spiritual și conștient de ceea ce se întâmplă în jurul tău.
- te simți diferit față de restul familiei tale, nu ești în acord cu ceea ce fac și cum se comportă rudele tale.
- simți că te apasă, în mod inexplicabil, o povară mare pe umeri.
- ai fost prins în multe încurcături cauzate de familia ta.
- recunoști un model de comportament la părinții tăi și la tine și ești pregătit să-l schimbi.

Pentru a aprecia "distanța" la care a sărit așchia, trebuie să înțelegem cum o karmă ne poate influența drumul nostru în viață.

Arderea karmelor familiale și de grup

Suntem deja familiarizați cu noțiunea de karmă, știm faptul că aceste karme pot proveni din direcții diferite și mai știm faptul că ele sunt supuse unor legi universale de a căror efect nu putem scăpa decât dacă identificăm karma și o rezolvăm. În continuare voi introduce noțiunea de ancoră karmică, dar mai întâi să vorbim de legile care guvernează karmele.

Ca o concluzie, orice acțiune are și o reacțiune. Am văzut că aceasta este definiția, pe scurt, a karmei. Cu toții suntem responsabili pentru acțiunile noastre. Atunci când faci ceva deliberat cu scopul de a răni pe cineva, încalci legile Universului și acțiunile tale generează o karmă. Până aici am fost de acord cu definiția karmei și am înțeles cum funcționează ea. Și această componentă a vieții noastre cotidiene se supune unor legi bine definite. Hai să facem cunoștință cu cele 10 legi ale karmei.

Aceste legi ale karmei te vor ajuta să înțelegi că nu poți scăpa de consecințele faptelor tale. Exact ca în proverbul din bătrâni: "Culegi ceea ce semeni".

- **Legea Cauza-Efect**

"Semeni vant, culegi furtună", spune o vorbă din bătrâni. Mai devreme sau mai târziu vom culege roadele acțiunilor noastre. Dacă vrei o viață liniștită, fericită, în pace și iubire, exact asta trebuie să oferi tu celor din jurul tău. Dacă vrei prieteni buni, trebuie să fii un prieten bun. Indiferent ce faci, Universul îți răspunde cu aceeași monedă. Aceasta este cea mai mare lege a karmei: Legea Cauza-Efect. În concluzie: faci bine, primești bine, faci rău, primești rău.

- **Legea Creației**

Viața nu vine de nicăieri. Dacă vrei să-ți cunoști sinele superior, trebuie să faci ceva. Trebuie să vrei să faci ceva. Trebuie să fii tu însuși și să te înconjori de oamenii de care ai nevoie. Suntem cu toții una cu Universul din care facem parte. Să ne amintim aici de conceptele fizicii cuantice care spun că nu suntem singuri ci suntem strâns legați unul de celălalt.

- **Legea Smereniei**

Dacă nu accepți ceva, nu poți schimba nimic. Dacă ai în viața ta pe cineva care este tot timpul negativist și toxic, nu îți dai voie să te concentrezi pe un nivel mai elevat al existenței tale. În schimb, dacă îți trăiești viața în energie negativă aceasta îți va altera existența.

- **Legea Interconectării**

Așa cum am mai spus, totul este interconectat. Chiar și cele mai mici lucruri au semnificația și rolul lor. Fiecare pas pe care îl faci te va duce mai departe în viață. Dar,

ca să ajungi acolo, trebuie mai întâi să faci primul pas și să faci ceea ce trebuie. Fiecare experiență de viață are propria sa însemnătate. Și e nevoie de fiecare experiență trăită pentru a-ți îndeplini misiunea pentru care ai venit în lumea fizică. Viitorul, prezentul, trecutul sunt interconectate. Totul se întâmplă cu un motiv bine definit.

- **Legea Responsabilității**

Cu toții suntem responsabili pentru acțiunile noastre. Atunci când facem ceva greșit, suntem cu totul responsabili pentru acea greșeală.

- **Legea Răbdării și a Recompensei**

Trebuie să faci tot ce îți stă în puteri ca să primești recompensa pe care o meriți. Însă, trebuie să fii nu doar perseverent, ci și răbdător. Dar, în cele din urmă, recompensa va veni. Universul știe care este momentul potrivit când să primești recompensa faptelor tale, dar tot Universul știe și când ești pregătit să înțelegi o faptă reprobabilă. Este inutil să îi spui unui copil că pentru fapta sa nu va primi un telefon smart, când el nu are acces la internet. Dar când va fi conectat la internet, faptul că nu primește un telefon smart, are o cu totul și cu totul altă semnificație.

- **Legea Concentrării**

Nu ar trebui să lași furia și lăcomia să te consume. Concentrează-te pe elevarea spirituală, astfel încât, în fiecare zi, să devii o persoană mai bună.

- **Legea Importanței și a Inspirației**

Cu cât pui mai multă energie într-o intenție, cu atât mai repede vei obține rezultatul dorit. Negativitatea îți va diminua eforturile, în timp ce pozitivismul îți va aduce inspirație ca să obții ceea ce-ți dorești. De aceea este foarte important să alegi corect.

- **Legea Schimbării**

Indiferent dacă alegi să crezi sau nu, tot îți vei schimba drumul dacă înveți din greșelile făcute. Iar dacă nu vei învăța din greșeli, nu vei putea să mergi înainte, deoarece Universul te va pune în fața a noi situații până vei înțelege motivul pentru care ești nevoit să te confrunți cu respectivele situații.

- **Legea Dezvoltării**

Dacă vrei să te schimbi, prima dată trebuie să-ți schimbi starea. Când îți schimbi modul în care gândești, din adâncul sufletului, vei reuși să te schimbi și la exterior, să-ți schimbi viața, să te dezvolti și să faci ceea ce ești menit să faci.

E foarte important să știm cum karma se intersectează cu drumul nostru în viață, drum care este într-o foarte mare măsură influențat de "ancorele" prin care karma ne obligă să conștientizăm anumite fapte și să reparăm dizarmoniile provocate de unele acțiuni ale noastre sau ale strămoșilor noștri.

Așa cum am promis, să vorbim despre "ancora karmică". Ancora este o legătură care se stabilește între o emoție creată de un eveniment deosebit și o credință care se crează pe baza evenimentului respectiv. Există o mulțime de ancure emoționale în viața

noastră. De unele suntem conștienți, de altele nu. Sunt unele ancore cu care venim din vieți anterioare și care își produc efectul în această viață. Important este faptul că de cele mai multe ori acestea se stabilesc inconștient, nimeni nereușind să scape de procesul involuntar de ancorare. Odată realizată ancorarea este posibil să rupem aceste ancore, dar pentru asta ele trebuie descoperite și conștientizate.

Psihologii au studiat acest fenomen și au reușit să grupeze aceste ancore în 7 tipuri diferite. Trebuie remarcat faptul că aceste ancore karmice se manifestă sub forme diferite.

Cele șapte ancore sunt datoriile karmice, posesiunile fizice, frica, responsabilitatea, răzbunarea, regretul și logica. Fiecare poate fi văzut ca un atașament diferit.

- Datoriile karmice

Datoriile karmice apar atunci când te simți vinovat pentru ceva ce ai făcut. Le poți rezolva expunând și acceptând rădăcina sentimentelor tale vinovate.

- Posesiunile fizice

Multe lecții din viață se referă la pierderea și câștigul bunurilor fizice sau al relațiilor. Acestea te pot determina să dezvolți sentimente posesive asupra fizicului. Odată ce acest lucru se întâmplă, este foarte comun să dezvolți atașamente. Pentru a rezolva acest lucru, trebuie să vă dați seama că dețineți controlul. O versiune îmbunătățită s-ar putea să vină într-o altă formă, care este mai potrivită pentru o versiune îmbunătățită a dvs.

- Temerea

Frica este o frică de necunoscut. O simțiți ca o anxietate amestecată cu o pierdere a controlului. Când pierdeți legătura cu Adevăratul Sine, începi să te întrebi unde vei ajunge. Această întrebare poate deveni extremă și duce la frică. Frica creează atașamente. Acest lucru poate fi rezolvat prin înlocuirea conștientă a sentimentului de anxietate cu entuziasm (aceeași energie) și pierderea controlului prin obținerea controlului (aceeași energie).

- Responsabilitatea

Când nu sunteți conectat la Sinele vostru Adevărat, este posibil să simțiți o lipsă de valoare de sine. Unii oameni încearcă să compenseze acest lucru asumându-și responsabilități. Sentimentul de a fi responsabil pentru oameni, muncă, animale de companie, etc ... duce la atașamente. Pentru a remedia acest lucru, trebuie să vă dați seama că responsabilitățile dvs. sunt auto-atribuite.

- Răzbunare

Uneori, s-ar putea să simțiți că cineva ți-a greșit. Acest lucru poate crea un atașament bazat pe răzbunare. Puteți depăși acest lucru recunoscând că fiecare situație este o lecție. Văzând adevăratul motiv din spatele motivului pentru care a avut loc, îi poți ierta pentru rolul pe care l-au jucat și dizolva atașamentul în proces.

Uneori, există lucruri pe care doriți să le experimentați, dar să muriți înainte să aveți o șansă. Dezamăgirea poate crea un atașament. Pentru a preveni acest lucru, învățați să vă prioritizați dorințele, indiferent de punctele de vedere sau de disponibilitatea altora. Nu permiteți dorințelor dvs. să fie condiționate de anumite cerințe care pot sau nu să fie în calea voastră. De exemplu, dacă aveți o dorință puternică de a conduce o mașină de curse, economisiți câțiva bani și găsiți o pistă în orașul dvs. care vă permite să închiriați o mașină de curse pentru câteva ture.

- Logică

Pentru oamenii care sunt foarte logici, viața fizică este singura realitate. Dacă nu puteți vedea o altă realitate, fără dovezi concrete, puteți dezvolta un atașament. Acest lucru este adesea experimentat de cei care sunt supra analitici și nu lasă loc pentru posibilități. Puteți dizolva acest atașament căutându-vă Sinele Adevărat. Când simțiți conexiunea, veți ști că există lucruri pe care logica nu le poate explica.

Vedeți, cele prezentate mai sus se referă la tipuri de ancore pe care le creați singuri, denumită de mine drept karma personală. Aceasta este forma de karmă cea mai accesibilă nouă ca participanți la această viață.

Dar ce ne facem cu karma colectivă?

Se poate constata cu ușurință cât de mult diferă individul aflat într-o mulțime față de



individul izolat, deși cauzele acestor diferențe sunt mai greu de descoperit. În această situație, fenomenele inconștiente joacă un rol preponderent. Viața conștientă a spiritului nu reprezintă decât o foarte mică parte comparativ cu viața inconștientă. Observatorul cel mai pătrunzător nu poate ajunge să descopere decât o parte foarte infimă a mobilurilor inconștiente. Actele noastre conștiente derivă dintr-un substrat inconștient constituit prin acumulări de-a lungul multor vieți anterioare. În spatele cauzelor cunoscute ale actelor noastre, se ascund cauze necunoscute pe care le ignorăm, majoritatea acțiunilor noastre cotidiene reprezentând doar efectul unor mobiluri

ascunse, care ne scapă.

În mulțime, achizițiile individuale se estompează, încât personalitatea proprie fiecăruia dispare. Individul aflat în mulțime capătă, datorită numărului mare al celor care îl înconjoară, un sentiment de putere invincibil, care îl face să cedeze unor instincte pe care, atâta timp cât era singur, a fost silit să și le înfrâneze. El va ceda în fața presiunii acestora cu atât mai bucuros cu cât mulțimea este mai anonimă și mai iresponsabilă; sentimentul de responsabilitate, care frânează întotdeauna pe indivizi dispare în

întregime. Intervin în această situație atât sugestia colectivă, cât și autosugestia, dar și apariția unor caractere speciale determinate de o contagiune telepatică inconștientă.

În mulțime orice sentiment, orice act este contagios, în așa măsură încât individul își sacrifică cu ușurință interesul său personal, interesului colectiv. Aceasta este o trăsătură contrară naturii sale, pe care omul nu este capabil să o identifice decât atunci când face parte dintr-o mulțime. În această situație intervin, deci, telepatia și sugestibilitatea, datorită cărora individul își pierde personalitatea conștientă, ascultă de orice sugestie din partea celui ce l-a făcut să-și piardă conștiința, comițând actele cele mai contrare caracterului și obiceiurilor sale. Este o stare care se apropie mult de starea pe care o prezintă un hipnotizat. Personalitatea conștientă dispăre, voința și discernământul sunt abolite, iar în cazul unei mulțimi acțiunea se amplifică prin reciprocitatea dată de mulțime. Imaginați-vă că această influență datorată colectivității crează o ancoră karmică pe care o purtăm cu noi de la o viață la alta, până când această ancoră se rupe.

Pentru a înțelege mai bine fenomenul, să luăm un exemplu. O persoană trăiește într-o comunitate în care există principiul: ești de acord cu mine, sau mori. Persoana respectivă crește în acest mediu și "reușește" să reducă la tăcere câțiva conaționali. El nu simte nicio remușcare atunci când omoară pe cineva. Îi vine rândul și omul nostru moare. După un timp se reîncarnează și în noua viață se comportă normal, noua lui viață se desfășoară în cu totul alt context social. Totul e ok, dar la un moment dat intră peste el un hoț. Îi cere banii și pentru că nu îi dă, hoțul începe să îl tortureze până aproape să îl omoare. Întâmplător sună un vecin la ușă, hoțul se sperie și fuge, așa că omul nostru scapă. Ce se întâmplase, în altă viață el torturase la rândul său alți oameni, fără să țină cont de suferința aceluia. Acum, în această viață, Universul a considerat că omul nostru a ajuns la nivelul de evoluție care să îl facă să înțeleagă greșeala lui dintr-o viață anterioară, și i-a dat posibilitatea să "experimenteze" o stare similară cu cea trăită de victimele sale. Dacă omul nostru realizează suferința pe care o generase semenilor lui, ancora karmică se rupe și omul nostru își continuă evoluția. Dacă însă nu realizează trauma a cărui protagonist a fost într-o viață anterioară, Universul îi va "repartiza" o situație mai puternică, asta din dorința de a îl determina să își asume responsabilitatea pentru acțiunile anterioare. Dacă nici așa nu va înțelege greșeala făcută, acesta va continua să ducă karma respectivă într-o viață ulterioară.

Dispariția personalității conștiente predominând personalitatea inconștientă, orientarea în același sens a sentimentelor și ideilor prin sugestie și contagiune, tendința de a transforma în acte ideile sugerate, toate acestea sunt principalele trăsături ale unui individ din mijlocul unei mulțimi. Prin însuși faptul, că face parte dintr-o mulțime, se pare că omul coboară câteva trepte ale civilizației. Izolat, el poate fi un individ cultivat, în timp ce în mulțime el poate fi însă un impulsiv. În acest caz el are spontaneitatea, violența, ferocitatea, entuziasmul și eroismul omului primitiv.

Ca o concluzie, putem face apel la o altă zicală populară: "*Cine omoară prin sabie, prin sabie va pieri*". Cu alte cuvinte: "*Cine omoară prin foc, prin foc va pieri. Nimic din ce pare omului neînțeles, nu este fără rost. Totul este recompensat – și fapta bună, și cea*

rea". Pământul se rotește în jurul axei sale într-o zi, și în același timp călătorește mereu în jurul soarelui, înconjurându-l într-un an. Vremea se scurge mereu, anii și secolele se înșiră fără oprire. Entitățile spirituale vin valuri la reîntrupare, pe suprafața pământului, pentru a-și face școala vieții, iar după un timp se întorc în spațiu. Această migrație intensă, de la Cer la pământ, ori de la pământ la Cer, se petrece de sute de mii de ani, având ca scop perfecționarea. La fel și ancorele karmice se succed până la ruperea lor prin conștientizare, sau prin metode terapeutice.

Umanitatea se înșiră astfel continu pe calea evoluției, împinsă de legea progresului. Din această mulțime nesfârșită, răsar în anumite locuri și momente, entități spirituale în care se dezvoltă facultăți divine, grație conștiinței lor mai devreme iluminată, grație destinului lor mereu fericit, grație unor zguduiri sufletești ce au înflăcărat și cuprins întreaga lor ființă.

Aflând rostul vieții, înțelegând legea binelui și a iubirii, acești oameni își analizează firea, își recunosc caracterul și slăbiciunile, pornind hotărâți la corectarea defectelor și la întărirea părților bune. Știind că totul are urmări, că vor fi iertați în aceeași măsură în care au iertat, cunoscând că orice faptă rea, oricât de redusă ar fi, va trebui explicată, fiind conștienți că orice gând pregătește mentalitatea și facultățile omului din prezent, dar mai ales pe cele din viețile viitoare, ei vor exprima în viața lor terestră doar blândețe și iertare.

Acești oameni se desprind din cursul general al evoluției, vor urma conștient și științific o cale spirituală, acumulând în ființa lor energii mai fine. În acest fel vor dispune de forțe mai mari decât frații lor, pășind grăbiți să-și termine cât mai repede școala pământului.

Mii de veacuri a durat până când omul, supus la flacăra durerilor și a suferințelor de tot felul, a ajuns la momentul fericit în care să înțeleagă că deasupra tuturor lucrurilor există legi inflexibile. Din acest moment, omul trece în sfârșit la partea a doua a existenței sale terestre, se naște în lume din nou, dar de această dată se botează în lumina spiritualității. Va muri și se va naște și de acum înainte, dar viețile lui se vor scurge mai lin, vor fi mai pioase, mai fericite iar progresul său spiritual va fi din ce în ce mai accentuat, căci au reușit să ardă karmele negative.

Omul va ști că minciunii care cutreieră spațiile trebuie să-i opună forța adevărului, pentru ca astfel să distrugă forțele ce se opun mersului omenirii spre perfecțiune. El va ști că împotriva forței gândurilor egoiste, care dezagregă materiile și tulbură armonia din natură, e nevoie să răspândească mereu forța iubirii și a unirii. El va ști că forța rugăciunii, ce cheamă din spațiu lumină – forțele și energiile binefăcătoare – poate ameliora sau vindeca o boală, poate consola o pierdere sau întări un suflet. Să nu uităm faptul că multe ancore karmice stau la baza multor boli, a căror cauză e greu de depistat pentru medicina alopată.

Atunci, asemenea unui soare dătător de viață și lumină, omul va răspândi către anumite persoane bolnave, necăite și desperate, valul rugăciunii sale, le va înconjura cu fluide

benefice și luminoase, dăruindu-le sănătate și eliberându-le din adâncul mâhnirii în care au căzut.

Prin urmare, din ziua când omul s-a convins că există legi ce conduc existența universurilor, din ziua când se străduiește să repare trecutul și să-și amelioreze viitorul, el va lucra cu forțele pe care i le pune la dispoziție Divinitatea, pentru ridicarea celor de sub el. Grație voinței sale, își va îmbunătăți mereu destinul și va îndulci soarta altora, până va aunge la perfecțiunea finală a evoluției terestre. El va face ceea ce realizează și fizicianul, care emite un sunet de o anumită vibrație, urmat de un alt sunet a cărui limită inferioară de vibrație corespunde limitei superioare a primului sunet; cele două sunete se vor întâlni, și la întretăierea acestor două forțe sau vibrații se produce liniște. Acest fenomen poartă numele de interferență. Tot astfel poate lucra forța iubirii contra forței urii. În felul acesta, omul drept va ajunge la tăcere și pace, la armonizarea și echilibrarea forțelor sale, la eliberarea sufletului de sub influența nefastă a forțelor distrugătoare.

Să ne întoarcem acum puțin la tema acestei lucrări. Vorbeam de "așchia" care, în general, nu sare departe de trunchi. Așa cum am văzut distanța de la ea până la trunchi depinde de mulți parametri, deoarece fiecare din noi purtăm în viață karme de care nu întotdeauna suntem conștienți, deoarece nu au aceeași sursă, adică nefiind doar pe linie parentală.

În Biblie se spune: „Când unul te lovește, întinde și celălalt obraz”. De fapt s-a dorit să se spună: palma primită acum e palma pe care ai dat-o odată; este efectul cauzei produsă de tine într-o altă întrupare.

Tu, care ai primit palma, nu trebuie să răspunzi cu o altă palmă, căci în acest caz generezi o cauză, al cărei efect îl vei culege chiar tu cândva. Ca să nu mai continue această înșirare de cauze și efecte, întinde și celălalt obraz, în virtutea legii iertării. E greu de înțeles înălțimea acestor cuvinte ale Luminii lumilor sistemului nostru solar, dar și mai greu este de aplicat.

Am văzut acum în ce constă karma colectivă, să ne ocupăm și de karma familiei.

Ce este Karma familiei? Karma familiei reprezintă karma liniei tale genealogice, de la părinții tăi către tine. Dacă, de exemplu, tatăl tău a fost cel mai puțin dezvoltat spiritual din familia lui și a avut 5 frați sau surori, înseamnă că el este purtătorul unui blocaj energetic pe linia familiei. Ar purta acest blocaj din momentul nașterii sale până când se va hotărî să se elibereze să fie un obstacol în evoluția sa. Această blocare energetică se va putea îndepărta doar prin mijloace fizice și verbale sau prin mijloace energetice și subconștiente. În cazul în care nu se reușește arderea acestei karme, ea va fi transmisă urmașului, în a cărui responsabilitate cade arderea ei.

Karma te poate afecta în viața de zi cu zi, în modul cum relaționezi cu familia la un nivel subconștient.

Dacă te consideri o persoană sensibilă și ești născut/ă din doi părinți împovărați spiritual, ai putea simți povara dublă transmisă de părinți. Cei mai mulți dintre noi nu se înțeleg cu părinții, ceea ce are legătură cu experiențele trecute și implicit cu karma.

Totul este bazat pe energie, astfel că, conștiința există dincolo de planul fizic și de ce înțelegem noi prin timp liniar. Am mai trecut prin viață înainte de această reîncarnare. Majoritatea membrilor familiei tale îți sunt cunoscuți dinainte de această viață. În funcție de drumul pe care l-ai avut în trecut ai ales să veniți împreună în această viață pentru a echilibra karma.

De exemplu, tu și mama ta ai avut experiențe karmice în trecut, de la a refuza să învățați o lecție până la a vă răni reciproc. Totul trebuie să fie în echilibru, așa că dacă ai cauzat multă suferință într-o viață anterioară s-ar putea să fii tu cel/cea care va suferi acum, în această viață.

Modelele familiale trec de la o generație la alta până ajung la tine. De exemplu, bunica ta era prea blândă, întotdeauna avea grijă de ceilalți și se lăsa folosită, în timp ce bunicul tău era alcoolic și fuma. Astfel, mama ta va avea o energie de auto-sacrificiu, care se poate manifesta prin lipsa dragostei față de propria persoană sau față de copii. Aceste obiceiuri trec de la o generație la alta, la fel ca ierarhia și falsul adevăr aplicat și azi: "perpetuează sistemul și păstrează masele sub control".

Tu, copil al părinților tăi, ai această karmă în ADN, se poate manifesta ușor sau intens, în funcție de fiecare dintre noi.

Dacă e așa, hai să vedem care sunt semnele care îți spun că plătești datoriile strămoșilor tăi și cum să te eliberezi de ele.

Când vorbim despre karmă, ne concentrăm atenția asupra propriilor acțiuni individuale, aducem pozitivitate sau negativitate în Univers. Cu toate acestea, mulți oameni pot purta o povară mult mai grea, și anume karma familiei lor de-a lungul unor generații numeroase.

Karma se poate acumula în timp și poate fi extrem de dificil de cărat de-a lungul vieții. Din fericire, avem și o veste bună - corzile energetice pot fi tăiate astfel încât să te eliberezi de toată durerea și de legătura cu karma strămoșilor.

Iată care sunt cele mai întâlnite semne că plătești datoriile strămoșilor tăi:

- Uneori ai o problemă de sănătate inexplicabilă. Există momente când energia karmei apasă asupra noastră cu o presiune atât de mare încât poate provoca dureri și suferințe fizice.
- Ți este teamă de efectele karmei negative. Poate că nu îți dai seama, însă depui eforturi uriașe pentru a te proteja de consecințele karmei negative, te concentrezi prea mult timp evitând negativitatea și încerci să aduci energia pozitivă în toate domeniile vieții tale.

- Îți dai seama că ai o stare mai înaltă de conștientizare spirituală în comparație cu familia ta. Te simți conectat cu energia spirituală, ești mai conștient de puterea Universului asupra ta.
- Te găsești prins în probleme familiale ciudate sau chiar bizare. Încerci cât poți să le eviți, însă de fiecare dată ești atras de toate conflictele familiale, de probleme, de drame.
- Identifici tiparele recurente în comportamentul membrilor familiei și simți că vrei să le remediezi. Membrii familiei fac în mod regulat aceleași greșeli.
- Uneori simți că nu aparții familiei tale. Este greu să explici, însă sufletul tău parcă simte că este ceva diferit la tine care nu se potrivește cu familia ta. Te simți diferit.

Ce ai de făcut? Cum te poți elibera de karma familiei? Cum îți poți curăța aura din jurul tău?

Iată câțiva pași simpli și foarte eficienți:

- Învață să fii recunoscător în viață pentru fiecare experiență pe care o trăiești, atât bună, cât și rea. Trezește-te dimineața cu zâmbetul pe buze și mulțumește-i Universului pentru cadoul pe care ți-l oferă: încă o zi în această lume minunată.
- Acționează cu dragoste, cu iubire pură și sinceră față de toți oamenii indiferent cine sunt, ce au făcut sau de relația pe care o ai cu ei.
- Verifică-ți motivele pentru care acționezi așa cum o faci și asigură-te că vin dintr-un loc în care există iubire, fericire și gânduri bune.
- Urmărește-ți atitudinea, gândurile negative care creează o energie negativă. Învață să te detașezi de tot ce este dificil, toxic și alege să privești viața cu alți ochi.
- Iartă, acesta poate fi cel mai greu lucru de făcut, însă este cel mai important pentru a îți inversa karma și a scăpa de datoriile strămoșilor tăi.

Karma familială ne este transmisă deci de la strămoșii îndepărtați la străbunici, de la ei la bunici, părinți și, în cele din urmă, la tine.

Tu, ca și copil al părinților tăi, poți moșteni toată karma primită de părinți, sau doar o parte, funcție de nivelul tău de evoluție. E clar că nu vei moșteni o karmă ce provine de la un strămoș de-al tău ce trăise în epoca de piatră. Drept urmare, personalitatea ta poate fi incredibil de blândă, pasivă și maleabilă, precum și incredibil de explozivă, aprinsă și predispusă la multe vicii. Dar asta nu depinde numai de părinții tăi, ci și de tine.

De multe ori simți karma negativă moștenită de la strămoșii tăi și acest sentiment este atât de acut încât încerci cu toată puterea să îți schimbi viața.

Cum să scapi de energia negativă? Acea parte a sufletului tău care se opune perspectivei tale asupra vieții, poate fi responsabilă pentru problemele tale de comunicare și interacțiune cu oamenii din jurul tău. Dacă vrei să scapi de energia

negativă a strămoșilor tăi și respectiv de „karma familială”, ar trebui să începi prin a elibera energia blocată în mintea și emoțiile tale.

Trebuie să înțelegi în ce măsură îți trăiești propria viață și în ce măsură trăiești o viață care corespunde dorințelor părinților tăi, precum și ideologiilor bazate în primul rând pe temerile și judecățile de valoare.

Abia după ce îți dai seama de acest lucru și te eliberezi de inhibiții și de obiective irealizabile, poți să iei decizii pe cont propriu. Trebuie să „părăsești casa tatălui” în plan mental, nu în plan fizic. Abia după ce ai tăiat conexiunile energetice care vă leagă, îți poți asuma responsabilitatea pentru propria viață, lăsând părinții să-și trăiască viața după propriile lor reguli, iar tu după ale tale.

Cum poți transforma tiparele de karma ale familiei?

Pentru a ajunge la capătul oricăror probleme persistente din viața ta, va trebui să te angajezi într-o cunoaștere consecventă și pe termen lung a ta.

De regulă, toate aceste probleme sunt rezultatul unor modele comportamentale urmate de familia ta, pe care le poți schimba în timp. Da, durează mult, dar drumul către schimbarea dorită începe cu o soluție simplă. Spune-ți doar: „Vreau să fiu propriul meu stăpân, vreau ca energia și sufletul meu să fie numai ale mele, vreau să port propria mea karmă și numai pe ea”, și nu uita niciodată că ești plin de energie și, pentru a o folosi, trebuie doar să crezi în tine.

Eliberarea de energiile parentale este primul și cel mai important pas pentru a-ți elibera mintea și emoțiile. Trebuie să cauți înlăuntrul tău și să găsești exact acel set de iluzii pe care părinții ți l-au sădit în suflet, prin ceea ce au făcut sau n-au făcut, din cauza fricilor și prejudecăților lor.

Când ai înțeles toate aceste lucruri, vei fi pregătit să renunți la ele, să te eliberezi și să îi ierți pe toți, apoi să părăsești cu adevărat “casa părintească”. E nevoie să tai multe ancoră pentru a ajunge la un nivel din care să-ți permiți să fii cu adevărat responsabil pentru propria viață și să-ți lași părinții să și-o trăiască pe a lor.

Trebuie spus NU la multe frici, iluzii, prejudecăți și totodată să îți vezi părinții ca simpli călători cosmici veniți aici să-și împlinească misiunea lor pe pământ, iar tu nu mai trebuie să îi mai asociezi cu fricile și prejudecățile tale.

În momentul în care le-ai simțit inocența, îi vei putea ierta. Au făcut tot ce le-a stat în puteri, ca să te iubească și să-ți meargă bine, așa cum s-au priceput, așa cum au știut.

Pentru a transforma modelul de comportament ai nevoie de meditații și introspecții profunde pentru a ajunge în mijlocul problemei. Va dura mult. Dar când vei înțelege tot, vei putea să începi să te schimbi. Îți poți spune, de fiecare dată: “Vreau să fiu propriul meu stăpân, să am propriile mele energii, propriul meu suflet și propria mea karmă. Astfel îți vei putea crea propria ta karma”.

Karma familiei este o povară de care "așchia" nu e conștientă că o poartă, dar care este răspunzătoare pentru multe situații de a căror cauză nu suntem pe deplin siguri.

Psihogenealogia

Istoria familiei noastre ne influențează într-o oarecare măsură viața, chiar dacă nu conștientizăm lucrul acesta de cele mai multe ori. Acest lucru întărește convingerea că există un sâmbure de adevăr în zicala „așchia nu sare departe de trunchi”. Cum ajungem să repetăm greșelile părinților noștri? De ce fetele care cresc văzându-și mama terorizată de un soț alcoolic și violent ajung să se căsătorească cu același gen de bărbat? De ce bărbații care nu au beneficiat de prezența tatălui în copilărie ajung la rândul lor să își părăsească familia?

În anii 1970, Anne Ancelin Schützenberger a pus bazele unei noi teorii, pe care a denumit-o Psihogenealogia familială, care în principal este o abordare contextuală și transgenerațională pornind de la un filon psihanalitic. Psihogenealogia este știința care ne poate ajuta să găsim răspunsuri și să întrerupem șirul dramelor karmice. Acesta e motivul pentru care am decis să dau unele informații legate de modul cum karma familială ne influențează.

Secretele de familie își pot pune amprenta asupra destinului nostru. Traumele din viața generațiilor anterioare lucrează la nivelul subconștientului și se accentuează pe măsură ce sunt transmise generațiilor viitoare. Sunt persoane care ajung să spună că viața nu le mai aparține, iar existența lor devine o dramă. Vestea bună este că în ultimii ani prinde contur o nouă ramură a psihologiei care poate deschide filă cu filă cartea vieții. Psihogenealogia ne învață cum putem să intervenim în propriul destin pentru a nu repeta la nesfârșit greșeli transgeneraționale, astfel încât să nu le transmitem mai departe copiilor noștri.

În psihologie se analizează relația părinte-copil pentru a înțelege probleme actuale, deoarece personalitatea fiecăruia este construită pe triumghiul mamă-tată-copil. Dar uneori este nevoie să se lărgescă aria de interacțiune cu bunicii, străbunicii și chiar strămoșii mai îndepărtați, pentru a descoperi cascada de influențe venite din arborele genealogic.

Psihogenealogia, având rădăcini atât în genealogie, cât și în psihologie, explorează și analizează holistic evenimentele, traumatismele, secretele, conflictele trăite de antecesorii și modul în care acestea influențează viața descendenților. Un demers psihogenealogic presupune aplicarea unor terapii eliberatoare care fac apel la subconștientul familial și transgenerațional. Cu alte cuvinte, obiectivul este de a descoperi secrete de familie aflate la originea eșecurilor personale sau profesionale și de a pune capăt repetării unor greșeli.

Principiul se poate rezuma astfel: *"ceea ce se ascunde poate deveni stăpânul din umbră al destinului unei persoane"*. Aici nu vorbim doar de ceea ce este cunoscut de un

cerc restrâns familial și care nu se dorește să fie făcut cunoscut, ci mai importante sunt acțiunile și evenimentele la care au participat involuntar sau indirect membrii familiei. A ține un secret familial cum ar fi o crimă, o tortură fiind ea fizică sau psihică, moștenirea pe nedrept a unei averi, un adulter, o boală gravă, toate aceste evenimente pot să înseamne uneori o traumă psihică, o karmă pentru mai multe generații, făcând să se repete astfel greșelile strămoșilor. În baza unei analize psihogenealogice pot fi scoase la lumină și rezolvate aceste conflicte transgeneraționale. Atenție însă. O analiză psihogenealogică trebuie făcută de un terapeut experimentat, căci în caz contrar se poate ajunge la traume psihice insurmontabile.

Psihogenealogia dezvoltată în anii 1970 de Anne-Ancelin Schützenberger, a pornit de la premiza existenței unui „subconștient familial”, în care sunt depozitate evenimentele marcante, traumele, secretele, dar și talentele și visele strămoșilor, un fel de moștenire spirituală a familiei. Așa cum biologia ne arată că moștenim de la părinți, bunici, stră-străbunici trăsături fizice și predispoziția spre anumite boli, cercetătorii în psihogenealogie susțin că primim și o moștenire psihică de la generațiile anterioare.

De fapt ideea de psihogenealogie își are izvoarele în teoria lui Freud, care a identificat un fel de ”gaură neagră” care se află în noi, ceva de ne-spus, ne-exprimit, gaură neagră ce ne aduce în comuniune cu ceilalți membri ai familiei, apropiați, societatea în ansamblul ei, etc.. Încă de pe vremea lui Freud s-a conturat noțiunea de karmă familială și karmă colectivă.

Interesant e faptul că Freud atrage atenția asupra faptului că alegerea prenumelui unui copil prin reluarea prenumelui unui înaintaș, predestinează acel copil să preia o foarte mare parte din comportamentul aceluși înaintaș.

Constelația familială ne ajută să ne cunoaștem trecutul ca să ne schimbăm viitorul, dar oare e chiar atât de simplu?

„Nu suntem atât de liberi precum ne închipuim, dar ne putem cuceri libertatea și ieși din destinul repetitiv al istoriei familiei noastre”, spune prof. Anne-Ancelin Schützenberger.

Ea a pus la punct o tehnică utilizată astăzi de mulți psihoterapeuți: genosociograma sau constelația familială, bazată pe analiza arborelui genealogic. Prin această reprezentare grafică se pune în evidență familia în sensul larg al termenului, până la 12 generații, și legăturile afective majore, pozitive, negative sau uitate. Înțelegând mai bine legăturile complexe din familie, vom avea șansa de a nu repeta destinul generațiilor anterioare.

Realizarea unui pom genealogic nu e o activitate la îndemâna oricui. Putem reconstitui arborele genealogic până la 2 - 3 generații în urmă, dar mai înapoi pare imposibil. În acest moment intră în scenă hipnoterapeuții care prin regresie pot accesa generații pe care cel care își dorește să realizeze un arbore genealogic, nu a avut contact direct și nici descrieri ale comportamentului acestora nu există. Mă văd nevoit să subliniez faptul că orice descriere ce se face despre un strămoș poate și chiar este alterată, deoarece ea a fost construită dintr-un unghi subiectiv al povestitorului.

În psihogenealogie se realizează de asemenea terapie de grup, metodă creată de Bert Hellinger, psihoterapeut german. Este vorba despre psihodramă sau joc de rol, în care sunt aduși în scenă „actori” din arborele genealogic. Pentru a forma o constelație familială, terapeutul așază în jurul tău persoane din grup care reprezintă membri ai familiei. Astfel, „actorii” încep să joace un scenariu al istoriei familiale. Jocul este regizat de terapeut, care face apel la inconștientul familial și transgenerațional. Acesta este un travaliu de reconciliere cu trecutul și de eliberare de condiționările familiei.

Deși este practică și recunoscută pe plan mondial de peste 40 de ani, psihogenealogia generează încă anumite controverse. Sunt voci care contestă eficiența terapeutică a acestei metode, fiindcă ea s-ar baza doar pe mărturii și observații informale, nu pe o metodologie științifică. În 2008, în revista Science, Nicolas Gauvrit, matematician și psiholog, sublinia că această metodă acordă o importanță prea mare moștenirii genetice și familiei. Or, astăzi știm că mediul non-familial (școala, relațiile sociale, profesionale etc.) influențează în mod substanțial dezvoltarea personalității, creând o așa numită karmă colectivă care intră uneori în coliziune cu karma familială.

O altă problemă este semnalată chiar de Anne-Ancelin Schützenberger, care se referă la faptul că unii psihoterapeuți actuali, mai puțin formați în psihoterapia convențională, „pot face erori mari de analiză și interpretare punându-și clienții pe o pistă falsă” (Psychologie Magazines, 2007).

O abordare holistică și (încă) neconvențională în psihoterapie este deci psihogenealogia familială. Relațiile intra-psiice, între eu, sinele și supra-eul unei persoane, sunt fundamentale în psihoterapie. Dacă luăm în calcul, însă și modul în care o persoană internalizează relațiile interpersonale, în special pe cele din familie, putem aduce beneficii importante și rapide în procesul terapeutic, asta numai în cazul în care persoana respectivă a identificat un comportament al său nespecific și dorește să îl elimine.

Loialități inconștiente față de un părinte sau alt membru al familiei ne pot governa viața, așa că ele trebuie aduse la lumină și înțelese. Trebuie aflat ce anume din istoria, tradițiile și regulile existente într-o familie ne obligă sau influențează decisiv și cum putem gestiona aceste fire, de multe ori invizibile, pentru a fi liberi să ne trăim viața conform propriilor nevoi, dorințe și planuri. Tocmai aceste lucruri sunt aduse de psihogenealogia familială în reflectorul psiho-terapiei.

Fiecare dintre aceste perspective își are propria ei importanță, contribuțiile lor fiind complementare – psihogenealogia cuprinde atât dimensiunea personală a individului, la toate nivelurile ei (conștient, subconștient, co-conștient), cât și pe cea familială a acestuia, ambele fiind apoi încadrate în contextul socio-economico-cultural.

Psihogenealogia familială aduce, deci, o abordare holistică și contextuală. În terapie este nevoie de o viziune de ansamblu asupra contextului și a relațiilor intra- și interpersonale, pentru a putea descoperi cu adevărat legăturile dintre evenimente și

aspectele relevante, o analiză atât pe orizontală (familia care trăiește acum), cât și pe verticală, prin întoarcerea în timp de-a lungul mai multor generații.

În psihogenealogia familială, este foarte importantă în înțelegerea regulilor, explicite, dar mai ales tacite, ale familiei, ale mediului respectiv, cine le stabilește și cine și cum le transmite mai departe. Numai așa pot fi ajutați membrii familiei respective să construiască relații mai sănătoase și să depășească acele reguli care sunt uneori nocive dezvoltării lor și propriului plan de viață. Acest proces psihogenealogic îi permite fiecăruia să înțeleagă ce anume înseamnă să fie membru al unei familii, care sunt speranțele, așteptările și regulile pe care și le asumă ca membru al unui anumit grup.

Dacă e să ne referim la "așchia" care a "sărit" aproape de trunchi, atunci psihogenealogia ne poate pune în lumină punctele care sensibilizează dezvoltarea "așchiei", întrerupând astfel acele ancore energetice care stânjenesc evoluția "așchiei", eliminând dependența ei de anumite karme dobândite prin "moștenire" genealogică.

Împreună cu relațiile interpersonale și revelarea regulilor jocului din cadrul unei familii, psihogenealogia ia în considerare și contextul socio-economic și culturalo-etnic, care au, de asemenea, consecințe asupra comportamentului persoanei respective în viața reală.

Un exemplu, în acest sens, este "nevroza de clasă", care explică de ce unui copil bun, care trăiește într-o familie modestă, îi poate fi uneori foarte greu să depășească nivelul studiilor părinților lui. Acest copil, ca urmare a unei karme familiale, se poate îmbolnăvi în ajunul unui examen important, își poate uita actele de identitate, etc, căci percepe, în mod inconștient, promovarea sa socială și intelectuală ca pe o potențială sursă de ruptură între el și familie, de frustrare în familie din cauza așa-zisei "lipse de loialitate" a copilului.

Psihogenealogia transgenerațională ia în calcul toate aceste loialități invizibile și inconștiente, aceste duble constrângeri, precum și factorii contextuali, pentru o abordare integrativă, care încearcă să detecteze atât tiparul vieții personale a individului, cât și pe cel al familiei, totul în context socio-economic și cultural.

De asemenea, un alt aspect integrativ este atenția deosebită acordată comunicării verbale și non-verbale, nu numai ce spune persoana respectivă, ci și cum o spune, postura, mimica și gestică, încordările musculare, ritmul respirator, îmbrăcămintea și accesoriile, cu scopul de a sesiza simptome relevante. Toate aceste reacții nu sunt altceva decât reacții ale subconștientului care încearcă să "apere" persoana respectivă prin ascunderea sau denaturarea anumitor emoții declanșate de povestirile persoanei respective.

Acest proces de psihoterapie integrativă și de interacțiune adus de psihogenealogia familială are patru etape. În prima etapă, psihoterapeutul observă și-l ascultă pe clientul care vorbește și-și construiește geno-sociograma, arborele genealogic redat din memorie și completat cu evenimentele importante de viață și cu contextul afectiv

aferent (legăturile sociometrice). Această geno-sociogramă spune ceea ce a păstrat familia în memoria ei colectivă, nefiind rezultatul unei cercetări genealogice obiective.

Evenimentele importante de viață care ies la lumină în urma procesului de realizare a geno-sociogramei sunt, de obicei, cele legate de “pierderile obiectului dragostei” (de exemplu, moartea timpurie a mamei, divorțul părinților, ruperea unei relații de cuplu, moartea partnerului de viață) și straniile coincidențe de date și vârste din familie, așa-zisul “sindrom de aniversare”. Important este modul în care clientul percepe personajele din propria geno-sociogramă, conexiunile dintre ele și interpretează evenimentele de viață pe care le-a selectat în procesul de construire a geno-sociogramei. Uneori, chiar și lacunele din această reprezentare spun multe despre ce a fost șters din istoria familiei.



Psihogenealogia familială încearcă și să afle, căutând în istoria familiei, dacă există loialități familiale invizibile și inconștiente care pot duce la identificarea inconștientă cu o persoană importantă din familie, ceea ce poate rezulta într-o “repetare” a destinului acelei persoane sau, cel puțin, a unor evenimente marcante din viața acelei persoane.

Un exemplu justificativ al acestui principiu este situația unei rude. Copilul lor, o fetiță deosebită, a fost alintată tot timpul cât a fost mică, cu apelativul: “Sanda mică”, cu toate că pe ea o chema altfel. Sanda era mătușa ei din partea tatălui. Fetița a crescut și pe măsură ce timpul trecea, familia constată că adolescența a devenit o copie fidelă a mătușii. Dacă apelativul folosit când fetița era mică era doar o formă de alintare, atunci când a devenit mare, faptul că devenise o copie fidelă a mătușii a devenit o problemă căci copiasse întregul comportament ce nu era prea măgulitor.

O altă formă de manifestare a acestei repetări ar fi “sindromul de aniversare” – persoane care se îmbolnăvesc de cancer sau alte boli grave sau suferă un accident într-o perioadă (dată sau vârstă) “aniversară” a unui eveniment marcant pentru familie, când o mamă, un bunic, etc, muriseră de aceeași boală sau în urma unui accident similar. Există studii care confirmă existența acestui “sindrom de aniversare”, precum cele statistice ale lui Josephine Hilgard din anii 1954-1957 sau studiul făcut pe sine însuși de doctorul american George Engel în 1975 (când a suferit o criză cardiacă la data aniversară a morții subite, prin stop cardiac, a fratelui său, cu un an în urmă). Acest sindrom pare a fi statistic semnificativ, existând observații clinice și cu privire la existența unor “coincidențe” semnificative ale datelor de naștere – moarte în multe familii și a unor incontenstabile repetări familiale.

În paralel cu reconstituirea istoriei familiei, este important ca în această etapă să se ia în calcul și contextul economic și istorico-politico-sociologic al datelor importante din această istorie, căci acest context poate oferi multe informații despre evoluția

mentalităților și trăirilor familiale. Cu ajutorul geno-sociogramei, clientul este situat în timp și spațiu – de unde vine, cine sunt părinții, cărei culturi îi aparține, cărei tradiții.

Aceste aspecte nu se rezumă doar la filiați și efecte de loialitate pe care "așchia" trebuie să le reproducă până în momentul în care vor fi arse, dar mai sunt și alte aspecte mult mai "dezastruoase" pentru persoana respectivă, și care vin din vieți anterioare. În general aceste lucruri se pot afla prin regresii hipnotice prin care cel în cauză este adus să retrăiască situațiile respective. Psihogenealogia este utilă pentru a identifica karma familială, dar este în imposibilitatea de a identifica propria karmă cu care venim din vieți anterioare.

Acestea sunt aspecte foarte importante fiindcă identitatea unui individ se definește și prin ce imagine oferă altora, ce imagine proiectează alții asupra lui, prin statutul lui social și rolurile sociale pe care le are, iar geno-sociograma ajută la găsirea de răspunsuri adecvate tuturor acestor întrebări cheie despre cine suntem.

A doua etapă constă din căutarea de către psihoterapeut a unor indicii importante, semnificative verbal sau non-verbale, și atribuirea unor semnificații acestor indicii. Psihoterapeutul îi adresează apoi clientului o serie de întrebări pentru a valida ipoteza și semnificațiile atribuite acestor indicii.

În etapele următoare, psihoterapeutul stabilește, împreună cu clientul, o legătură practică între semnificații și indicii. Etapa folosește pentru a-l ajuta pe client să acționeze în direcția atingerii obiectivelor sale, trecându-se astfel la un dialog activ.

Astfel, dacă primele etape ale terapiei transgeneraționale se axează pe a vedea de unde vine clientul, cine este și ce anume a moștenit, ultimele îl ajută să-și regăsească locul în această filiație și să se proiecteze în viitor, să vadă ce nevoi și dorințe are pentru a-și construi propriul proiect de viață în mod liber.

Pe toată durata acestui proces, psihogenealogia familială permite punerea în lumină a rolurilor familiale și regulile care stau la baza lor, pentru a înțelege modalitățile tranzacționale practice care acționează în familie și care sunt scenariile de viață, cine preia profesia, fuga, boala, etc.

În același timp, psihogenealogia ilustrează existența transmiterii transgeneraționale a convingerilor de viață, a regulilor și rolurilor, chiar a unui întreg scenariu de viață.

Trasmiterile familiale pot fi de două feluri:

- intergeneraționale (lucruri gândite și vorbite între bunici și părinți, părinți și copii)
- transgeneraționale (ne-vorbite, ne-spuse, chiar secrete, care trec mai departe fără a fi conștientizate și gândite).

Acestea din urmă sunt cele care pot duce la traumă și boli psiho-somatice. Mecanismul transmiterii ne-spuse a informațiilor de la un individ la altul, de la un grup la altul, de la o generație la alta continuă să se afle sub semnul întrebării, el aflându-se clar la

confluența multor discipline, de la biologie și fizică cuantică (vezi conceptele de sincronicitate și interconectivitate corp-timp-spațiu) la neuro-științe.

Prin înțelegerea comportamentului individului în grup, a modalităților de interacțiune dintre subiect și grupul său de origine, psihogenealogia familială poate juca un rol cheie nu numai în procesul psiho-terapeutic, ci și în dezvoltarea antropologiei și sociologiei. Ea ne permite să aprofundăm înțelegerea unor aspecte cheie, precum locul și rolul individului în grup, solicitările la care este supus și modul, vizibil sau invizibil, în care se manifestă acestea, reacțiile posibile la problemele celorlalți sau semnificația comportamentului verbal și nonverbal.

Am văzut deci cum psihogenealogia ne pune la dispoziție un instrument eficace în tratarea unei părți importante a karmei familiale, dar să vedem un alt instrument: regresia hipnotică care ne ajută să identificăm aportul strămoșilor la karma moștenită.

Regresia hipnotică

Ne-am ocupat până acum de identificarea și tratarea ancorelor familiale care se opun evoluției noastre. Dar mai este și o karmă personală pe care o purtăm cu noi din vieți anterioare. Trebuie precizat faptul că putem duce cu noi chiar și o karmă generată de o situație la care am participat indirect fizic sau psihic. Ei bine, acest tip de karmă este deosebit de greu de identificat prin psihogenealogie. De aceea am decis să abordez metoda identificării karmelor personale prin metoda regresiei hipnotice.

Pentru a putea înțelege cum funcționează, trebuie să acceptăm noțiunea de reîncarnare.

Pentru cei curioși și care acceptă că există viață după moarte, voi începe în a defini reîncarnarea.

Dintotdeauna oamenii s-au întrebat ce este dincolo de mormânt, în cazul în care este ceva. Este moartea sfârșitul existenței sau intrarea în eternitate nu este altceva decât o pauză între mai multe vieți pe pământ? Unii spun că sufletul se reîncarnează de mai multe ori în trupuri diferite și aproximativ 25% dintre americani cred acest lucru. De ce sunt așa de mulți oameni atrași de noțiunea de reîncarnare?

Reîncarnarea oferă speranță multor oameni. Dacă nu facem ce trebuie în această viață, mai avem o șansă într-o viață ulterioară. Totuși, chiar și cei care cred în reîncarnare admit faptul că marea majoritate a oamenilor nu își amintește de viața anterioară. Atunci cum putem învăța din greșelile trecute dacă nu ni le putem aminti? Se pare că facem aceleași greșeli din nou și din nou. Ținând seama de rata greșelilor morale din istoria omenirii, avem oare vreun motiv să sperăm că, într-o viață viitoare, vom face lucrurile așa cum trebuie?

Întrebarea are totuși un răspuns. Universul înregistrează absolut toate gândurile și acțiunile noastre și ne ajută să le înțelegem și să le evităm pe viitor. Se spune în Biblie că Dumnezeu ne pedepsește pentru greșelile noastre, mai suntem avertizați / amenințați cu judecata de apoi. Toate aceste concepte au fost introduse de biserici pe de o parte pentru a da un răspuns la unele întrebări într-o perioadă în care nivelul de înțelegere al populației era scăzut, iar pe de altă parte, era un mijloc de manipulare facil. Acum societatea a evoluat la un nivel la care populația poate înțelege ciclul evolutiv în care suntem angrenați.

Astfel, reîncarnarea pretinde că asigură dreptatea în sensul în care fiecare suflet ce este nemuritor are ocazia de a fi pus în fața propriilor greșeli și avem șansa să le înțelegem, conștientiza și repara. Conform legii karma (o lege impersonală și inflexibilă a universului), în fiecare viață primim ceea ce merităm. Faptele noastre bune atrag după ele rezultate bune, iar faptele noastre rele atrag după ele rezultate rele de la o viață la alta. Conform legii karma, nicio suferință nu este nedreaptă, pentru că niciun om nu este nevinovat. Orice suferință este bine meritată pe baza unei karme rele. Copilașul născut fără brațe merită acest lucru, la fel și femeia care a fost violată. Fiecare ne purtăm karma de la o viață la alta. Nu există har, iertare sau milă. Nu numai că acest lucru nu este o veste bună pentru cei împovărați cu o conștiință încărcată, dar karma intră în conflict și cu simțul nostru moral, care ne spune că anumite suferințe nu sunt meritate, că trebuie să ne fie milă de cei suferinzi și că trebuie să facem ceva pentru a alina durerea.

Să ne întoarcem acum la regresia în vieți anterioare. Aceasta reprezintă reactivarea memoriei subconștiente asupra anumitor evenimente dintr-o altă experiență umană. Cea mai eficientă, cred eu, este metoda de amintire a unei alte vieți cu ajutorul hipnozei, în prezența unui hipnoterapeut specializat.

Etaplele unei sesiuni de regresie într-o viață anterioară sunt:

- Definirea scopului sesiunii de regresie în vieți anterioare.
- Ghidarea către starea de hipnoză (transa)
- Ghidarea către o viață anterioară relevantă pentru scopul sesiunii
- Reamintirea efectivă a acelei experiențe în diverse momente semnificative.
- Experimentarea câtorva momente din viața dintre vieți, planul non-fizic și aflarea lecțiilor respectivei vieți
- Vindecarea, curățarea și iertarea momentelor și persoanelor cu încărcătură emoțională care și-au lăsat amprente în viața actuală (karme)
- Intergarea experiențelor, conștientizărilor și aptitudinilor descoperite și aducerea lor în viața actuală (ștergerea karmelor)
- Leșirea din starea de transă hipnotică
- Discuția post-regresie

Pentru a beneficia cu adevărat de această formă de terapie este important să lași imaginile, sentimentele, gândurile și senzațiile să iasă la suprafață, fără a le analiza,

fără a le judeca, fără să le treci prin filtrul conștientului. Pe parcursul acestor sesiuni ești perfect conștient și în control tot timpul.

Poți vedea scenele dintr-o viață trecută în 3 feluri:

- ca și cum ești acolo în acel corp, la acel moment
- ca și cum te uiți la un film, dar te recunoști pe tine ca și actor în filmul derulat
- să vezi flash-uri de imagini, ca și cum te-ai uita la niște fotografii

Oamenii primesc în mod diferit informațiile din vieți trecute. Pot fi elemente pe care le vezi, iar altele pe care doar le știi sau le simți. Senzațiile pot fi subtile sau puternice.

Astfel poți trăi una sau mai multe din aceste experiențe:

- să vezi imagini în mintea ta
- să percepi imaginile foarte clare sau în ceață la început
- să știi că ești bărbat/femeie, vârsta, anul, țara și orașul.
- să simți că e cald / frig, să percepi mirosuri, să auzi sunete, să simți gusturi
- să ai emoții și sentimente
- să recunoști oameni apropiați în viața ta actuală

De fapt toate aceste informații sunt pașii clasici într-o regresie, tehnică pe care nu intenționez să o dezvolt în această lucrare, poate fi subiectul unei lucrări ulterioare.

Deci rolul unei regresii hipnoptice este acela de a ne readuce aminte de întâmplări și evenimente care ne-au marcat în vieți anterioare și care, multe dintre ele, s-au transformat în karme pe care, acum, în această viață trebuie să le rezolvăm. Rezolvarea se face prin conștientizarea lor și înțelegerea greșelii făcute.

Acum nu voi descrie pe larg tehnicile ce pot fi folosite, pentru simplu motiv că aplicarea lor impune colaborarea cu un terapeut cu experiență.

Acum știm ce face ca "așchia" să sară mai departe sau mai aproape de trunchi, sau chiar să o ia razna, totul depinde de karmele pe care le poartă.

Cum să tăiem corzile energetice (strigurilor)?

Cum tai aceste corzi ancestrale? Este o întrebare ce se pare că stă pe buzele celor mai mulți cititori. Corzile energetice, sau stringurile, sunt legături pseudo temporare ale unor ancore, corzi ce ne leagă karmic de alte persoane sau comunități.

Oamenii rezonează cu partea din tine care se simte diferită și care are o altfel de perspectivă asupra vieții. Pentru a putea tăia aceste legături cu trecutul, în primul rând trebuie să te eliberezi de energia ta negativă și de emoțiile tale negative. Trebuie să te cunoști pe tine foarte bine, pentru a vedea dacă trăiești după iluziile părinților tăi, după ceea ce ei consideră corect sau nu, iluzii bazate pe frică și prejudecăți.



misiunea spirituală.

Odată ce te-ai lămurit și te poți elibera, atunci vei putea să îi ierți și să „părăsești casa părintească”. De abia când tai corzile interioare și devii responsabil pentru soarta ta, atunci vei putea avea o relație liniștită cu părinții tăi. De abia atunci vei spune ”nu” fricii și iluziilor lor, dar în același timp vei vedea că părinții tăi nu sunt identici cu frica și iluzia cu care trăiesc. Pur și simplu, sunt călători cosmici care vor să îți îndeplinească

Odată ce simți acest lucru, le poți simți inocența și poți să îi ierți. Au făcut tot posibilul să te iubească, așa cum au știut și au putut ei. Să nu uităm faptul că fiecare dintre noi ne aflăm pe nivele diferite de evoluție, și deci și deciziile noastre sunt compatibile cu nivelul evolutiv în care ne aflăm în acel moment.

Uite, eu am depășit momentul când mă pot supăra pe cineva, asta datorită faptului că persoana respectivă a făcut ceea ce putea face ea în acel moment, limitată de nivelul său evolutiv. Se spune în popor: ”să nu îți pară rău de ce ai făcut, să îți pară rău de ce nu ai făcut”. Dar să revenim la subiectul nostru.

Practic ai fost ”victimă” familiei tale, ai trăit conform principiilor lor de viață, pentru că nu ai avut de ales. Cu toate acestea trecerea de la statutul de victimă la cel de a fi responsabil pentru soarta ta este cel mai puternic moment spiritual din viața ta.

Eliberarea de energiile parentale este primul și cel mai important pas pentru a-ți elibera mintea și emoțiile. Trebuie să cauți înlăuntrul tău și mai ales să găsești exact acel set de iluzii pe care părinții ți l-au sădit în suflet, prin ceea ce au făcut sau n-au făcut, din cauza fricilor și prejudecăților lor.

Când ai înțeles toate aceste lucruri, ești pregătit să renunți la ele, să te eliberezi și să îi ierți pe toți, apoi să părăsești cu adevărat ”casa părintească”. E nevoie să tai multe corzi pentru a ajunge la un nivel din care să-ți permiți să fii cu adevărat responsabil pentru propria viață și să-ți lași părinții să și-o trăiască pe a lor.

E foarte important să poți să spui NU la multe frici, iluzii, prejudecăți și totodată să îți vezi părinții ca simpli călători cosmici veniți aici să-și împlinescă propria lor misiune pe pământ. În acel moment, tu nu-i mai asociezi cu fricile și prejudecățile tale induse.

În momentul în care le-ai simțit inocența, îi poți ierta. Au făcut tot ce le-a stat în puteri, ca să te iubească și să-ți meargă bine. Așa cum s-au priceput ei mai bine, așa cum au știut.

Ai nevoie de meditații și introspecții profunde pentru a ajunge în mijlocul problemei. Va dura mult. Dar când vei înțelege tot, vei putea să începi să schimbi. Îți poți spune, de fiecare dată: "Vreau să fiu propriul meu stăpân, să am propriile mele energii, propriul meu suflet și propria mea karmă. Atunci vei putea spune că "îmi port propria mea karmă".

Acest proces este foarte dificil să îl parcurgeți de unul singur deoarece necesită multă disciplină, curaj și încredere în rezultat, de aceea, sfatul meu este să apelați la un terapeut experimentat. În felul acesta "așchia", chiar dacă inițial a "sărit" în apropierea tulpinii din care a provenit, ea s-a îndepărtat suficient ca să fie germenul unui nou copac, copac care să nu conțină karmele strămoșilor.

Și totuși sunt "așchii" ce sar foarte departe de trunchi

Da, sunt "așchi" care pierd total contactul cu trunchiul din care par că provin.

Pentru a înțelege la ce mă refer atunci când am spus că sunt "așchi" ce sar foarte departe de trunchi, să vedem care e "metoda" prin care un copil se naște. Nu mă refer aici de metodele medicale folosite la asistarea unei nașteri, ci la principiul prin care un copil se naște într-o anumită familie.

Să ne amintim de Fecioara Maria căreia Arh. Gabriel i-a dat vestea că a fost aleasă să îl nască pe Isus. Eu susțin că această discuție între Gabriel și Maria chiar a avut loc, fără a fi doar o metaforă.

Să vedem cum se pregătește un spirit de reîncarnare. Aceste informații nu sunt pure speculații, ele au fost documentate prin regresii succesive, pe medii în transă.

Un spirit aflat în lumea paralelă, la un moment dat se hotărăște să se întoarcă pe pământ pentru a își continua evoluția. Această decizie, conform principiului lui Martinus "Sult og mæt", duce la evaluarea saltului pe care spiritul dorește să îl obțină prin noua reîncarnare. Acesta își întocmește un scenariu pe care decide să îl urmeze, scenariu care să îi permită obținerea saltului spiritual pe care și-l propusese. Pentru a putea pune în aplicare acest scenariu, spiritul are nevoie de două lucruri:

- o familie care să îi ofere condițiile necesare derulării scenariului
- o serie de alte spirite, întrupate în perioada pe care și-o va petrece în lumea fizică, spirite care să îl ajute la aplicarea scenariului dorit

Dacă găsirea unor spirite care să îl ajute nu este o problemă, el apelând la spirite din propriul "stol" de spirite, sau la spirite dintr-un "stol" prieten, găsirea unei familii este o acțiune puțin mai dificilă. Spiritul alege o familie încarnată, ia legătura cu posibila sa viitoare mamă și îi expune condițiile pe care se așteaptă să le obțină de la ea. Acum există două variante: mama acceptă și copilul se naște, sau mama nu acceptă și apare un avort spontan. Chiar și avorturile provocate se înscriu în această ultimă

variantă. În cazul unui refuz, spiritul caută altă posibilă mamă și se reia procesul. Deci ca și o concluzie, copiii își aleg părinții, nu invers.

De ce am deschis această paranteză? Titlul ales pentru acest capitol este: ” Și totuși sunt ”așchii” ce sar foarte departe de trunchi”, cum poate exista o asemenea situație?

Să ne readucem aminte de convorbirea dintre Arh. Gabriel și Fecioara Maria. Nu credeți că se înscrie în scenariul descris mai sus?

Se știe deja că au început să vină printre noi copii cu un grad de evoluție mult peste media mării majorități a celor ce locuiesc acum pe pământ. Ați auzit desigur de copiii indigo, cristal sau curcubeu.

Copiii Curcubeu sunt a treia generație de copii speciali, care au venit pentru a ajuta umanitatea să evolueze. Diferiți de copiii Indigo și Cristal, copiii Curcubeu au câteva caracteristici mai interesante. Copiii Curcubeu sunt, în general, născuți, în anul 2000 și după. În unele cazuri, de asemenea, câțiva pionieri ar putea fi veniți pe Pământ înainte de anul 2000. Acei câțiva copii Curcubeu, care sunt astăzi aici, sunt născuți din primii pionieri de Cristal, care au venit pe lume în anii 1980.

După cum sugerează și numele, copiii Curcubeu au venit pe Pământ cu mai multe alte spectre de culoare decât locuitorii actuali ai Pământului, mă refer la frecvențe de Lumină. Ei sunt născuți din dimensiunea a noua a conștiinței, dimensiunea conștiinței colective.

Așa cum mulți oameni probabil au experimentat asta, copiii Curcubeu aduc bucurie și armonie în familiile lor. Spre deosebire de copiii Indigo și Cristal, copilul Curcubeu este născut să zâmbescă, iar acest zâmbet este însoțit de inimile lor uriașe, care sunt pline de iertare și lumină.

Copilul Curcubeu se recuperează, în general, cu rapiditate de la o stare de emoție negativă. Aceasta este, de asemenea, un element important pe care îl dețin, stăpânirea emoțională. Copiii Curcubeu sunt spirituali și au abilitatea de a citi sentimentele oamenilor. Acest dar este, de obicei, descoperit pe măsură ce îmbătrânesc.

Copiii Curcubeu sunt spirituali. Dincolo de acest lucru, și probabil cu atât mai mult, ei au o voință și o personalitate puternică. Darurile lor nu se opresc aici. Ei sunt cunoscuți a fi vindecători naturali, și persoane care manifestă instant. Se spune că tot ce au nevoie sau își doresc pot manifesta instantaneu.

Așa cum era de așteptat, ei au o conexiune cu culoarea. De fapt, ei rezonază cu culorile din jurul lor. Ei sunt atrași de culoare, împrejurimi pline de culoare, și haine viu colorate. Energia lor este exprimată și în alte moduri deoarece ei sunt copii cu energie înaltă. Entuziasmul este prezentat în creativitatea lor. Copiii Curcubeu sunt considerați a fi ziditorii Lumii Noi, prin Voința Divină.

Doreen Virtue descrie caracteristicile copiilor Curcubeu astfel:

- Sunt foarte puțini încarnați în prezent.
- Părinții sunt adulți de Cristal.
- Nu s-au mai încarnat până acum.
- Nu au karmă.
- Nu aleg familii disfuncționale.
- Pot avea ochii blânzi, precum copiii de Cristal, dar ei sunt complet de încredere.
- Complet neînfricați față de toată lumea.
- Aduc energia curcubeu a vindecării, produsă înainte prin Reiki, QiGong și Prana, și alte surse de vindecare.

Aceștia pot fi, deasemenea, cu o energie foarte înaltă, au personalități puternice, pot fi creativi, și pot manifesta instantaneu orice vor sau își doresc.

La o vârstă fragedă, copiii Curcubeu sunt capabili să își exprime nevoile și dorințele. Acești copii dețin, de fapt, o mare putere personală. Copiii Curcubeu pot fi interpretați greșit, ca fiind încăpățânați sau super activi. Oricum, aceasta este o concepția greșită de care părinții trebuie să țină cont.

Copiii Curcubeu se nasc având cunoștințe în domeniul integrării caracterului adecvat. Acest lucru se va dezvolta în funcție de părinții lor, deoarece integrarea caracterului se va schimba, în cazul în care copilului i se transmite un program negativ. Ca și părinte al unui copil Curcubeu, ideea este să recunoști ce trăsături pozitive deține copilul tău Curcubeu.

Copiii Curcubeu pot avea, de asemenea, imunitate față de mâncarea cu o valoare nutritivă scăzută (junk food). Majoritatea copiilor Curcubeu au abilitatea de a gestiona celulele mutante și produsele alimentare, care pot duce la intoxicații. Aceasta este considerată o abilitate foarte importantă, deoarece majoritatea oamenilor nu pot recunoaște toxinele conținute în acest tip de mâncare, iar copilul Curcubeu poate lua și procesa aceste tipuri de mâncare, fără nici o problemă. Acest lucru se datorează sângelui pe care îl are copilul Curcubeu, și care are abilitatea de a curăța toxinele și bacteriile nedorite din mâncare și aer. Deci, un copil Curcubeu poate avea o mulțime de compensări fizice, încă din stadiile incipiente ale vieții. Acest lucru se va schimba odată ce aceștia cresc mai mari, și învață cum să curețe eteric sau spiritual.

În mod uimitor, copiii Curcubeu vin fără nici o karmă, fapt ce explică ruptura lor totală de karma familială. Copiii Curcubeu se vor bucura de viața de pe Pământ, învățând fără nicio ancoră atașată la trecutul lor. Acest lucru se datorează faptului că ei, într-adevăr, nu provin dintr-un ciclu anterior de reîncarnare. Acesta este, de asemenea, motivul pentru care ei au o frecvență de energie foarte înaltă, și o energie fizică puternică.

Copilul Curcubeu este foarte hiperactiv. Ei pot alerga toată ziua și într-adevăr nu obolesc. Aceasta este o problemă cu care părinții de copii Curcubeu s-ar putea confrunța.

Scopul copiilor Curcubeu este de a completa etapele finale ale fundației, pe care au pus-o copiii Indigo și Cristal. Cele trei tipuri de copii, Indigo, Cristal și Curcubeu, au fiecare câte o anumită sarcină. Copiii Indigo au de spart paradigma gândirii tradiționale. Apoi, copiii de Cristal vor construi fundația lor pe paradigma distrusă. În final, copiii Curcubeu sunt aici pentru a construi pe ceea ce au început copiii Indigo și cei de Cristal.

Puțini scriitori au scris despre copiii Curcubeu, din cauza statutului lor curent de copii mici. Cu toate acestea, este important să se știe că acești copii vor juca un rol important în evoluția Pământului.

Părinții de copii Curcubeu de abia încep să apară pe această planetă, deși există deja unii pionieri în jur. Mai mulți copii Curcubeu vor ajunge, ca și copii ai copiilor de Cristal, și, de asemenea, atunci când umanitatea își va crește frecvențele vibraționale și conștiința universală a conceptului de unitate.

Doreen Virtue spune, „copiii Curcubeu sunt perfect echilibrați în energiile lor masculine și feminine. Ei sunt încrezători, fără agresivitate; ei sunt intuitivi și spirituali, fără efort; ei sunt magici și pot curba timpul, pot deveni invizibili, și se pot mișca fără somn și hrană.

Sensibilitatea copiilor Curcubeu îi face vulnerabili la alergii și erupții cutanate. Îngerii spun că, acești copii Curcubeu vor depăși acest aspect... Copiii Curcubeu nu au nici o karmă, deci nu au nevoie să aleagă copilăria haotică pentru creșterea spirituală... Copiii Curcubeu funcționează doar din bucurie, și nu din necesitate sau impuls. Bebelușii vor fi recunoscuți, pentru că energia lor este de a dăruii părinților energia care le lipsește. Părinții vor realiza că ei nu pot fi mai darnici decât copiii Curcubeu, pentru că acești copii sunt o oglindă a tuturor acțiunilor și a energiei iubirii. Orice gânduri iubitoare, sentimente sau acțiuni pe care le trimiteți către ei, sunt amplificate și returnate de o sută de ori”. (Sursa: <https://www.copii-indigo.ro/a-fi-indigo/copiii-curcubeu/>).

După cum se poate constata, denumirea capitolului nu e deloc hazardată. Așa cum după Potop a existat o revigorare a societății, așa și acum se pregătește o nouă revigorare. Negativitatea, ura, dezmățul au ajuns la cote pe care Universul cu greu le mai suportă. De aceea trebuie să fim pregătiți pentru o nouă resetare a ordinii mondiale, resetare care să restabilească Armonia Divină, **nu** Ordinea Mondială. Cum și când va avea loc această resetare, nu știu, dar știu că aceasta va avea loc cât de curând.

Cum să devenim oameni ”liberi” de karme

Putem deveni oameni liberi prin curățarea karmelor, indiferent că vorbim de o karmă personală, familială sau colectivă. Pentru succes trebuie în primul rând să conștientizăm existența karmelor și să le ardem. Sunt multe metode de ardere a karmelor, dar prezenta lucrare nu și-a propus să se constituie într-un ”manual” terapeutic. Scopul lucrării este de a declanșa în voi un proces de identificare și conștientizare a ”frânelor” care vă blochează sau vă încetinesc evoluția voastră.

Fiecare persoană poate face singură curățenia karmică, eliberând sufletul de energia negativă. Să vedem cum să vă curățați singuri karma, pentru a deveni liberi.

Așa cum am văzut până acum, orice acțiune nepotrivită poate declanșa prin "efectul bumerangului" un răspuns negativ. Adesea, răspunsul nu vine imediat, ci după un anumit timp. Universul realizează că dacă te-ar confrunta cu un răspuns imediat, există riscul ca tu să nu îl poți înțelege datorită nivelului evolutiv, așa că te vei confrunta cu răspunsul atunci când el este destul de tangibil, dacă nu pentru tine, pentru copiii sau nepoții tăi. Dimpotrivă, Universul răspunde și faptelor bune cu binele. Și acest lucru poate să nu fie imediat.

Karma este uneori nemiloasă, dar corectă. În fața ei, toți sunt egali - atât regi, cât și cerșetori. Mai simplu spus: vei face bine - „ți se va întoarce ...”. Iar răul este rău și se întoarce imediat sau mai târziu. Chiar și gândurile vor răspunde cu acțiune.

Puterile superioare nu refuză niciodată să ajute oamenii dacă cer sincer, în timp ce fac fapte bune. Vă puteți putea astfel ruga pentru iertarea păcatelor. Pentru aceasta, nu este necesar să mergeți la biserică în fiecare zi; acasă, vă puteți ruga și în fața imaginilor. Când citești o rugăciune, apar vibrații care vindecă sufletul, o persoană este purificată. Rugăciunile în natură sunt deosebit de utile. Iată câteva metode simple dar eficiente.

Mantrele sunt ajutoare spirituale. Înțelepții din Est spun că există mantră pentru fiecare persoană, pentru fiecare nevoie. Tratați recitarea mantrei cu respect. Retrageți-vă, respirați adânc, scufundați-vă la adâncimea ei. Alegeți una și citiți. Meditația, făcută încet, cu concentrare, va ajuta la vindecarea unei întregi familii.

O altă metodă la fel de simplă este intrarea în armonie cu părinții și strămoșii tăi.

Ridicați-vă, apropiați picioarele, închideți ochii, și respirați adânc. Expirați toată tensiunea, simțiți că sunteți o particulă a Universului, iar lumina se revarsă prin cap, energia pătrunde, corpul pare a fi spălat, curățat, fluxurile de energie circulă în el. Acum, imaginați-vă clar cum părinții stau de ambele părți, apoi puneți-vă mâinile pe umeri lor. În spatele lor sunt bunicii și așa mai departe.

Dacă nu-ți amintești strămoșii tăi, atunci marchează-i mental sub formă de figuri umane. Se realizează astfel o piramidă, în vârful căreia se află cel mai în vârstă om. Invitați-l să stea în față. Cereți-i iertare din adâncul sufletului pentru faptele rele, cereți-i cu respect să curățe karma. După ce primești iertare, cere să binecuvânteze întreaga familie. Faceți același lucru cu cea mai în vârstă femeie de acest gen. Veți simți sprijinul puternic al unei noi energii, veți vedea cum toți membrii familiei tale strălucesc cu puritate. Toate lucrurile rele sunt distruse, începe o nouă viață strălucitoare... După ce ai făcut o astfel de meditație, o persoană nu va mai fi supărată pe strămoșii săi, deoarece clanul este purificat, acesta s-a unit pentru a deveni un sprijin de încredere pentru cei vii.

Pentru a "deveni liber" de karme încercați să urmați câteva sfaturi:

- Renunțați la obiceiul de a vă plânge de soartă, pentru a nu agrava karma.
- Tratați-vă greșelile și eșecurile cu umor și glumă. Autoironia vă ajută la depășirea oricăror obstacole.
- Arătați mai multă compasiune față de părinți, bolnavi, vârstnici și slabi.
- Nu mergeți la vindecători (vraci), curățați-vă singuri crucea.
- Fii curajos, soartei nu îi plac scâncetele slabe.
- Chiar și cu o deznădejde completă, există întotdeauna o cale de ieșire. Nu ratați șansa de a o găsi.

Toate religiile susțin că omul a fost creat pentru fericire. El este destinat destinului unui creator, unui conducător al acestei lumi. Este chiar vorba despre cei pe care îi întâlnim în fiecare zi pe palier sau pe străzile orașului? Da, este vorba despre noi toți. Dar acțiunile noastre rele ne blochează drumul către fericirea absolută. Vă puteți schimba viața în bine știind cum să vă curățați karma. Acest lucru va necesita un efort din partea persoanei.

Știm deja faptul că atunci când o persoană a comis mai multe fapte nedrepte, datoriile sale karmice sunt mai semnificative, și viața este mai grea. Semnele unei karme proaste sunt boala, lipsa banilor, probleme cu munca, soții, părinții sau copiii, lipsa unei locuințe normale, furia, lipsa spiritualității, imoralitatea, tipuri diferite dependențe etc.

Cea mai mare parte a oamenilor își îngreunează rapid karma și o poluează, uitând de minimele acțiuni ce pot aduce dizarmonie:

- un cuvânt grosolan sau un gând despre o persoană care a călcat ne-a accidental pe picioare într-un vehicul aglomerat;
- disponibilitatea de a participa la discutarea neajunsurilor și greșelilor colegilor, vecinilor, cunoscuților (bârfe);
- extorcarea de mită, creșterea comisionului pentru serviciul oferit;
- acceptarea de bunăvoie a lingușirii, laude nemeritate;
- neîndeplinirea promisiunilor aduse etc.

Acesta este cel mai simplu lucru pe care toată lumea este capabil să îl facă zilnic. Dar infracțiuni mai grave sunt, de asemenea, întâlnite cu o frecvență nu mai mică. Atât mari, cât și mici, toate se adună într-o „pușculiță” karmică pentru a ne aminti într-o zi de imperfecțiunea noastră, manifestând o altă problemă sau tragedie majoră în destinul nostru. Binele sau răul perfect se vor întoarce cu siguranță.

Dacă la fiecare încarnare nu se elimină datoriile karmice, acestea cresc rapid. Și dacă într-o întrupare o persoană a avut un ghinion catastrofal cu sănătatea, atunci în viața următoare se va adăuga o altă problemă la karma existentă, de exemplu, incapacitatea de a aranja o viață personală.

O avalanșă karmică va acoperi rapid toate aspectele vieții, până când, în următoarea sa încarnare, sufletul își dă seama brusc că se află chiar în fund. De foarte multe ori, în această etapă intervine perspicacitatea și înțelegerea că persoana însăși a creat această situație.

O dovadă indirectă a acestui fapt este spiritualitatea înaltă a majorității persoanelor grav bolnave, care au suficient timp pentru a-și evalua obiectiv soarta. Dar pentru această categorie de oameni care au suferit cu adevărat în timpul bolii lor există speranța că următoarea încarnare va fi mai fericită pentru ei: datoriile karmice fiind răscumpărate prin suferință.

Uneori oamenii „nu observă” eșecurile și problemele vieții, scufundându-se din ce în ce mai jos. Prin urmare, ei nu înțeleg de ce soarta lor nu a fost cea mai bună. Astfel de indivizi nu iau măsuri pentru a-și îmbunătăți karma, pentru a deveni liberi de karmă.

Înainte de a curăța karma, trebuie să vă dați seama ce anume urmează să curățați. Dacă sufletul nu își amintește nimic despre faptele încarnărilor anterioare, atunci toată lumea își poate aminti ce s-a făcut în această viață.

- o încărcătură de moștenire genetică (bună sau rea);
- circumstanțe sociale - născut într-o familie săracă într-un sat mic sau în casa unui milionar (de aici și posibilitățile super-diferite);
- talente sau absența completă a lor, etc.

Toate luate împreună creează condițiile prelabile pentru influența ulterioară asupra karmei deja acumulate.

Uneori, o persoană trebuie să depună eforturi titanice pentru a elimina datoriile karmice și pentru a schimba radical viața, pentru a deveni liber karmic.

A curăța karma înseamnă a te schimba în multe feluri. Schimbați-vă viziunea asupra lumii, atitudinea față de oameni, natură, lumea din jurul vostru. Se află în puterea voastră. Nu poți deveni diferit într-o clipă. Și anume acest lucru, „a deveni diferit”, se înțelege atunci când vine vorba de curățarea karmei.

Analizează-te. Cu o privire critică asupra propriului „eu” se poate face simplu prin:

- mărturisire deplină și extrem de sinceră în fața lui Dumnezeu direct, fără intermediari, fie ei și preoți;
- o vizită la un psihanalist experimentat cu o cerere de a ajuta la dezvoltarea tuturor aspectelor negative ale personalității;
- introspecție - această metodă este potrivită pentru acea minoritate care este capabilă să se trateze fără milă, scuză, condescendență și să privească în mod real realitatea în ochi, fără a lipsi nici o faptă rea în viața lor.

O privire atentă „în sine” poate dura câteva zile sau săptămâni până la urmă, segmentul trăit al vieții se dezvăluie. Dar merită.

Există un criteriu convingător conform căruia poate avea loc o evaluare obiectivă a propriului „eu”. Rezultatul unei analize calitative va fi un șoc prin identificarea cantității de fapte rele și inestetice pe care toată lumea le-a făcut și face în viață.

Cei care nu pot face o evaluare obiectivă despre ei înșiși și, după analize, se consideră a fi mai răi decât alții, nu au cum să facă o curățare a karmei - un suflet nepregătit nu poate face față dificultăților care stau în calea purificării. Conștientizarea propriei impurități mentale și spirituale este o condiție indispensabilă pentru purificare și schimbări în bine.

Curățarea înseamnă a scăpa de tot răul care trăiește în sufletul tău. Pentru a înțelege cât de eficient sau fără succes se desfășoară procesul, începeți un jurnal. Înregistrați pe scurt rezultatele curățării zilnic, ghidate de diagramă.

Dacă după ceva timp devine clar că ești capabil să te eliberezi de gânduri, cuvinte și acțiuni rele, poți trece la umplerea sufletului și a gândurilor cu dragoste pentru lume și oameni.

Fiecare persoană este capabilă să încerce să devină cel puțin un pic mai curată, mai inteligentă, mai amabilă, mai nobilă, mai spirituală. Toate acestea sunt componentele unui suflet ce tinde spre perfecțiune, fiind lipsit de nevoia de a achita datoriile karmice. Fiecare persoană trăiește în felul său. Fiecare are propriul său destin, propriile dificultăți, necazuri, obstacole, noroc.

O persoană își formează ea însăși propriul destin sau urmează o cale prestabilită și, dacă acesta este cazul, se poate schimba ceva în calea sa de viață?

De regulă, oamenii maturi care au acumulat un fel de experiență de viață și s-au confruntat cu dificultăți pun această întrebare. Se pune prima întrebare: „De ce am nevoie de asta?”

Punând astfel de întrebări, o persoană dobândește o înțelegere a celei mai înalte justiții. Altfel spus, aceasta se numește: providența lui Dumnezeu, karma, „este scrisă în familie” și chiar în a treia lege a lui Newton, care spune despre egalitatea forțelor de acțiune și reacțiune. Indiferent cât de diferite sisteme de viziune asupra lumii numesc acest fenomen, legea Universului este aceeași pentru toată lumea, indiferent dacă o persoană crede sau nu în ea.

Important!

Este foarte important să vă răzgândiți la timp și să ispășiți răul înaintea celor jigniți sau, dacă acest lucru este imposibil, în fața Universului: căci până când nu se va face acest lucru, persoana va fi bântuită de eșecuri, ghinion și alte necazuri.

Eliminarea karmei va ajuta:

- să reia și să continue dezvoltarea spirituală, fiecare etapă care contribuie la deschiderea unor noi fațete și posibilități ale sufletului;
- dezvăluie cele mai bune calități;
- activează forțele;
- scapă de vicii și alte negativități.

Curățarea profundă a karmei de păcate facilitează existența în continuare a unei vieți mai fericite, mai promițătoare și mai prospere.

Un pelerinaj în locuri cu valoare sacră și o vizită la altare purifică sufletul, bineînțeles, în combinație cu asceza, umilința, rugăciunea, comportamentul evlavios, refuzul de a spurca, etc..

Eu pot să spun că procesul de curățire al karmei, în cazul meu, s-a accentuat în 2017, an în care am pășit pentru prima dată pe Camino, în Spania. În anul 2016 fusesem în Brazilia la John of God pentru a mă documenta asupra practicilor de vindecare ale acestuia. După plecarea de la Abadiânia, locul unde își desfășura activitatea John, în drum spre aeroportul din Brasil, m-am oprit la Templul Luminii. Aici am descoperit secretul adevăratei spovedanii ([Impresiile unui Toma-Didymus la Abadiânia, în Brazilia](#)). Aici a început drumul meu spre arderea karmelor, un drum având ca final "devenirea ca om liber de karmă". Merită să citiți capitolul legat de acest templu, nerevendicat de nici-o religie sau cult.

Acest drum, așa cum am spus, s-a desăvârșit cu pelerinajele pe Camino. Pe Camino ai ocazia să te redescoperi și să te împaci cu tine, și să îți ierți trecutul. ([Impresiile unui Toma-Didymus \(Pseudo Jurnal de călătorie\)](#)). De fapt întreaga chintesență a procesului de eliberare de sub povara karmelor este IERTAREA.

Deci prima cale de eliberare karmică este „Iertarea”.

Această practică este foarte puternică, deoarece iertarea este indisolubil legată de pocăință. Pocăința, după cum știți, ne poate curăța karma într-o mare măsură, iar karma curată contribuie la o modificare de stare foarte rapidă.

Avem întotdeauna ceva de iertat și ceva de cerut iertare. Când iertăm o persoană, o lăsăm să plece. Când cerem iertare, ne eliberăm, emoțional și mental, precum și eliberăm fluxurile de energie asociate cu anumite situații.

Acesta este un fel de meditație care se poate face oriunde și oricând de un număr nelimitat de ori. Vă permite să scăpați de povara care vă trage în jos și nu vă permite să deveniți pe calea luminoasă a spiritualității și dezvoltării de sine.

Iertarea este o tehnică pe cât de simplă pe atât de eficientă. Uite, de exemplu, eu în fiecare seară când mă așed în pat, îmi cer iertare tuturor celor pe care cu sau fără voia mea i-am supărat în ziua respectivă. Nu trebuie să fie ceva elaborat ca să aibă efect.

Eu spun doar atât: "Voi duhuri pe care v-am supărat cu ceva vă rog să mă iertați, căci eu v-am iertat". Această, așa zisă mantră, face ca toate ancorele pe care le-aș fi produs în cursul zilei, cu sau fără voia mea, să se rupă, neproducând astfel karme.

Secvența de execuție:

- Ar trebui să vă așezați, să vă relaxați, să respirați adânc și să expirați și din nou - o respirație profundă și, cu o expirație, eliberați toată tensiunea din corp, toată greutatea, oscilați pe valurile respirației voastre.
- În imaginație, ar trebui să vă imaginați o persoană cu care ați dori să efectuați un ritual de iertare. Acesta poate fi o rudă apropiată sau îndepărtată, un prieten, un șef sau o persoană care te-a rănit sau care a fost rănită de tine.
- Trebuie să vă imaginați că stă în fața ta. Ce vrei să-i spui: „Iartă” sau „Iartă”? Primul lucru care îți vine în minte va fi cel mai corect.
- După aceea, trebuie să îi spui acestei persoane: „Iartă-mă că și eu te iert. Mă iert în relația mea cu tine. Iert și renunț la tot întunericul care a fost între noi. Îmi iert toate sentimentele, emoțiile, experiențele în relațiile cu tine. Iert și renunț la tot ce nu este iubire și lumină în relația noastră. ”
- În plus, practicantul își imaginează modul în care flacăra violetă intră în corpul său și imaginea acestei persoane și spune mental: „Cer focului violet să curățe toate sentimentele și emoțiile în relațiile cu această persoană, vă rog să curățați durerea, resentimentele, invidia, ura, gelozia, tot ce nu este iubire. Iert și renunț la toate acestea, la tot ceea ce interferează cu dezvoltarea, libertatea, dragostea mea. ”
- Acum practicantul își imaginează modul în care razele de lumină aurii și roz intră în coroana sa și îl umple cu acele calități care îi lipseau în relațiile cu această persoană. Își spune: „Îmi ofer lumina, dragostea, sprijinul, libertatea și atenția cât mi-au lipsit relațiile cu tine în toate genurile și întrupările”. Raza de aur umple fiecare celulă a corpului său cu dragoste, lumină, căldură.
- Acum, aceeași rază de lumină intră în coroana acestei persoane. „Îți ofer atât de multă lumină, dragoste, căldură, iertare, acceptare, sprijin, cât ți-a lipsit în relația ta cu mine în toate genurile și întrupările.”
- Raza de aur umple corpul acelei persoane cu iubire, libertate, iertare și lumină. „Cer Universului să restabilească câmpul iubirii dintre noi în toate genurile și întrupările”.
- Acum trebuie să spui mental: „Îți mulțumesc pentru ceea ce a fost între noi și pentru ceea ce nu a fost între noi, pentru cine ai fost pentru mine și cine nu ai fost pentru mine și pentru acele lecții de dragoste pe care mi-ai dat-o. ”
- Din punct de vedere mental, practicantul se înclină în fața acelei persoane.

Respiră adânc și, cu o expirație, zâmbește și te întoarce în aici și acum. Aceasta este o tehnică de hipnoterapie, dar poate fi întâlnită și în practicile NLP.

După cum e ușor de observat, a ierta e una din cele mai simple și eficiente căi de a deveni liberi, de a arde karme.

A doua cale este - „Zâmbetul interior”

Zâmbim, nu pentru că ne simțim bine, ci ne simțim bine, pentru că zâmbim. Cum să zâmbești cu un zâmbet interior? Practica zâmbetului intern începe prin închiderea ochilor și crearea unui zâmbet sincer în ei.

Trebuie să vă așezați, să vă relaxați și să simțiți un zâmbet profund strălucind prin ochi. Relaxarea ochilor poate calma întregul sistem nervos, care la rândul său va duce la o stare de relaxare și confort.

Zâmbetul interior este o meditație foarte puternică. Un zâmbet interior simplu poate avea rezultate extraordinare în viața de zi cu zi.

Dacă ești conștient în mod constant de zâmbetul tău interior, acesta îți va transforma viața în bine. După ce ai stăpânit „Zâmbetul interior”, vă puteți simți ca o broască țestoasă care se aruncă cu îndrăzneală în orice mare necunoscută, fiind protejată confortabil de carapace.

Vei avea puterea de a crea un mediu de meditație relaxant în jurul tău, care să poată rezista oricărei situații externe. Negativul îți va răsuși zâmbetul și te vei distra în orice mediu.

Aceste tehnici de bază pentru curățarea karmei vor fi întotdeauna relevante, deoarece sunt simple în executare și destul de eficiente. Ele vor fi întotdeauna ajutoarele tale pe calea dezvoltării de sine și a creșterii spirituale.

Acum sunteți aproape experți în a vă elibera de povara karmică. Trebuie însă îndeplinite două condiții absolut necesare:

- să doriți
- să fiți sinceri cu voi

Apicând cele citite mai sus, puteți fi siguri că ”așchia” pe care o reprezentați va sări departe de trunchi.

Succes.