

NICULESCU



Calea scurtă către schimbare

30 de moduri de
a-ți transforma viața

JENNY MANNION



JENNY MANNION

CALEA SCURTĂ CĂTRE SCHIMBARE

30 DE MODURI DE A-ȚI TRANSFORMA VIAȚA

Traducere: Magda Dumitru



NICULESCU

Descrierea CIP este disponibilă
la Biblioteca Națională a României

© 2016 by Jenny Mannion. All rights reserved.
Published by Llewellyn Publications.
Woodbury, MN 55125 USA – www.llewellyn.com

Titlu original: *A SHORT PATH TO CHANGE. 30 Ways to Transform Your Life*
by Jenny Mannion

© 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



ISBN 978-606-38-0227-0

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>	15
<i>Introducere</i>	17

Secțiunea I: Să scăpăm de ceea ce este vechi – curățenia internă

Iertarea	25
Iertarea de sine	25
Iertarea acordată celorlalți	26
Ho'oponopono	27
<i>Exercițiul 1: Învăță să te ierți pe tine și pe ceilalți cu ajutorul meditației Ho'oponopono</i>	31
Influențele	33
Influențele emoționale	33
Influențele fizice	37
<i>Exercițiul 2: Inventariază și evaluează influențele din viața ta</i>	39
Frica și grijile	43
<i>Exercițiul 3: Scapă de frică și de griji</i>	46
Dialogul negativ cu noi înșine	49
<i>Exercițiul 4: Cum să îți conștientizezi dialogul interior și să îl ajustezi</i>	52

Redirecționarea atenției	55
<i>Exercițiul 5: Învăță să îți redirecționezi atenția și să îți schimbi realitatea prezentă</i>	58
Roluri vs. Suflet	61
<i>Exercițiul 6: Scapă de rolurile tale pentru a te conecta la Sinele/la sufletul tău Superior</i>	63
Afurisitul acesta de ego – Cum să depășim rezistența la schimbare	65
<i>Exercițiul 7: Îmbrățișează natura nelimitată a sufletului pentru a-ți reduce la tăcere ego-ul.</i>	67
Secțiunea I: Observații	71
Secțiunea II: Conectarea la sistemul chakrelor pentru echilibrarea corpului energetic	
Introducere în sistemul chakrelor	75
<i>Exercițiul 8: Descoperă și traversează fiecare chakră</i>	81
Exercițiul 8 – Tabelul ghid	84
Prima chakră: Chakra rădăcină	85
Cunoaște-ți prima chakră, „chakra de bază” sau „chakra rădăcină”	85
Note pe marginea primei chakre, „chakra rădăcină”	88
Afirmații pentru prima chakră	89
Aspecte mentale, emoționale și fizice ale „chakrei rădăcină”	89
<i>Exercițiul 9: Consolidarea și vindecarea cu prima chakră, „chakra rădăcină”</i>	90
Exercițiul 9 – Tabelul ghid	92

A doua chakră: Chakra sacrală	93
Cunoaște-ți a doua chakră, „chakra sacrală”	93
Note pe marginea celei de-a doua chakre, „chakra sacrală”	96
Afirmații pentru a doua chakră	97
Aspecte mentale, emoționale și fizice ale „chakrei sacrale”	97
<i>Exercițiul 10: Învăță să pășești pe tărâmul creației</i> <i>cu cea de-a doua chakră, „chakra sacrală”</i>	98
Exercițiul 10 – Tabelul ghid	100
 A treia chakră: Chakra plexului solar	101
Cunoaște-ți a treia chakră, „chakra plexului solar” ...	101
Note pe marginea celei de-a treia chakre, „chakra plexului solar”	104
Afirmații pentru a treia chakră	105
Aspecte mentale, emoționale și fizice ale „chakrei plexului solar”	105
<i>Exercițiul 11: Găsește-ți centrul de putere explorând</i> <i>cea de-a treia chakră, „chakra plexului solar”</i>	106
Exercițiul 11 – Tabelul ghid	108
 A patra chakră: Chakra inimii	109
Cunoaște-ți a patra chakră, „chakra inimii”	109
Note pe marginea celei de-a patra chakre, „chakra inimii”	112
Afirmații pentru a patra chakră	112
Aspecte mentale, emoționale și fizice ale „chakrei inimii”	113

<i>Exercițiul 12: Îndrăgostește-te de tine și stabilește relații sănătoase prin intermediul celeia de-a patra chakre, „chakra inimii”</i>	114
Exercițiul 12 – Tabelul ghid	116
A cincea chakră: Chakra gâtului	117
Cunoaște-ți a cincea chakră, „chakra gâtului”	117
Note pe marginea celeia de-a cincea chakre, „chakra gâtului”	119
Afirmații pentru a cincea chakră	120
Aspecte mentale, emoționale și fizice ale „chakrei gâtului”	120
<i>Exercițiul 13: Descoperă-ți adevărul personal și libertatea de exprimare prin intermediul chakrei gâtului</i>	121
Exercițiul 13 – Tabelul ghid	123
A șasea chakră: Chakra celui de-al treilea ochi	125
Cunoaște-ți a șasea chakră, „chakra celui de-al treilea ochi”	125
Note pe marginea celeia de-a șasea chakre, „chakra celui de-al treilea ochi”	127
Afirmații pentru a șasea chakră	128
Aspecte mentale, emoționale și fizice ale „chakrei celui de-al treilea ochi”	128
<i>Exercițiul 14: Cunoaște-ți intuiția prin intermediul chakrei celui de-al treilea ochi</i>	129
Exercițiul 14 – Tabelul ghid	133
A șaptea chakră: Chakra coroană	135
Cunoaște-ți a șaptea chakră, „chakra coroană”	135
Note pe marginea celeia de-a șaptea chakre, „chakra coroană”	137

Afirmații pentru a șaptea chakră.	138
Aspecte mentale, emoționale și fizice ale „chakrei coroană”	138
<i>Exercițiul 15: Găsește îndrumarea și înțelepciunea Universului prin intermediul chakrei coroană</i>	139
Exercițiul 15 – Tabelul ghid	141
Secțiunea II: Observații.	143
Secțiunea III: Cum să rămâi ancorat în prezent	
Iubirea de sine.	147
<i>Exercițiul 16: Fii deschis față de dragostea de sine</i>	150
Afirmațiile.	153
<i>Exercițiul 17: Amplifică-ți conștiința de sine și realitatea cu ajutorul afirmațiilor</i>	157
Recunoștința.	159
<i>Exercițiul 18: Simte recunoștința față de tine însuși și față de ceilalți</i>	163
Vindecarea prin energie	165
<i>Exercițiul 19: Simte energia din corp și folosește-o pentru a te vindeca.</i>	167
Meditația	171
Tehnici de meditație	172
Meditația energiei	172
Meditația dirijată	173
Meditația hipnotică	174
Meditation senzorială	174
Meditația mantra	175

Plimbarea în natură.	175
Meditația ciclică.	176
<i>Exercițiul 20: Meditează pentru a te ancora în momentul prezent</i>	177
Ancorele.	179
<i>Exercițiul 21: Ancorează-te în momentul prezent și fii bucuros</i>	181
Sinele Superior	183
<i>Exercițiul 22: Conectează-te la Sinele tău Superior (sufletul tău) pentru a găsi îndrumare</i>	185
Iubirea și conexiunea (Unitate)	191
<i>Exercițiul 23: Iubește și respectă legătura cu tot și toate</i>	195
Secțiunea III: Observații.	199
 Secțiunea IV: Descoperă concepții noi și instrumente utile	
Renunță pentru a primi mai mult	203
<i>Exercițiul 24: Renunță pentru a primi mai mult.</i>	207
Acceptă-ți umbrele.	211
<i>Exercițiul 25: Luminează-ți umbrele</i>	214
Comunitatea și prietenii – Cere ajutor	217
<i>Exercițiul 26: Învăță să ceri ajutor</i>	220
Autosabotarea.	223
<i>Exercițiul 27: Învinge autosabotarea</i>	227

Stabilirea intențiilor – Mini-ținte	229
<i>Exercițiul 28: Stabilește-ți intențiile cu ajutorul</i>	
<i>mini-țintelor</i>	<i>231</i>
Educația.....	235
<i>Exercițiul 29: Urmează-ți pasiunile</i>	
<i>continuându-ți studiile</i>	<i>238</i>
Răbdarea față de tine și față de ceilalți	241
<i>Exercițiul 30: Descoperă beneficiile răbdării</i>	
<i>față de tine și față de ceilalți</i>	<i>244</i>
Secțiunea IV: Observații	247
<i>Concluzii.</i>	<i>249</i>
<i>Bibliografie</i>	<i>251</i>





Materialul care alcătuiește această carte nu trebuie să înlocuiască consultațiile medicale și terapeutice ale profesioniștilor. Nu întrerupeți tratamentul medical sau de altă natură sub care vă aflați decât la sfatul doctorului dumneavoastră. Editura și autoarea nu promit că starea dumneavoastră de sănătate se va ameliora dacă puneți în practică informațiile oferite în această carte.

INTRODUCERE

„Cea mai mare temere a noastră nu este că nu am fi potriviți. Cea mai mare temere a noastră este că puterea de care dispunem nu are măsură. Lumina din noi, și nu întunericul ne înspăimântă. Nu întrebăm: Cine sunt eu ca să fiu strălucitor, minunat, talentat, extraordinar? De fapt, cine ești ca să nu fii așa? Ești fiul Domnului. Mărginirea ta nu servește lumii.”

– MARIANNE WILLIAMSON

Scrierea acestei cărți a fost o onoare și o plăcere pentru mine, dar și o continuare a propriei mele călătorii spre tărâmul vindecării și al sănătății. În urmă cu aproximativ opt ani, am ieșit învingătoare după șase ani de durere și de boală cronică. Fusesem diagnosticată cu câteva boli grave – mononucleoză cronică, Factorul V Leiden și sindromul de hipermobilitate (sindromul Ehlers-Danlos, tipul III). După ce m-am vindecat singură de toate aceste boli în doar trei săptămâni și am renunțat la medicamente în decurs de un an, am ajuns la înțelegerea faptului că suntem, într-adevăr, mai puternici decât ni se spune vreodată. În loc să rămân într-un scaun cu rotile și să nu mai dansez niciodată, așa cum mi-au prezis doctorii, m-am vindecat complet, ba chiar m-am înscris într-o trupă de dansatoare din buric, unde am rămas timp de câțiva ani.

Pasiunea mea pentru a afla cât mai multe despre legătura dintre corp și minte și pentru a-i ajuta pe alții să facă același lucru s-a născut din experiențele de vindecare, iar de-a lungul ultimilor șapte ani nu a făcut decât să crească în putere și intensitate. Această pasiune mi-a permis să practic terapii alternative și să ajut oameni din toată lumea să-și descopere puterea autovindecării. Am o pasiune nesfârșită pentru învățare, am susținut multe *workshop*-uri și am ajutat sute de pacienți.

Scrierea acestei cărți mi-a oferit posibilitatea de a ajunge la cât mai multe persoane. Știu că oamenii se pot schimba repede, pentru că eu însămi m-am vindecat în 21 de zile fără nicio îndrumare în afara propriei intuiții (și a minunaților autori și profesori pe care i-am descoperit). În această carte am prezentat experiențele mele educative, numeroasele resurse și cunoștințe acumulate, cât și multitudinea de modele și exemple pe care le-am întâlnit în ședințele cu clienții mei.

Scopul acestei lucrări este acela de a te ajuta să-ți descoperi puterea interioară care să-ți îmbunătățească diverse laturi ale propriei vieți. Nu uita, suntem ființe cu puteri autovindecătoare. Dacă ne tăiem, rana se vindecă deoarece știm că se va întâmpla acest lucru. Medicii și societatea nu ne spun să ne facem griji din această pricină, și anume că rana s-ar putea infecta. Numeroase aspecte ale programării noastre din trecut și ale vieții de până acum ne afectează abilitățile de vindecare și energia. Dacă am îngropat întâmplări sau emoții pe care nu le-am confruntat sau dacă am adoptat tipare cognitive care nu ni se potrivesc, vom suferi atât fizic, cât și emoțional. Această carte te învață cum să ridici vâlul de pe unele dintre aceste emoții reprimare și tipare cognitive și îți oferă instrumentele utile în transcenderea lor. Deși nimeni nu îți poate garanta o vindecare completă din punct de vedere fizic, îndrăznesc să

spun că, dacă vei face cele 30 de exerciții propuse de mine, vei transforma diverse aspecte ale vieții tale, vei depăși dificultățile cu care te confrunți și modele sau tiparele adoptate anterior.

Suntem ființe cu potențial nelimitat. Nu ni s-a spus lucrul acesta, dar am fost programați încă din pântecul matern cu gânduri, emoții și idei provenite de la părinții noștri, din familie, comunitate și conștiința colectivă. Mulți dintre noi au auzit despre întâmplări și vindecări extreme, care sfidează legile naturii; de pildă, mama care găsește puterea de a ridica mașina sub care se află copilul ei sau un pacient cu cancer în fază avansată a cărui boală dispare într-o clipă. Ignorăm cu ușurință astfel de evenimente, zicându-ne că persoana aceea trebuie să fie specială. Ei bine, noi toți suntem speciali. Fiecare își poate exploata puterile nelimitate și talentele unice, dar mai întâi trebuie să se conecteze la Sinele interior și să scape de unele dintre programările anterioare. Trebuie să ne conectăm la corpul nostru energetic și la sistemul chakrelor pentru a înțelege mesajele pe care trupul nostru ni le trimite fără încetare. Trebuie să ne îndrăgostim de noi înșine și, în loc să ne dojenim, să devenim prietenul nostru cel mai bun! Trebuie să ne conectăm la Sinele nostru Superior, să ne convingem pe noi înșine și să vedem o serie de dovezi pentru a crede cu adevărat că avem puteri nelimitate și că orice este posibil.

Cele **30 de exerciții** din această carte sunt împărțite în **patru secțiuni** și te vor învăța cum să-ți conștientizezi adevărata putere și să te transformi într-o persoană care își acceptă cu încredere potențialul nelimitat. Acest lucru te va conduce în mod sigur către o transformare considerabilă a multor aspecte ale vieții.

Cartea se va dovedi mai utilă dacă începi cu **Secțiunea I, Să scăpăm de ceea ce este vechi – curățenia internă**, apoi trebuie

să parcurgi **Secțiunea II**, *Racordarea la sistemul chakrelor pentru echilibrarea corpul energetic*, **Secțiunea III**, *Cum să rămâi ancorat în clipa prezentă*, precum și **Secțiunea IV**, *Descoperă concepții noi și instrumente utile*. Trebuie să scăpăm de lucrurile vechi pentru a putea fi deschiși adoptării unor tipare, credințe și comportamente noi.

În fiecare secțiune însă, poți parcurge capitolele și exercițiile corespunzătoare în orice ordine ți se pare firească, deși unele capitole se vor referi la cele precedente. Fiecare capitol abordează o problemă diferită și, dacă se întâmplă să te atragă unul anume, vreau să-ți urmezi intuiția și să începi această carte cu acela.

Îți cer să pleci la drum cu intenția de a citi câteva pagini în fiecare zi, până ce vei termina toate cele **30 de exerciții**. Unele pot fi făcute într-o singură zi, după care te vei simți pregătit să treci la următorul. Pentru altele, s-ar putea să crezi că ai nevoie de mai multe zile. Dacă sari o zi sau îți ia mai multe zile să pui în practică un exercițiu, te rog să nu te judeci aspru. Continuă în ritmul care ți se pare confortabil și realizabil, ca să poți ajunge la final. O mare parte a acestei călătorii necesită încredere în propria intuiție, ceea ce începe cu felul în care parcurgi cartea. În cazul unor exerciții, vei simți nevoia de a le efectua de mai multe ori, lucru cât se poate de firesc. Te rog să nu te grăbești. Fiecare exercițiu trebuie simțit și executat pe deplin. Este bine să ai la îndemână un carnet sau agendă, un document deschis pe calculator sau o foaie de hârtie, deoarece unele exerciții cer reflecție prin scris.

Anumite exerciții te ajută la eliberarea de programări din trecut și te încurajează să privești lucrurile altfel. Unele îți permit să înțelegi mesajele pe care ți le trimite trupul și astfel să-ți valorifici corpul energetic și să-ți echilibrezi chakrele. Eu îți

ofer instrumentele cu ajutorul cărora să te ancorezi în prezent și să descoperi unele dintre cele mai importante lucruri pe care să le reții când vei pași în acest nou spațiu al puterii. Alte exerciții au o legătură directă cu identificarea și valorificarea forței tale interne. La unele vei rezona și le vei efectua cu succes. Altele ți se vor potrivi atât de mult, încât vei ajunge să le practici cu regularitate. Pe altele le vei efectua o singură dată și atât. Cele care se lovesc de împotrivire sau de respingere din partea ta sunt de regulă exercițiile ce trebuie efectuate de câteva ori. Când ne lovim de ceva care ne provoacă disconfort, eul nostru își face simțită prezența, creează confuzii și ne spune de ce putem trece peste situația respectivă fără să ne confruntăm emoțiile (vezi *Afurisitul acesta de ego – Cum depășim rezistența la schimbare* în **Secțiunea I**). Este important să recunoaștem situații ca aceasta și să ne amintim să fim înțelegători cu noi înșine când și dacă apar. Te asigur că reprezintă o etapă firească a procesului de vindecare. Dacă însă simți că nu ești pregătit, notează exercițiul și întoarce-te la el după câteva zile sau după câteva săptămâni.

Te rog să dedici cel puțin o jumătate de oră pe zi lecturii și efectuării fiecărui exercițiu. Unele exerciții pot fi făcute în 5-10 minute. Totuși, alocând timpul necesar și negrăbindu-te să termini de efectuat exercițiile, ajungi să le integrezi în viața ta, schimbându-te astfel. Trebuie să știi că, trecând în revistă toate problemele vechi care te istovesc, începi să le elimini pentru a face loc unor noi tipare și comportamente. Îți vei simți noul eu, care este de fapt vechiul eu (sufletul tău), și de aici se nasc o nouă senzație de putere și o stare de împăcare.

După cum am menționat, nu pot garanta că îți va dispărea orice urmă sau formă de boală, așa cum mi s-a întâmplat mie. Dar ceea ce îți pot spune cu siguranță este faptul că aceste

exerciții sunt eficiente, iar ele i-au transformat și vindecat pe mulți dintre pacienții mei. Angajându-te să efectuezi aceste 30 de exerciții, trimiți Sinelui tău Superior mesajul hotărât că ești pregătit pentru schimbare. Acest mesaj te va ajuta mult să înlocuiești anumite tipare comportamentale din viața ta, iar unii dintre cititori vor simți că vindecarea are loc pe mai multe niveluri.

Avem un potențial nelimitat de energie, iar mie îmi face o deosebită plăcere să îți prezint cartea de față și exercițiile propuse care sunt menite să te ajute să exploatezi acest potențial. Pune-ți centura de siguranță și pregătește-te pentru o scurtă călătorie spre schimbare. Cred cu toată ființa mea că, dacă faci toate aceste 30 de exerciții în mod conștient, viața ta nu va mai fi niciodată la fel.



A PATRA CHAKRĂ

Chakra inimii

„Cel mai dureros lucru este să te pierzi pe tine ca persoană, atunci când iubești prea mult pe cineva, și să uiți că și tu ești special.“

— ERNEST HEMINGWAY

Cunoaște-ți a patra chakră, „chakra inimii”

A patra chakră este situată în mijlocul celor șapte mari chakre. Prin urmare, ea unește aspectul fizic al existenței noastre, pe care îl reprezintă cele trei chakre inferioare, cu cele trei chakre superioare, care se referă la partea spirituală a existenței. Ea găzduiește mândria de sine, iubirea de sine și abilitatea de a dărui și a primi dragoste într-o manieră sănătoasă, impunând limite și creând relații trainice. În plus, această chakră reprezintă autovindecarea și iubirea pe care o dăruim celorlalți. Deoarece se află la mijloc, este uneori denumită „chakra centrală” sau „centrala energetică”, aceasta reunind ambele aspecte ale existenței umane.

Cel mai simplu mod de a privi și de a reține aspectele caracteristice acestei chakre este de a te gândi la iubire: iubirea pe

care o simți atunci când totul este bine în lume, iar tu ai avut o zi în care totul a mers strună; sau iubirea pe care o simți atunci când te afli în prezența cuiva drag. Îți amintești unele dintre aforismele pe tema dragostei pe care le-am auzit cu toții: „Iubirea este răspunsul la orice.” sau „Nu ai nevoie decât de iubire.” Aspectul fundamental al acestei chakre este să simți acea iubire și să primești iubirea divină. Importanța iubirii de sine și cum aceasta reprezintă fundamentul fericirii sunt chestiuni care vor fi explorate mai detaliat în capitolul intitulat „Iubirea de sine” din **Secțiunea III**, dar te rog să nu uiți de ea niciodată. Totul începe cu iubirea pentru noi înșine și numai așa putem ajunge să construim relații cu ceilalți, de care să fim cu adevărat mulțumiți.

Când chakra inimii este hipoactivă, vei simți că îți lipsește compasiunea și iubirea față de sine. Iubirea de sine le arată celorlalți ca într-o oglindă felul în care crezi că ar trebui să fii tratat. Dacă simți că nu meriți să fii iubit, vei atrage relații care reflectă exact acest lucru și care te vor epuiza. Dacă chakra inimii este hipoactivă, ai putea să te simți prea retras, rece, dezaprobat sau prea timid ca să îți dorești sau să ai abilitatea de a stabili relații cu ceilalți. S-ar putea să-ți fie teamă de relații intime, să fii intolerant față de ceilalți sau să te simți singur și incapabil de a avea relații apropiate; ai putea simți că nu ai ce să le oferi celorlalți.

Dacă chakra inimii este hiperactivă, s-ar putea să stabilești limite ineficiente în relațiile tale sau să suferi de gelozie. O chakra a inimii hiperactivă mai poate însemna codependență, un comportament exigent și posesiv sau un comportament de martir, acestea traducându-se prin inabilitatea de a stabili limite sănătoase. Inima îți este atât de deschisă, încât sentimentele tale de iubire sunt exagerate; aceste senzații pot determina

nevoia de a-l poseda pe celălalt, din pricina temerii că îl vei pierde.

Problemele fizice corelate cu a patra chakră includ afecțiuni ale inimii, plămânilor, astm, tensiune arterială și probleme de somn. Dezechilibrul chakrei inimii poate cauza dificultăți respiratorii și de circulație a sângelui, precum și dependență de ciocolată, zahăr sau vin. Am văzut clienți care au făcut forme severe de cancer la sân în urma unei dezamăgiri în dragoste; au avut mai întâi nevoie să abordeze problemele emoționale din relația respectivă, înainte de a începe procesul de vindecare. Problemele emoționale includ codependența, dificultățile în privința îngrijirii personale și stabilirii de limite sănătoase, sentimentele de nemulțumire generate de îngrijirea acordată celorlalți și problemele legate de iertare.

O alimentație de tip mediteranean, o dietă și niște exerciții fizice sau mișcarea, ca de pildă plimbările zilnice, sunt metode excelente de a echilibra această a patra chakră. Exercițiile de respirație și de meditație (vezi capitolul „Meditația” din **Secțiunea III**) ajută și ele la echilibrarea acestei chakre.

La nivel emoțional, există multe modalități de echilibrare a chakrei inimii (Voi exemplifica un exercițiu în capitolul „Iubirea de sine” din **Secțiunea III**). Afirmările referitoare la stima de sine și la iubirea de sine ajută, de asemenea. Iertarea acordată ție însuși și celor din trecutul tău pentru greșelile făcute în relațiile respective este un alt element esențial în încercarea de a echilibra această chakră pentru a putea merge mai departe, odată instituite limite noi și sănătoase. (Nu uita puterea pe care o are Ho'oponopono!)

Îți dorești să fii o persoană care are o chakră a inimii sănătoasă și echilibrată. O existență în care cea de-a patra chakră este echilibrată îți oferă forța de a-ți trăi viața cu bucurie, cu

ușurință și în mod firesc. Relațiile sunt sănătoase, ai o doză considerabilă de iubire de sine, ești iertător, generos, bun, ai compasiune. Simți că ești conectat cu tot ceea ce este în jur, și nu izolat, ai un sentiment profund al apartenenței și simți că totul este bine. Aceste sentimente permit existenței tale să decurgă însoțite de dragoste, calm și grație.

Note pe marginea celei de-a patra chakre, „chakra inimii”

Denumirea sanscrită: Anahata

Localizare: piept, inimă

Element: aer

Culoare: verde (uneori auriu)

Glande: timusul (sau glanda endocrină, cum spun unii)

Alimente: alimente mediteraneene; legume cu frunze verzi precum spanacul și varza kale; alte legume verzi – avocado, mazăre, varză și țelină

Cristale: aventurin verde (vindecare), cianit verde (vindecare, deschiderea celui de-al treilea ochi datorită cuplării prin intermediul inimii), turmalină verde (activare și deschidere), smarald (deschidere), cuarț roz (vindecare și deschidere), cuarț cu litiu (activare, echilibrare, vindecare), peridot (stimulare)

Flori: ilice sau ilex, mac

Poziții de yoga: postura cămilei, postura cobrei, postura aplecat înainte

Sunet: Yam

Mantră: Aham Prema

Afirmatii pentru a patra chakră

Dragostea este pretutindeni.

Eu sunt dragoste.

Gândesc și simt într-un mod plin de afecțiune.

Îmi arăt iubire mie însumi și celorlalți.

Există o rezervă de dragoste infinită.

Merit dragoste.

Dăruiesc și primesc dragoste în mod deschis și cu ușurință.

Trăiesc în armonie cu ceilalți.

Sunt capabil să renunț la Dumnezeu, dar și să îl primesc în viața mea.

Aspecte mentale, emoționale și fizice ale „chakrei inimii”

Mentale/Emoționale: Dacă această chakră este echilibrată și armonioasă, ai relații sănătoase în care respecti niște limite sănătoase. Dacă este hipoactivă, poți simți că ești retras, antisocial, narcisist, critic, rece sau îți este teamă de relații intime. Dacă chakra este prea deschisă, acest lucru poate să conducă la sentimente de codependență sau de gelozie în relațiile pe care le ai. Poate să te facă posesiv, altruist până la sacrificiu și îți va fi dificil să stabilești limite sănătoase în relațiile tale. Când această chakră este echilibrată, simți iubirea de sine, îți recunoști propria valoare și te simți bine în interiorul relațiilor tale, dar și în afara lor. Ai un respect de sine echilibrat și sănătos, îți vine ușor să ierți și simți compasiune pentru ceilalți.

Fizice (corporale): A patra chakră guvernează inima, plămânii, sânii, glanda timus, tensiunea arterială, sistemele circulator și respirator.

Dacă nu funcționează corect, pot apărea: probleme cu plămânii, astm, boli de inimă, probleme de somn, afecțiuni circulatorii și respiratorii; dependență de zahăr, ciocolată sau vin; relații proaste, o stimă de sine scăzută, senzația de epuizare,

singurătate, ranchiună, incapacitatea de a ierta și de a simți iubirea de sine.

Exercițiul 12: Îndrăgostește-te de tine și stabilește relații sănătoase prin intermediul celei de-a patra chakre, „chakra inimii”

Urmează un exercițiu care să te ajute să-ți simți și să-ți echilibrezi a patra chakră. Profit de prilej să-ți reamintesc că Ho'oponopono este unul dintre cele mai eficiente exerciții pentru echilibrarea acestei chakre. Prin urmare, dacă ai timpul și voința necesare, spune Ho'oponopono de câteva ori pentru tine și pentru altcineva înainte sau după acest nou exercițiu – nu va face decât să intensifice această experiență.

În pregătirea pentru acest exercițiu, vreau să te gândești la următoarele:

- O persoană din viața ta pentru care simți iubire și de la care ai primit iubire.
- Un moment foarte fericit din viața ta la care ai participat împreună cu altcineva. Un moment când ai simțit o dragoste imensă, când te-ai simțit în siguranță și iubit.
- Trei afirmații pentru chakra inimii; acestea pot proveni din secțiunea descriptivă referitoare la chakra a patra sau pot fi unele pe care le formulezi tu însuși și care sunt relevante pentru viața ta.

Ți-ar fi util să le notezi, pentru a nu te simți presat să ți le amintești. Dar poți folosi și tabelul de la finalul

capitolului, pentru a te ghida atunci când faci exercițiul. Te rog să citești întreg exercițiul înainte de a-l efectua.

Înainte de a începe, asigură-te că este liniște, respiră încet și adânc de câteva ori și stai așezat un minut calmându-te. Închide ochii și îndreaptă-ți atenția către inimă. Privește-o pompând, muncind fără încetare pentru tine fără să te gândești în mod conștient la acest lucru. Mulțumește pentru acest minunat organ și imaginează-ți-l scădat în lumină verde. Simte siguranța pe care ți-o dau această lumină verde și puterile ei vindecătoare și gândește-te la persoana pentru care simți iubire, precum și la evenimentul din viața ta care îți aduce o asemenea fericire. Imaginează-ți cum ți se umple inima cu iubire și privește-o cum pulsează într-un ritm sănătos și aproape se dilată pentru că simți atâta dragoste în interiorul tău.

Rămâi câteva minute pe loc, simțind dragostea pe care ai primit-o de la altcineva și fericirea pe care ți-a adus-o momentul ales. Inspiră și gândește-te că acestea sunt momentele și emoțiile tale speciale și că pentru inimă amintirea lor are efecte vindecătoare.

Imaginează-ți o lumină aurie venind din afară, care îți inundă inima. Poate pătrunde în acest organ oricum vrei tu; nu există cale greșită. Trebuie să știi doar că această lumină este una care aduce vindecare și conectare. O primești în trupul tău pentru a vindeca partea corpului care are nevoie de atenție în acest moment, în timp ce rostești cele trei afirmații. Rostește-o pe fiecare fie cu voce tare, fie în minte, și simte lumina aurie care intră treptat în corpul tău. Încearcă să simți adevărul fiecărei afirmații în timp ce inima continuă să se dilate