

NICULESCU



Viața ne este programată?

ÎNTRE DESTIN
ȘI LIBERUL-ARBITRU



Dr. David R. Hamilton



Dr. DAVID R. HAMILTON

Viața ne este programată?

Între destin și liberul-arbitru

Traducere: Luciana Sabina Tcaciuc



NICULESCU

Ascultați programele radio ale Hay House la www.hayhouseradio.com

Descrierea CIP este disponibilă
la Biblioteca Națională a României

© 2012 by David R. Hamilton
Originally published in 2012 by Hay House UK Ltd.

Titlu original: *IS YOUR LIFE MAPPED OUT?*

Unravelling the Mystery of Destiny vs Free Will, by David R. Hamilton, PhD

© Editura NICULESCU, 2018
Bd. Regiei 6D, 060204 – București, România
Telefon: 021 312 97 82; Fax: 021 312 97 83
E-mail: editura@niculescu.ro
Internet: www.niculescu.ro

Comenzi online: www.niculescu.ro
Comenzi e-mail: vanzari@niculescu.ro
Comenzi telefonice: 0724 505 385, 021 312 97 82

Redactor: Anca Natalia Florea
Tehnoredactor: Lucian Curteanu
Coperta: Carmen Lucaci

Tipărit la Tipografia REAL

ISBN 978-606-38-0248-5

Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei cărți nu poate fi reprodusă sau transmisă sub nicio formă și prin niciun mijloc, electronic sau mecanic, inclusiv prin fotocopiere, înregistrare sau prin orice sistem de stocare și accesare a datelor, fără permisiunea Editurii NICULESCU.

Orice nerespectare a acestor prevederi conduce în mod automat la răspunderea penală față de legile naționale și internaționale privind proprietatea intelectuală.

Editura NICULESCU este partener și distribuitor oficial OXFORD UNIVERSITY PRESS în România.
E-mail: oxford@niculescu.ro; Internet: www.oxford-niculescu.ro

CUPRINS

<i>Mulțumiri</i>	9
<i>Introducere</i>	11
CAPITOLUL 1	
Cronobiologia	15
CAPITOLUL 2	
Scris în stele	26
CAPITOLUL 3	
Scris în gene	39
CAPITOLUL 4	
Presimțirea viitorului	55
CAPITOLUL 5	
Cele trei niveluri ale creației	77
CAPITOLUL 6	
Interacțiuni între minte și realitate	97
CAPITOLUL 7	
Când condițiile sunt prielnice	112

CAPITOLUL 8	
Interconexiuni cuantice	125
CAPITOLUL 9	
Țesătura realității	138
CAPITOLUL 10	
Mintea în materie	149
CAPITOLUL 11	
Viața înainte de viață și viața de după moarte	162
CAPITOLUL 12	
Destinul colectiv: mergem oriunde mergeți și voi	187
CAPITOLUL 13	
Zece secrete spirituale și practice pentru a atrage tot ce vă doriți	198
CAPITOLUL 14	
Câteva reflecții finale	226
<i>Referințe bibliografice</i>	239

INTRODUCERE

Viața noastră este programată? Sunt tentat să vă dau răspunsul simplu, într-un singur cuvânt, dar lucrurile nu se limitează la „da” sau „nu”. Veți vedea și de ce pe parcursul următoarelor pagini. Dar, pentru a vă face o idee mai clară, răspunsul este aproximativ „da”, „nu”, precum și „da și nu”. Sunteți derutați?

Probabil nu așa de mult ca mine atunci când am descoperit prima dată cercetarea științifică care sugerează să schimbăm *trecutul* din prezent. A fost un lucru surprinzător. Îmi dădusem seama că anticiparea *viitorului* ar putea să influențeze alegerile din prezent, dar nu avusesem în vedere faptul că prezentul ar putea influența alegerile din trecut. Acesta constituie un obstacol, tocmai atunci când simți sau crezi că ai toate soluțiile!

M-am gândit la unele dintre aceste subiecte timp de aproape trei decenii și acum am puțin peste 40 de ani. M-a surprins că multe dintre concluziile mele nu s-au schimbat prea mult din perioada în care eram copil și până acum. Poate că atunci mă bazam pe intuiția pură, însă încă din acele vremuri am căutat dovezi științifice care pot atât să-mi confirme, cât și să-mi explice ideile.

În primele capitole ale acestei cărți veți afla despre unele așa-numite „forțe ale destinului” – forțele care acționează asupra tuturor. Unele sunt interne, iar altele sunt externe. Veți afla despre cronobiologie, de exemplu, care descrie cum ciclurile Soarelui și Lunii ne afectează ritmul biologic, de la momentul când mergem la culcare și motivul acestui fapt până la modul cum reacționăm la lumina soarelui. Întrucât aceste cicluri funcționează ca un ceas și vor face acest lucru și după noi, o parte din destinul nostru biologic este scrisă în cosmos.

De asemenea, veți citi despre genetică, ca forță a destinului. Ne naștem cu o parte din genele fiecărui părinte, așa că unele dintre caracteristicile noastre sunt planificate chiar înainte de a putea să vorbim. Însă știința epigeneticii ne arată că de multe ori ne putem învinge genele.

Veți mai citi și despre presentimente și numeroasele studii care arată cum sistemul nostru nervos reacționează față de viitor înainte ca acesta să se întâmple. De asemenea, voi discuta despre interacțiunile minte – materie și despre ce înseamnă ele pentru noi.

Subiectul destinului m-a condus, inevitabil, să scriu despre natura realității, conștiință și Dumnezeu. Îmi plac foarte mult aceste subiecte. Îmi dau seama că ideile pe care le prezint ar putea să nu placă tuturor, dar mi-a făcut plăcere să scriu despre ele.

Există și unele sugestii practice: am rezumat aspectele-cheie la sfârșitul fiecărui capitol și, de asemenea, am enumerat câteva „experimente” care vă pot ghida către o înțelegere mai profundă, mai bogată a conceptelor.

În afara oricărei dezbateri despre destin și liberul-arbitru, fără îndoială acțiunile noastre au efecte și, prin urmare, creăm o mare parte din ceea ce experimentăm în viață, fapt ce

funcționează în trei moduri pe care le numesc „cele trei nivele de creație”. Nu voi dezvălui mai multe acum – vă voi lăsa să citiți despre ele mai târziu.

De asemenea, am inclus un set de „Zece secrete spirituale și practice pentru a atrage tot ce vă doriți”. Vă voi lăsa să citiți și despre ele, dar haideți să spunem că sunt cele mai inteligente lucruri despre care am aflat vreodată și prezintă o hartă care ilustrează punctul în care sunteți acum, precum și cel în care doriți să ajungeți.

Unii dintre cititorii mei ar putea recunoaște aici o serie dintre subiectele unei cărți pe care am scris-o în 2007 numite *Destiny vs Free Will* („Destin vs. liber-arbitru”). La început, mi-am propus să actualizez cartea cu idei noi, dar în cele din urmă am scris o lucrare cu totul nouă. În acest proces, am împrumutat un mic număr de concepte din acea carte inițială și le-am rescris și reactualizat, dar am și adăugat mult mai multe studii și idei științifice, astfel că cele două cărți sunt acum foarte diferite.

Oricât de ciudat ar suna, îmi va lipsi să scriu această carte. Să mă adâncesc în întrebarea dacă viața noastră este programată mi-a adus extrem de multe satisfacții și recompense. Sper că va fi o lectură plăcută și pentru fiecare dintre cititorii mei. Dacă vă va plăcea pe jumătate din cât mi-a plăcut mie să o scriu, atunci veți simți că zâmbesc acum.

CAPITOLUL 11

VIAȚA ÎNAINTE DE VIAȚĂ ȘI VIAȚA DE DUPĂ MOARTE

*„Conștiința este baza întregii vieți și câmpul tuturor
posibilităților. Natura ei este să se extindă și să se
dezvăluie la întregul potențial. Astfel, impulsul de
a evolua este inerent chiar în natura vieții.”*

MAHARISHI MAHESH YOGI

Acum aș vrea să mă îndepărtez de discuția despre Dumnezeu, deoarece sunt conștient că, în timp ce unii oameni cred cu tărie în Dumnezeu, conotațiile religioase nu sunt pe placul tuturor. Așadar, în acest capitol voi continua dintr-o perspectivă neutră și vă voi lăsa să vă decideți.

Să revenim asupra ideii că Big Bangul este atemporal. Dacă e astfel, atunci practic a existat înainte să vă fi născut și va fi acolo și după ce veți muri. Poate să vadă ambele capete din pânza vieții dumneavoastră. Ce poate să însemne acest lucru?

PRE-INCARNAREA

Vă trăiți viața aici pe Pământ și nu știți nimic altceva. Totuși, Marele Eu are o perspectivă mai largă și poate face ca o pensulă să picteze oriunde. Dar unde să picteze?

Credeți că nașterea dumneavoastră a fost o picătură întâmplătoare de vopsea pe pânză? Sau că ați putea face parte dintr-o imagine mai mare, de ansamblu? Ar putea Marele Eu să se fi hotărât să picteze pânza într-un anumit loc, într-un anumit mediu, caracterizat de anumite personalități și de influențe probabile?

Ce ați face dacă ați fi Marele Eu? Desigur, practic sunteți Marele Eu și, prin urmare, doriți să vă asigurați că toate sunt bune pentru dumneavoastră. Având în vedere că avem tendința de a examina lucrurile înainte de a le cumpăra, s-ar putea ca Marele Eu să facă același lucru? Ar putea Marele Eu să examineze mediul și climatul de pe pânză înainte de a se lansa pe aceasta?

Să spunem că personal ați avea opțiunea să intrați într-o altă lume. Ați dori să alegeți unde, cum și când ați plănuit să vă stabiliți acolo? Ați examina climatul și condițiile socio-economice? Ați căuta câteva recenzii de la oameni care au fost deja acolo? Ați dori să alegeți câteva condiții care vă sunt pe plac?

Cred că cei mai mulți dintre noi ar face acest lucru. Cel puțin eu da! Așadar, dacă acceptați că existați în afara timpului, atunci probabil că ați participat la alegerea, de exemplu, a datei și orei nașterii, a locului nașterii, a mediului familial, a condițiilor din zonă de la acea vreme, chiar a celei mai probabile școli, deși nu vă amintiți acest lucru și chiar vă uitați în jur și spuneți: „E imposibil ca eu să fi ales asta! Și pe el? De ce aș alege să-l am pe el în viața mea?”

Din perspectiva mai extinsă a Marelui Eu, va fi un motiv. Dacă Marele Eu poate să vadă întreaga pânză, inclusiv celelalte persoane din apropierea locului în care se gândește să se stabilească pentru aproximativ 90 de ani, va putea să vadă în viitor și cele mai probabile influențe, cel puțin în primii câțiva ani. E ca și cum v-ați uita de sus la niște furnicuțe și ați vedea terenul din fața lor.

COPACUL VIEȚII PROBABILE

Așadar, de la începutul vieții programate, Marele Eu va putea să vadă o hartă a vieții viitoare. Va putea să vadă cele mai probabile influențe și cele mai probabile răscruci. Dar știm că aveți liber-arbitru, așa că Marele Eu ar putea să se uite la mai mult de o hartă?

Alegerile pe care Marele Eu le vede sunt alegeri „probabile” pe care le-ați putea face, unde fiecare intersecție se deschide spre două variante de viitor probabil. Marele Eu poate să vadă viitorul ambelor alegeri.

Îmi place să folosesc metafora copacului pentru a explica acest lucru. Viața începe cu nașterea dumneavoastră la baza copacului. Întrucât nu aveți prea multe alegeri la începutul vieții, deoarece părinții aleg pentru dumneavoastră, viața este ca trunchiul copacului, îndreptându-se într-o anumită direcție. Dar, pe măsură ce începeți să faceți propriile alegeri, în copac încep să crească ramuri care reprezintă variantele probabile de viitor pe care le-ar antrena fiecare alegere. Și, pe fiecare ramură sunt alte alegeri, care generează mai multe ramuri etc. Îl numesc „copacul vieții probabile”. Acesta planifică drumurile cele mai probabile pe care o poate lua viața dumneavoastră.

Așadar, în loc să avem un singur destin – o cale specifică pe care trebuie să o ia viața – există mai multe posibilități. Desigur, multe dintre ele vor duce în același loc (sau aproape) –, așa cum a scris poetul francez Jean de La Fontaine: „O persoană își întâlnește adesea destinul pe drumul pe care a apucat-o pentru a-l evita.” –, dar vor ajunge acolo în moduri diferite. Aceste locuri vor fi intențiile sau speranțele și visurile Marelui Eu, dar ramurile probabile vă permit să dispuneți de liberul-arbitru de a alege.

Uneori mă întreb de ce o mare parte a naturii arată la fel, de la copaci la vase de sânge (uitați-vă la vasele de sânge din ochi) la deltele râurilor și multe alte forme din natură. Poate că regulile de creștere a copacilor, vaselor de sânge și râurilor reflectă natura și creșterea conștiinței – și faptul că există mereu o liberă alegere în cadrul creșterii.

DE CE AM VENIT AICI?

Să ne îndreptăm atenția spre câteva motive efective pe care ar fi putut să le aibă Marele Eu pentru a începe viața dumneavoastră așa cum a făcut-o. Ca exemplu, să spunem că ați dori să vă dezvoltați tonusul muscular al picioarelor. Ați hotărât să mergeți undeva timp de o săptămână pentru a face acest lucru. Ați alege să mergeți într-o zonă joasă, la câmpie, sau într-un loc cu dealuri? Probabil ați opta pentru locul cu dealuri deoarece v-ar ajuta la dezvoltarea tonusului muscular.

Pe de altă parte, dacă ați dori să vă dezvoltați optimismul, chiar în mijlocul dificultăților, ați merge într-un loc unde toată lumea este fericită sau ați încerca unul în care puteți întâlni oameni încăpățânați și negativiști? Sau ați opta pentru ceva la

mijloc? Poate că v-ați confruntat deja cu acest tip de provocare și ați prefera să vă relaxați! Ideea este că aveți opțiuni.

Aș afirma că o caracteristică a conștiinței este că încearcă să se extindă, și de aceea universul se extinde. Pentru noi, evoluția rezidă în expansiunea conștiinței noastre, în cele din urmă în trecerea de la autoconservare și egoism la recunoașterea interdependenței noastre și la tratarea celorlalți cu iubire și empatie. În acest mod, evoluăm cu toții. Și Marele Eu evoluează, de asemenea. Evoluția dumneavoastră este evoluția Sa.

Există multe direcții prin care conștiința noastră se poate extinde sau evolua. Să spunem că Marele Eu ar dori să-și dezvolte capacitatea de a fi pașnic și controlat atunci când este provocat. În acest moment ați putea să vă nașteți într-o mare familie în care este mereu mult zgomot sau să fiți atrași de prieteni cu un comportament mereu derutant și haotic. În aceste situații, răbdarea ar fi o adevărată provocare și nu ar fi atât de ușor să găsiți timp pentru a fi liniștiți. Ar trebui să aveți o concentrare foarte bună pentru a vă găsi liniștea. Ar trebui să vă depășiți limitele. Dar, în cele din urmă, veți reuși – v-ați spori capacitatea de a găsi pace în mijlocul haosului. Poate că la început nu ar fi o schimbare *mare*, dar experiențele ar putea să dea tonul pentru alte etape din viață.

Cu această idee simplă în minte, puteți considera că provocările din viață nu sunt poveri – uneori gândim astfel –, ci ocazii de a vă depăși limitele.

ÎNTOTDEAUNA O OPORTUNITATE

Aș dori să vă împărtășesc un exemplu personal, care ilustrează faptul că situațiile dificile ne pot oferi oportunități de creștere.

Personal, credeam că pot să fiu pașnic chiar și atunci când sunt provocat de cineva. Dar imediat după ce am părăsit industria farmaceutică, am citit multe cărți, am participat la mai multe prelegeri și seminarii și am practicat constant meditația. De fapt, am fost destul de mândru de mine. Cel puțin până când mi-am luat o slujbă de profesor într-o școală, în timp ce scriam prima mea carte. O clasă de băieți de 16 ani era atât de dificilă, încât le-am dat drumul cu 45 de minute mai devreme la primul nostru curs de matematică de 3 ore, deoarece nu le puteam ține piept. Ca să vă faceți o idee asupra situației, elevii mi-au spus foarte clar că nu-i interesează zecimalele mele. M-am urcat în mașină, am condus până la colțul străzii și am plâns.

În primele 10 minute ale cursului respectiv, toate strategiile pe care le învățasem pentru a fi calm și pozitiv au dispărut ca prin minune. Pe drumul spre casă, am hotărât că sănătatea mea era mai importantă decât slujba aceasta și că a doua zi îi voi spune directorului că nu vreau să mai predau la clasa respectivă. Dacă nu va fi de acord, îmi voi da demisia.

În ziua următoare, planurile mi-au fost dejucate, deoarece directorul nu era la școală. I-am spus colegului meu, Ian Anton, despre clasa respectivă, iar el a râs, ceea ce nu era tocmai reacția de empatie pe care o așteptam. A subliniat rapid că experiența mea nu era unică. Mi-a explicat că elevii îmi simt frica și profită de ea deoarece își dau seama că ei sunt masculii alfa, nu eu. Mi-a explicat cu compasiune că aveam dreptul să nu mai predau la acea clasă, dar pe termen lung ar fi mai bine pentru mine dacă aș face-o. S-au dovedit niște sfaturi excelente.

Mi-am petrecut weekendul cu exerciții de autodezvoltare. Am urmărit filmulețe despre curaj și încredere, am repetat

o serie de afirmații și mi-am reamintit că aveam ocazia de a schimba viețile acestor băieți și de a învăța să fiu un profesor mai bun decât fusesem înainte. Impulsionat de această atitudine, m-am întors la clasa respectivă. Le-am răspuns cu umor, empatie și bunătate, dar am impus și respect. A mers foarte bine, atât pentru băieți, cât și pentru mine.

La sfârșitul cursului, m-am simțit ca personajul lui Robin Williams din filmul *Cercul poezilor dispăruți*. Se făcuse o coadă cu băieți de 16 ani care voiau să-mi strângă mâna, inclusiv un băiat dislexic care nu luase niciodată niciun examen, dar acum era foarte mândru de nota „10” pe care o obținuse. Unii au spus că simțeau că au învățat mai mult în cursul acela de 12 săptămâni decât în toți anii anteriori de școală.

Și eu am învățat multe. Mi-a sporit încrederea și am învățat să nu fug, ci să țin piept provocărilor. Acum aveam o experiență reală despre cât de bine poate să funcționeze acest lucru.

În ceea ce privește copacul vieții probabile, au existat ambele ramuri în cazul meu. Aș fi putut alege să plec și acest lucru ar fi fost în regulă. Sunt sigur că ar fi existat alte provocări! Alegerea de a continua să predau la clasa respectivă nu a fost una ușoară – fără îndoială, la început a fost foarte dificil –, dar poate că a avea experiențe mai neplăcute este important pentru creșterea și împlinirea noastră personală. Poate că pentru mulți oameni este o parte inevitabilă a creșterii. Analizați-vă propria viață. V-ați dezvoltat ca urmare a provocărilor înfruntate? Nu căpătăm experiență în viață citind cărți și mergând la prelegeri. Învățăm din ele, dar dobândim experiență și înțelepciune prin *aplicarea* a ceea ce învățăm.

Bineînțeles, nu ne dezvoltăm întotdeauna în urma provocărilor – sau cel puțin nu evident – și lucrurile nu merg întotdeauna bine. Am avut și astfel de experiențe personale. Legat

de unele lucruri din viața mea, încă mă întreb ce rost au avut. Uneori, situațiile pot fi prea copleșitoare. În unele momente, îndepărtarea de ele este cea mai potrivită soluție. Acesta poate să fi fost rostul – să învăț să am curaj să spun: „Este destul!”. Într-un mod sau altul, tot ce ni se întâmplă poate fi o ocazie să ne dezvoltăm.

TU... ȘI TU... ȘI TU

Am vorbit mult până acum despre Marele Eu, dar știți că nu este vorba numai de o persoană, este vorba despre toți. Membrii familiei, prietenii, colegii de serviciu, alte persoane din cercul social și de dincolo de el, cu toții interacționează cu noi și au propriile drumuri în viață. De asemenea, ei evoluează prin propriul copac al vieții probabile și au un Mare Eu care își dă seama unde se intersectează ramurile lor cu ale noastre și cum dezvoltarea poate fi reciprocă.

Ținând cont de aceste lucruri, unele persoane își imaginează viața ca pe o piesă cu multiple personaje diferite, o parte din ele fiind pe scena noastră pentru „un motiv, un sezon sau o viață”, așa cum se spune. Noi suntem personajele și aranjăm scena înainte de a ne face intrarea. Avem un scenariu de urmat, dar este numai o ciornă. Avem alegeri legate de modul în care dorim să-l interpretăm și putem improviza, dacă este necesar.

Putem să interpretăm un anumit personaj acum, dar oare câte roluri am jucat?

AM MAI FOST AICI?

Am fi capabili să creștem mai mult dacă am face parte din alte câteva picturi diferite de pe o pânză sau din câteva piese sau... vieți diferite?

Să ne gândim la acest lucru. Istoria evoluției speciei noastre este o mare scenă. Imaginați-vă posibilitățile dramatice!

Ca oameni, ne place să facem multe lucruri și să avem multe experiențe. Ne dezvoltăm prin fiecare dintre acestea. Poate că acest lucru reflectă tot un aspect al Marelui Eu. Marele Eu poate să aibă, de asemenea, multe experiențe sau, din perspectiva dumneavoastră, să trăiască diferite vieți, fiecare cu un copac al vieții probabile. Din poziția pe care o aveți pe pânză, acestea pot fi în trecut sau în viitor. Așadar, întrucât faceți parte din Marele Eu, le puteți considera vieți trecute sau viitoare.

Să revenim la picăturile de vopsea de pe pânză. De această dată, nu vi le imaginați ca pe propria persoană și un scop pe care doriți să-l atingeți, ci ca pe vieți diferite pe care le trăiește Marele Eu. Acum, pânza reprezintă întreaga pânză a evoluției umane trecute și viitoare.

Unele picături ar putea ajunge în locuri cu război, iar altele pe timp de pace. Unele pot fi de genul masculin, altele de genul feminin. Unele se pot găsi într-o lume a bogățiilor, altele într-una a sărăciei. Unele pot fi primitive, altele avansate. Unele se pot afla într-un climat cald, altele într-unul rece. De asemenea, există culori diferite ale vopselei. Există un număr mare de experiențe posibile.

Iată cum stau lucrurile: Marele Eu ar putea să trăiască aceste vieți simultan, sau chiar într-un altfel de timp pe care nu îl putem concepe, dar în ceea ce vă privește, fiecare picătură este independentă, separată de celelalte în spațiu și timp.

Întrucât suntem cu toții conectați la marile versiuni ale noastre și simțim uneori realitatea lor, este posibil ca de aici să provină fascinația legată de viețile anterioare. Conceptul a făcut parte din numeroase tradiții spirituale și de înțelepciune

din lume și de-a lungul istoriei. În știință, nimeni nu poate spune că nu există vieți anterioare. Ideea este „de nefalsificat”, în sensul că nu se poate dovedi că nu este adevărată, ceea ce înseamnă că nu este falsă.

De asemenea, este interesant că multe dintre experiențele Marelui Eu sunt, practic, în viitorul dumneavoastră, ceea ce vă poate explica foarte bine premonițiile. Au existat profeți din timpurile biblice și chiar înainte și cred că viziunile lor erau despre viețile viitoare. Dar, cum viața evoluează de-a lungul copacilor vieții probabile, nu toate viziunile lor au avut loc de-a lungul ramurii actuale a copacului nostru. Poate că au văzut ceea ce era cel mai probabil la momentul lor în istorie, dar în mod clar am făcut alegeri diferite pe drumul nostru.

Revenind la alegeri și amintindu-ne că suntem capabili să schimbăm viitorul și trecutul, am putea să ne modificăm și viețile viitoare și anterioare? Uau! Exagerez prea mult lucrurile?

Să ne imaginăm că Marele Eu are propriul copac al vieții probabile. De ce nu? Sigur are, de asemenea, alegeri de făcut. Așa cum selectați povești și variante de viitor diferite în propria viață potrivit alegerilor din prezent, tot așa Marele Eu poate alege povești sau variante de viitor diferite în ceea ce privește viețile. Și acele vieți vor fi în concordanță cu cine sunteți acum și cu alegerile pe care le faceți fiecare în prezent.

Psihiatrul Brian Weiss este celebru pentru ducerea oamenilor într-o viață anterioară, sub hipnoză. Terapia de regresie într-o viață anterioară este o tehnică foarte des întâlnită, care este utilizată astăzi de mulți psihiatri și psihologi.

Weiss a experimentat și progresia în viețile viitoare și, în mod interesant, una dintre constatările sale a fost că atunci când o persoană rezolvă o problemă emoțională în prezent, și viața viitoare i se schimbă. Sau, în termenii pe care i-am folosit,

este corelată cu o ramură diferită a „copacului vieții probabile” al Marelui Eu și, prin urmare, are o altă traiectorie de creștere.

Motivul pentru viețile multiple ale Marelui Eu este, probabil, același ca motivele noastre pentru multiplele experiențe – dezvoltarea. Aceasta poate fi o dezvoltare a creativității, intelectului, abilităților psihice, compasiunii, și se poate manifesta într-un număr infinit de modalități. Se prelungește până la infinit?

V-ați putea întreba dacă există un punct final, un destin final al dumneavoastră și al Marelui Eu.

EXISTĂ UN DESTIN?/O DESTINAȚIE?

Pe pânza dumneavoastră, punctul final este sfârșitul vieții. Aceasta este o modalitate de a ne imagina destinul. Nu sunt sigur că există un alt mod. După cum se spune, toate râurile duc la mare. Modul în care ajungeți acolo ține de propria persoană. Puteți să plutiți grațios, reflectând cu bucurie asupra experiențelor vieții, sau puteți să alunecați într-o parte, cu o expresie nefericită pe față, spunând: „Uau, ce atâta grabă!”. Cu toții suntem unici.

Și apoi ce se întâmplă? Avem o altă viață? Există vreun punct final al existenței fizice? Îmi imaginez că da. Este atunci când nimic nu vă mai poate provoca. Sunteți complet. Vedeți totul așa cum este în realitate. Întreaga existență este pentru a propovădui și a ajuta. Apoi, plecați și treceți la o pânză nouă de experiență a conștiinței, un teren cu totul diferit.

Poate că în schema mare a lucrurilor, așa cum fiecare particulă apare din câmpul cuantic și se întoarce la câmp și toată viața biologică există pe Pământ, dar se întoarce la el, tot așa

toată viața provine din țesătura realității și, în cele din urmă, se întoarce la ea.

Cum rămâne cu Marele Eu? Dacă procesul global de evoluție se îndreaptă către iubire, ați putea spune că destinul său/destinația sa va fi conștiința extinsă care, așa cum am văzut deja, este asociată cu un sentiment de iubire și de interconectare cu întreaga viață. Conștiința extinsă finală și, prin urmare, destinul pot fi fuziunea conștientă cu conștiința infinită, sau cu Dumnezeu dacă preferați.

EXISTĂ DOVEZI ALE VIEȚII DE DUPĂ MOARTE?

Există dovezi ale existenței vieții de după moarte care ar putea sprijini ce am discutat până acum?

Unele dintre cele mai bune dovezi vin de la persoanele care au avut o experiență aproape de moarte; acestea au fost aduse înapoi când aproape muriseră și își amintesc ce li s-a întâmplat în timp ce erau resuscitate și se aflau la granița cu moartea. Există o perspectivă potrivit căreia acestea sunt halucinații cauzate de lipsa de oxigen din creier, dar așa spune că multe dintre ele sunt, de fapt, dovezi că viața continuă după moarte.

Experiențele aproape de moarte sunt mai obișnuite decât v-ați putea gândi. Milioane de oameni din lume le-au avut. De exemplu, într-un sondaj din anii '80, 1 din 20 de americani a spus că a avut una.¹

Un studiu principal al cardiologului olandez Pim van Lommel, care a fost publicat în 2001 în revista medicală *The Lancet*, a urmărit consecutiv 344 de pacienți cardiaci care fuseseră resuscitați cu succes în urma unui stop cardiac. Dintre aceștia, 62 (18%) avuseseră o experiență aproape de moarte.²

Într-o lucrare din 2011 publicată în *Annals of the New York Academy of Sciences* („Analele Academiei de Științe din New York”), van Lommel a scris:

*Deoarece publicarea mai multor studii prospective privind experiența aproape de moarte a supraviețuitorilor unui stop cardiac a arătat rezultate și concluzii surprinzătoare de similare, acest fenomen nu mai poate fi ignorat din punct de vedere științific. Experiența aproape de moarte este una autentică, ce nu se poate reduce pur și simplu la imaginație, teamă de moarte, halucinații, psihoză, folosirea drogurilor sau lipsă de oxigen.*³

A continuat, contestând opinia generală privind conștiința ca un efect secundar al proceselor chimice din creier, ca fiind prea limitată pentru a explica fenomenul:

*Perspectiva materialistă actuală a relației dintre conștiință și creier, adoptată de majoritatea medicilor, filosofilor și psihologilor, pare prea restrictivă pentru a înțelege în mod corespunzător acest fenomen. Există motive solide de a presupune că, odată cu experiența continuă a eului, conștiința noastră nu coincide mereu cu funcționarea creierului nostru: aparent, conștiința extinsă sau nelocală, cu o identitate proprie nemodificată, poate fi trăită independent de corpul fără viață. Oamenii sunt convinși că eul pe care l-au experimentat în timpul în care s-au aflat aproape de moarte este o realitate, și nu o iluzie.*⁴

O femeie mi-a povestit experiența prin care a trecut mama ei când avea 10 ani. A spus că a putut:

...să descrie foarte bine procedura [din spital] – ce a văzut, ce se petrecea și ce a auzit. A descris perfuziile și sângele roșu colectat într-un borcan, dar și oamenii din sală. A spus că vedea aceste lucruri pe tavan, din afara corpului ei. Părea foarte calmă, observând totul.

Faptul de a privi în jos o astfel de scenă se numește percepție veridică. O altă femeie mi-a spus că ceva asemănător i s-a întâmplat și mamei ei:

Era o femeie tânără, supusă unei operații majore de înlăturare a unei bucăți de os din coapsă pentru a înlocui un os bolnav din coloană. Avusese tuberculoză la plămâni când avea 14 ani și, deși s-a recuperat, boala a revenit peste câțiva ani și îi afecta oasele coloanei. A fost prima operație de acest gen în Scoția [1954/1955].

Durerea de nerv era cumplită. În timpul acestei îndelungate proceduri, a spus că, deodată, era conștientă că plutea deasupra mesei de operații și putea să audă conversația care avea loc jos. Nu o durea nimic și vedea o lumină. Se simțea atrasă către lumină și nu era foarte îngrijorată că, aparent, își părăsise corpul. Apoi, își amintește că după operație și-a revenit.

Există diferite grade raportate de experiențe aproape de moarte, de la părăsirea corpului la îndreptarea către o lumină

și ieșirea de „cealaltă parte”. Multe persoane descriu în mod precis procedura de resuscitare, precum și conversațiile dintre medici.

Dr. Michael Sabom a realizat un experiment cu 32 de persoane care au trecut printr-o experiență aproape de moarte.⁵ Le-a cerut acestora să descrie procedura de resuscitare la care au fost supuse. Toate au descris-o precis, fără erori majore. De asemenea, a rugat 25 de persoane cu cunoștințe medicale să descrie procesul de resuscitare, dar 23 dintre ele au făcut greșeli mari în relatare. Persoanele care au avut o experiență aproape de moarte chiar au privit de sus.

Se pare că unii oameni au avut experiența trecerii printr-un tunel înainte de a ieși pe cealaltă parte. Unii s-au întâlnit cu rude și persoane dragi care muriseră cu câțiva ani în urmă. Multe persoane spun că s-au întâlnit cu o sursă de lumină inteligentă, pe care o descriu ca pe un înger sau o figură religioasă.

În cartea *Am murit și m-am descoperit pe mine însămi*, Anita Moorjani a povestit experiența ei aproape de moarte și amintirile ei despre lumea de dincolo.⁶ Aceasta a explicat că s-a simțit conectată cu tot și cu toți.

Ce-ar fi dacă, în loc să respingem aceste relatări spunând că se datorează lipsei oxigenului din creier sau chiar fanteziei, am considera că multe dintre ele ne arată ceva despre realitate și am asculta unele dintre lecțiile pe care acești oameni ni le-au împărtășit? Care sunt aceste lecții?

Multe dintre aceste persoane subliniază faptul că acțiunile, gândurile și cuvintele noastre au consecințe, chiar atunci când nu le vedem imediat. Cel mai important lucru pe care ni-l spun în mod repetat este cât de puternică poate fi iubirea. De fapt, ele susțin că sensul vieții este a iubi.

O astfel de experiență schimbă complet persoana care a trecut prin ea. În studiul lui van Lommel, pacienții au fost interviuați după resuscitare și apoi din nou după doi ani și după alți opt ani. Pentru majoritatea, experiența a avut un efect pozitiv durabil. Aveau tendința de a-și arăta mai mult sentimentele, de a fi mai toleranți cu ceilalți, de a fi mai iubitori și empatici, de a se implica mai mult în viața de familie, de a avea un sentiment mai puternic al înțelesului vieții, un interes mai mare față de spiritualitate și o apreciere mai mare a lucrurilor obișnuite. De asemenea, le era mai puțin teamă de moarte și credeau mai mult în viața de după moarte decât înainte. În mod clar, conștiința lor evoluase.

Comunitatea științifică generală acceptă cu greu acest lucru. Așa cum știm, perspectiva tradițională asupra conștiinței este că aceasta este un produs al substanțelor chimice din creier, deci există numai când creierul este viu. Odată ce creierul atinge linia morții, potrivit acestei concepții, nu pot exista experiențe conștiente.

Dar, odată cu apariția unor tehnici puternice de imagistică a creierului, înțelegerea noastră privind creierul începe să se modifice. Aflăm că, în loc ca gândurile noastre să fie produse de procesele chimice din creier, majoritatea celor petrecute în creier sunt cauzate de lucrurile la care ne gândim. Nu este doar o stradă cu sens unic în care substanțele chimice produc gânduri și emoții. De exemplu, imagistica prin rezonanță magnetică funcțională arată că unele părți ale creierului se luminează când ne gândim la un anumit lucru. Se vorbește chiar de citirea gândurilor, observând ce zone din creier se luminează când persoanele respective se gândesc la anumite lucruri.

În prezent, se dezvoltă o nouă tehnologie pentru a ajuta persoanele cu sindromul *locked-in* să comunice, pentru a

le permite persoanelor paralizate să-și miște brațele sau picioarele cu proteză și chiar pentru a-l sprijini pe profesorul Stephen Hawking, a cărui boală neuronală motorie i-a afectat capacitatea de a comunica.

Pentru multe persoane, cele mai recente studii privind creierul nu au stabilit existența conștiinței în afara creierului, dar studiile în domeniul experienței aproape de moarte sugerează că acest lucru este adevărat. Când creierul moare, conștiința nu mai poate fi „primită” de creier și de cele cinci simțuri, dar încă percepe lucruri în afara corpului. Astfel, multe persoane cu o astfel de experiență își pot privi propriile proceduri de resuscitare.

ȘOAPTE DE DINCOLO

Dacă după ce murim existăm „dincolo”, nu este greu să ne imaginăm că alte „persoane” se află acolo – spirite, ființe, îngeri. Oamenii care au avut o experiență aproape de moarte spun că există, iar sondajele de opinie arată că majoritatea oamenilor cred acest lucru.

În cartea *Destinul sufletelor*, consilierul psihologic dr. Michael Newton relatează regresiile hipnotice ale multora dintre pacienții săi, iar ei descriu, cu o similaritate surprinzătoare, natura „lumii spiritelor” și realitatea „vieții” pentru sufletele care trăiesc acolo.⁷

Nu există dovezi științifice categorice ale acestui fapt, deoarece el nu poate fi măsurat. Pentru omul de știință probabil asta sună ridicol. Dar cum putem ști? Tot ce știm este ceea ce credem, la urma urmei – ceea ce ni se pare corect nouă ca indivizi.

Personal, cred că avem ghizi spirituali – ființe axate pe peisajul interior, comun și, prin urmare, care nu au o amprentă asupra realității fizice, dar ne ajută. De asemenea, cred că rudele decedate ne vizitează uneori și, în anumite condiții, este posibil să le vedem. Acum aproximativ 20 de ani, ambii părinți decedați ai mamei mele au vizitat-o două nopți la rând.

Bunica mea, care murise cu câțiva ani în urmă, arăta la fel de real ca o persoană în carne și oase. Bunicul meu, care a venit în noaptea următoare, arăta mai mult ca un negativ fotografic, deoarece era semitransparent.

Amicul meu Kyle Gray, cel care le șoptește îngerilor, a putut să vadă, încă de când era mic copil, oameni „morți”. Deși a fost cam ciudat la început, acum este foarte normal pentru el, așa încât nici nu mai este surprins când cineva apare în fața lui.

Odată am participat la un seminar organizat de clarvăzătorul Gordon Smith, a cărui precizie în relatarea de informații de la rudele decedate ale oamenilor era uluitoare. „A apărut” fratele unei fete, iar Gordon dintr-odată a început să fredoneze o melodie și să facă mișcări de rap folosindu-se de mâini și de brațe. Piesa s-a dovedit a fi una dintre favoritele fratelui, fiind o melodie rap.

Capacitățile lui Gordon au fost examinate din punct de vedere științific. Archie Roy, profesor emerit de astronomie la Universitatea din Glasgow, a scris: „Gordon Smith oferă nume, adrese, evenimente și descrieri foarte relevante pentru viața unei persoane și pentru viețile celor pe care i-a cunoscut”⁸.

Cred că ghizii noștri spirituali și, probabil, și rudele noastre decedate ne amintesc din când în când de speranțele și visurile noastre. Mereu am simțit că bunicul meu mă veghează. Deși poate părea stupid pentru lumea științifică, mă liniștește comunicarea cu el în minte și cred că mă și ajută. Uneori am în

minte o imagine clară, sau un sentiment, sau o inspirație legată de ceva, și chiar dacă a murit în 1982, cred că aceasta este propria modalitate de a-mi transmite răspunsurile lui.

Ghizii spirituali fac același lucru. Unii clarvăzători primesc mesaje mai limpezi, de multe ori auzind o voce reală sau văzându-și fizic ghidul și vorbind cu el. De asemenea, se întâmplă foarte des ca oamenii să-și vadă persoanele dragi, de mult decedate, cu o zi sau două înainte de propria moarte. Multe asistente medicale le-au văzut, de asemenea, deși nu prea recunosc acest lucru în mod public.

Desigur, este puțin probabil ca rudele decedate, ghizii spirituali și îngerii să stea pur și simplu pe nori toată ziua, așteptând să comunice cu noi. Așa cum ne spun liderii spirituali, Raiul nu este un loc fizic unde stăm pentru eternitate. Papa Ioan Paul al II-lea a subliniat că Raiul este o stare de spirit. Este un spațiu al conștiinței. Am revenit la conștiință!

NĂSCUȚI CU UN SENTIMENT AL DESTINULUI

Prima întrebare care mi-a trecut mereu prin minte după ce am aflat ceva fascinant a fost: *Cum pot să explic acest lucru?* Aceasta a început când eram foarte tânăr și acum este, de fapt, datoria mea să explic diverse lucruri. Probabil că este un mod ciudat de a descrie cum e să fii scriitor, dar simt că reprezintă exact ceea ce fac prin cărțile și seminarele mele – să explic cum funcționează lucrurile.

Pe când era copil (la vârsta de 12 ani), Elizabeth avea sentimentul puternic că urma să devină actriță. Și asta i-a schimbat viața. Chiar din acea zi viața ei a avut în centru interesul pentru actorie.

De unde provin aceste idei? Este ușor să spunem că oame-nii din jurul nostru, televiziunea și mediul în care trăim ne sugerează lucruri în mod subconștient. Și eu, personal, cred cu tărie acest lucru. Este o chestiune de bun-simț. Adoptăm tot felul de sugestii fără să ne dăm seama. De fapt, cea mai bună păcăleală a mea la jocul de cărți a fost momentul în care le-am indus prietenilor cu care jucam ideea unei anumite cărți. Scosesem cartea respectivă din set mai înainte și am lipit-o sub masă. Apoi i-am cerut unui prieten să aleagă mental o carte și să ne spună ce a ales. Exista o șansă considerabilă să aleagă cartea pe care o „sugerasem” și așa a făcut. Apoi, am luat setul de cărți, l-am trântit pe masă și i-am cerut să își scoată cartea. Desigur, nu era acolo, așa că am glumit spunând că pun pariu că a trecut prin masă. Ne-am uitat cu toții sub masă (să specifi-căm că se adaugă și câteva pahare de vin) și cartea lui era acolo. E puțin spus că toți au fost uimiți.

Am făcut ceva asemănător la o reuniune de familie când tatăl meu a împlinit 60 de ani, dar de data aceasta am lipit car-tea pe exteriorul ferestrei. După ce o persoană a „ales” cartea, am aruncat pachetul de cărți spre fereastră. Membrii familiei au fost uimiți să vadă cartea lipită de geam, și mult mai șocați când au vrut să scoată respectiva carte și și-au dat seama că era pe cealaltă parte. Una dintre mătușile mele s-a speriat foarte tare și de atunci m-a privit ciudat timp de un an sau doi.

Multe dintre ideile noastre sunt generate de mediul nostru, dar cred că ar fi greșit să tragem concluzia că fiecare sentiment instinctiv ne vine astfel. Așa cum am văzut, există trei căi ale intuiției. Semnalele auditive și vizuale (oamenii, televizorul, mediul) explică numai una dintre ele. Aș adăuga acum o a pa-tra, și anume că primim informații, impresii, impulsuri de la Marele Eu care, desigur, stabilește de la început direcția globală

a vieții noastre. Aș spune că de aceea multe persoane simt că au un sentiment al scopului, un destin, deși nu-l pot explica.

Este și motivul pentru care întâlnim oameni pentru prima dată și uneori simțim că parcă i-am cunoaștem de o viață întreagă. Dacă Marile noastre Euri s-ar uni pe pânză și s-ar hotărî să-și suprapună sau să-și lege ramuri ale copacilor lor ai vieții probabile, am putea simți o anumită formă de recunoaștere, vagă pe pânză, când ni se intersectează drumurile. Putem considera că acest lucru înseamnă că stăm cu persoanele cu care avem lucruri în comun, dar uneori nu avem nimic în comun cu oamenii pe care îi recunoaștem și ar fi un lucru greșit să tragem concluzia că acesta este unicul motiv pentru care ne înțelegem așa de bine.

Multe persoane nu simt că au un scop și bănuiesc că există un motiv pentru acest fapt. Poate că este mai bine să nu știe, cel puțin pentru moment. În acest mod, își pot făuri propriul drum, care ar putea să fie obiectivul lor.

Uneori îmi imaginez gândurile despre destin ca și cum aș avea o mică hartă în minte care ne ghidează de-a lungul drumurilor noastre în viață – un dispozitiv de navigare prin satelit care ne amintește „să o luăm la dreapta la următoarea intersecție” –, deși vorbește prin intuiție sau presentiment și nu cu o voce enervantă. Este o cunoaștere interioară a direcției de mers și a drumului de parcurs până acolo.

Am simțit puternic acest lucru în 1998 și 1999 pe când lucram în industria farmaceutică. Sentimentul că trebuia să scriu cărți și să țin prelegeri devenea atât de puternic, încât uneori mă gândeam numai la asta. Știam că pur și simplu *trebuia* să o fac, deși la început gândul de a-mi părăsi slujba mă îngrozea teribil, iar ideea că voi vorbi în fața unor oameni era, de asemenea, destul de înspăimântătoare.

Însă avem întotdeauna liberul-arbitru. Harta nu ne obligă să facem nimic. Este doar un ghid, așa cum este un plan al orașului. O hartă a străzilor poate să arate clar care ar fi cea mai bună stradă de parcurs, dar nu ne obligă să o luăm pe acolo. Putem întotdeauna să alegem celelalte probabilități din copacul vieții probabile.

SUFLETE PERECHE

Acum să analizăm conceptul de suflet pereche, în legătură cu care sunt sigur că vă puneți întrebări – ideea că există un suflet special acolo pentru fiecare dintre noi.

Imaginați-vă că începeți o relație cu alt suflet, din orice motiv. Acea relație poate fi una romantică sau poate fi vorba despre prietenie, o relație familială sau altceva. Oricare ar fi motivul, să presupunem deocamdată că Marele Eu și Marele Domn sau Doamna Perfecțiune hotărăsc că vor să petreacă un timp împreună în viața umană. Așadar, pentru a folosi metafora picăturilor de vopsea, pleacă împreună din pensulă și se separă atunci când vor cădea pe pânză, ajungând să fie delimitate clar în spațiu și timp. Una se naște înaintea alteia și, la început, nu au contact fizic una cu alta. Dar, potrivit angajamentului pe care și l-au luat înainte de a se naște pe Pământ, există o conexiune între ele. Este ca și cum ar fi legate între ele. Și acum cred că totul devine fascinant.

Întrucât sunt strâns legate una de alta, ce se întâmplă cu una, deși nu știe, este corelat cu ce se întâmplă cu alta. Oriunde merge una, orice experiențe are, comportamentele și experiențele celeilalte vor fi într-o anumită măsură corelate cu ele, chiar dacă poate că încă nu s-au „cunoscut”. Așadar, când se întâlnesc în cele din urmă sau când se văd, dacă se cunosc deja,

se vor potrivi de minune. Există acolo un sentiment familiar, o conexiune care pare corespunzătoare, deși la început totul pare greșit.

V-ați împrietenit vreodată cu cineva și s-a întâmplat pur și simplu să descoperiți că aveți un trecut asemănător? Și prietenii pot fi „suflete pereche”, deși pentru a-i diferenția de ideea romantică îi vom numi mai degrabă „frați de cruce”.

Uneori, un suflet pereche poate fi o persoană care vă apasă toate butoanele – și nu mă refer în sensul fizic. Am râs când l-am auzit pe Wayne Dyer spunând că a scris un articol intitulat „Sufletul tău pereche este persoana pe care nu o suporti”. Sufletul dumneavoastră pereche poate fi foarte ușor o persoană cu care nu ați dori *niciodată* să fiți în sensul romantic, dar care, prin apăsarea continuă a butoanelor, vă va ajuta să vă dezvoltați, să deveniți persoana care aveți nevoie să fiți pentru o altă etapă a vieții. Acesta ar putea fi întregul scop.

În mod clar, există un element planificat al vieții aici. Pun pariu că, dacă o relație sau o prietenie ar fi importantă, ar avea loc indiferent de ramura copacului vieții probabile de la care a pornit. Cu alte cuvinte, indiferent de alegerile făcute în viață, opțiunile celui alt suflet s-ar corela cu acestea pentru a exista întotdeauna mari șanse să vă întâlniți și să începeți o relație. Dacă ați ajunge mai devreme la punctul de întâlnire, atunci în calea voastră ar apărea obstacole care v-ar încetini înaintarea, iar dacă v-ați mișca prea încet, atunci coincidențe aparent miraculoase ar avea loc pentru a vă face să vă grăbiți. Pun pariu că, dacă sunteți necăsătorit, vă gândiți că vă puteți relaxa acum.

Aplecat asupra acestui material pe când scriam capitolul de față, am avut un vis foarte clar într-o dimineață în care aveam aceeași vârstă ca acum (41) și alergam cu niște prieteni; pe unul dintre ei îl cunoșteam din facultate. Eram înaintea lor, așa că

m-am oprit la un bar. Acolo am văzut-o pe Elizabeth. Arăta diferit față de cum apăruse în vis. Părul îi era mai scurt, era îmbrăcată diferit și avea un fel de tatuaj, dar personalitatea era aceeași ca cea de acum. Am fost imediat atras de ea. Când m-am trezit, am simțit că aceasta era o altă ramură a copacilor noștri ai vieților probabile. Întâlnirea noastră trebuia să aibă loc.

Așadar, cred că sufletele pereche există, deși lumea a râs de mine (în glumă) prima dată când am deschis subiectul într-un laborator științific. Nu știu sigur dacă toate sufletele pereche au același tip de conexiune sau dacă există motive diferite pentru relația lor, dar ideea mi se pare foarte logică.

În mod cert trăim într-o lume interconectată în care realitatea este împărtășită. În următorul capitol aș vrea să discut despre forțele colective ale destinului și despre modul în care noi, ca indivizi, ne potrivim în această imagine.

ASPECTE-CHEIE

- Existăm dintr-un anumit motiv. Este legat de creșterea, de dezvoltarea noastră.
- Evoluăm de-a lungul unui copac al vieții probabile în care alegerile noastre conduc la versiuni posibile de viitor. Marele Eu le trăiește pe amândouă.
- Viața de după moarte este dovedită științific.
- Ați fost aici înainte (sau cel puțin Marele Eu a fost).
- Marele Eu evoluează prin dumneavoastră.
- Unele persoane se nasc cu un sentiment al scopului, ca o hartă internă sau un GPS.

- Sufletele pereche sunt ipostaze ale Marelui Eu care sunt de acord să se lege pe Pământ, fiind atrase una de alta prin timp și spațiu pentru a se putea întâlni.

EXPERIMENTE

- Analizați-vă propria viață. V-ați dezvoltat în urma provocărilor cu care v-ați confruntat?
- Simțiți că aveți un sentiment al scopului sau al destinului? Care este acesta? Dacă nu, meditați constant cu scopul de a găsi înțelesul profund al vieții dumneavoastră.