

# Dependență & Non-Atașament

[Descarcă articolul în format .mp3](#)

Iată că a venit timpul pentru primul articol din modulul 8. Pe durata acestui modul vei învăța cum să nu mai fii atașat de lucrurile din viața ta. Și mai important decât asta, vei învăța cum poți să elimini dependențele din viața ta.

De la mâncat ciocolată și până la dependența de jocuri de noroc există o plajă foarte largă de dependențe. Poate tu ești un caz fericit și nu ai absolut nicio dependență. Atunci tu vei putea lucra în acest modul la non-atașare. Totuși înainte de asta, vreau să fii sincer cu tine. Nu o să te pun să postezi dependența pe undeva și nici măcar nu este nevoie să o discutăm în particular. Decât dacă te simți tu confortabil și crezi că o discuție particulară te-ar ajuta. Însă rugămintea pe care o am este aceea de a recunoaște față de tine însuși de ce ești dependent. Asta pentru că pe parcursul acestui modul, dacă vrei, vei putea să elimini respectiva dependență din viața ta.

Da, ai citit bine. Cred că am o metodă care te va ajuta să scapi de orice fel de dependență în doar 30 de zile. Poate suna ireal, însă eu știu că metoda este extrem de puternică. Cu toate acestea nu ți-o voi dezvălui astăzi. Ca de obicei, în primul articol din modul ne formăm o viziune de ansamblu și pregătim fundația pe care se vor așeza celelalte materiale din modul.

De aceea, mai jos am pregătit o listă cu câteva puncte asupra cărora te invit să ne punem de comun acord. Sunt câteva idei simple, dar o să vezi că ele se vor dovedi esențiale în asimilarea și punerea în practică a metodelor și tehnicilor din acest modul.

# **1. A fi atașat nu este numai nefolositor, dar este și nociv**

Așadar, pentru început vreau să stabilim de comun acord că atașamentul este o energie de vibrație joasă indiferent de situație. Cel mai comun contra-argument pe care îl primesc când spun că atașamentul înseamnă vibrație joasă vine din sfera relațiilor. Multor oameni li se pare firesc ca într-o relație romantică să intervină atașamentul. Acest lucru este totuși unul fals. Sentimentul înălțător al iubirii nu are nimic de-a face cu vibrația joasă a atașamentului.

Ca să fiu scurt, a te atașa înseamnă să te limitezi. Tu ești parte din Întreg. Ești UNA cu Energia Universală, și ești asemeni Energiei Universale. Cu alte cuvinte, în tine se regăsesc calitățile forței din care provii. Ai capacitatea de a crea, de a iubi, ești frumos, ești expansiv, abundent și receptiv. Privind din acest unghi cum ți se pare acum alegerea de a te atașa de un om, de bani sau de știu eu ce lucru material se află în posesia ta?

# **2. Dependența înseamnă să abuzezi de biochimia corpului**

Vehiculul numit trup funcționează printre altele și în baza unor reacții chimice care au loc în interiorul său. Îți mai amintești articolul despre hormoni din modulul precedent? Hormonii sunt practic niște compuși chimici. Ca să iau un exemplu, îți mai amintești care era rolul serotoninei? Serotonina mai este numită și „hormonul fericirii”. Dacă de exemplu mergi pe stradă și vezi cum doi oameni se ajută reciproc, în interiorul corpului tău se va produce serotonină.

Dar ce legătura are asta cu dependența? Răspunsul este acela că legătura este practic una directă. Ca să iau drept exemplu dependența de jocuri de noroc, în cazul oamenilor care au

această dependență, de fiecare dată când joacă, organismul lor se comportă de parcă ar fi injectat cu dopamină. Această „injecție” produce plăcere. Asta este tot. Explicația este chiar atât de simplă.

Prin tehnicile puternice pe care le vei învăța în acest modul, tu vei dobândi capacitatea de a-ți modifica biochimia corpului prin meditație. Vei învăța cum te poți elibera de absolut orice dependență folosind puterea extraordinară a creierului tău.

Ca să mă crezi că poți face asta prin exercițiu mental, o să îți mai aduc un argument. Alergia este boală care are drept sursă un dezechilibru biochimic. Știu asta pentru că momentan sunt alergic. Sunt în proces de vindecare folosind exact ceea ce te voi învăța și pe tine în acest modul. Știu sigur că voi reuși. Există studii clinice care au demonstrat că în cazul oamenilor cu personalități multiple se poate ca o personalitate să fie alergică, iar cealaltă personalitate să nu fie alergică. Asta pentru că unealta numită creier este extrem de puternică.

Așadar, în încheierea acestui punct, te invit să accepți ideea conform căreia îți poți modifica reacțiile chimice din corp folosindu-ți mintea. Pe parcursul modulului vei învăța exact cum poți face asta.

### **3. Meditația este o metodă dovedită științific**

Până acum câțiva ani meditația era privită ca fiind ceva ce numai yoghinii știau să facă. Tehnicile se aflau într-o puternică asociere cu religia budistă în principal, iar majorității oamenilor i se părea complicat să mediteze.

Din fericire, între timp lucrurile s-au mai schimbat. Astăzi există sute de studii care au demonstrat efectele benefice ale

meditației. Dacă ești sceptic poți căuta aceste dovezi pe google și o să vezi cum mii de rezultate apar în fața ochilor tăi. Așa cum am spus-o deja, inima acestui modul este o tehnică de meditație. Sunt conștient de faptul că am încheiat acum câteva luni modulul dedicat meditației. Meditația nu este însă o practică cu care exersezi doar 30 de zile. Sper că ai luat în considerare îndemnul meu și ai continuat să meditezi și în lunile care au urmat aceluși modul. Dacă te-ai oprit din practică, acest modul va fi o bună ocazie de a te reapuca. Singura observație pe care o fac este aceea că în luna aceasta vom trece la alt nivel. Tehnicile de meditație vor avea o durată foarte apropiată de o oră. Acest efort de o oră vine însă cu garanție de 100% că tot ceea ce îți pui în minte vei putea transforma în realitate.

\*\*\*

Asta este tot ce am vrut să îți spun în acest prim articol din modul. Îți dau ceva timp să te familiarizezi și aliniezi cu cele 3 idei expuse, iar odată cu următorul articol începem să lucrăm efectiv la a te elibera de atașamente și dependențe.

Ca și „temă pentru acasă”, recomandarea mea este să alegi o singură dependență cu care să lucrezi pe durata acestui modul. Gândește-te și alege-o în următoarele zile. După ce vei elimina dependența aleasă folosind informațiile din această lună, îți va fi foarte ușor să repeți procesul pentru orice altă dependență. Și îți va fi ușor să îi înveți și pe alții cum să repete acest proces.

Cu recunoștință,

Cosmin Constantin-Cîmpanu

---

# Meditație Și Compasiune

Materialele oficiale din acest modul s-au încheiat. Luna viitoare vei învăța cum să pătrunzi în starea de non-atașare, dar și cum să renunți la o dependență. De ce numai la o dependență și nu la toate dependențele? Fiindcă rezultatele sunt cu mult superioare dacă lucrăm în acest fel. Iar odată ce ai renunțat la o dependență vei putea repeta procesul pentru oricare altă activitate sau situație în care dependența se manifestă în viața ta.

Până să intrăm în următorul modul, m-am gândit să închei luna dedicată compasiunii așa cum se cuvine. Urmează în curând cel de-al doilea webinar din modul. Astăzi însă o să te învăț cum să combini meditația cu compasiunea.

Pe durata modulului 4 ai învățat cum să meditezi. Ți-am prezentat atunci principiile de bază, dar și câteva concepte mai avansate. Astăzi îți fac cadou o nouă meditație ghidată. Invitația mea este să o aplici pe parcursul săptămânii viitoare. Asta fiindcă practica acestei meditații a compasiunii te va ajuta să faci ușor trecerea înspre tema următorului modul. Articolul pe care îl citești este unul de tranziție, iar aplicând pentru următoarele 7 zile meditația pe care ți-o propun astăzi, tranziția va fi una lină.

## **De Ce Funcționează Meditația Pe Care Ți-o Propun Astăzi?**

Funcționează fiindcă se bazează pe unicul principiu valid și metodic prin care poți aduce viitorul în prezent. Meditația pe care o găsești la finalul articolului face apel la capacitatea ta de a simți recunoștință pentru evenimente care nu au avut loc deja, dar pe care ți-ai dori să le experimentezi. Recunoștința este cheia spre o nouă lume. Cheia spre o viață împlinită și fericită.

Pașii generici prin care vei trece sunt următorii:

1. Modificarea frecvențelor cerebrale pentru un subconștient ușor programabil.
2. Conștientizarea a ceea ce ești și simți tu în acest moment.
3. Eliberarea de ceea ce ești tu în acest moment.
4. Trăirea sinceră a ceea ce vrei să fii.
5. Recunoștință pentru că ești deja ceea ce vrei să fii.

## **Legătura Dintre Pașii Meditației Și Compașiune**

Sper că nu ai uitat felul în care am definit noi compasiunea în acest modul. Am vorbit destul de des despre conștientizarea faptului că tu ești o parte din Întreg ca fiind compasiune. De aceea, în timp ce ascuți indicațiile din mp3-ul de la finalul articolului, o să te rog să ai în vedere următorii pași:

1. Modificarea frecvențelor cerebrale pentru un subconștient ușor programabil.
2. Conștientizarea faptului că în acest moment tu te simți separat de celelalte ființe vii.
3. Eliberarea de acest vechi sine al tău.
4. Conștientizarea sinceră a legăturii tale cu toate celelalte ființe vii.
5. Recunoștință pentru ești deja un om care înțelege că este conectat cu tot ceea ce înseamnă viață.

\*\*\*

Ți-aș putea oferi mult mai multe detalii despre această meditație, despre cum și de ce funcționează etc. Îți spuneam însă că prin acest articol nu îmi propun doar să închei modulul curent, ci să fac și un preambul pentru următoarea lună.

De aceea, o să te rog ca în următoarele 7 zile să

experimentezi tu însuși cu acest proces de meditație. Păstrează în minte următoarea idee: scopul meditației este să renunți la sinele inconștient de conexiunea lui cu tot ceea ce îl înconjoară și să spui bun venit sinelui conștient că este parte din Întreg.

[\*Descarcă de aici meditația\*](#)

Pe durata modului următor îți promit că vei primi toate detaliile de care ai nevoie și vei pătrunde în profunzime un proces pe care eu personal îl consider o mină de aur. Până atunci însă ai 7 zile la dispoziție pentru a aduce în viața ta în mod practic conștiința Întregului.

Dacă ai orice fel de întrebări despre meditație sau articolul pe care l-ai citit, nu ezita să îmi scrii mai jos. Având intenția de a scrie un articol scurt, s-ar putea să fi sărit unele detalii în mod intenționat. Dacă simți că lipsesc informații de care ai nevoie, scrie-mi mai jos și o să elucidăm nedumeririle împreună.

Spor la practică și ne vedem în modulul următor!

Cu recunoștință,

Cosmin-Constantin Cîmpanu

---

## [\*\*Ești Parte Din Întreg\*\*](#)

[\*Descarcă articolul în format .mp3\*](#)

Iată-ne ajunși și în ultima săptămână din modulul dedicat

compasiunii. Acest articol are și el drept temă compasiunea pe care o arătăm celorlalți. Vreau să știi că tu poți vibra pe frecvențele compasiunii în cel mai autentic mod atunci când nu ești efectiv conștient că tu arăți de fapt compasiune. Asta se întâmplă atunci când permiți acțiunilor și gândurilor tale să plece din conștiința Întregului. Sper că nu ai uitat definiția COMPASIUNII ca fiind starea în care individul conștientizează întregul din care face parte și acționează ca atare.

Așadar, cea mai simplă modalitate pentru ca tu să arăți compasiune în fiecare zi a vieții tale ar fi să conștientizezi și să îți fie foarte clar că ești interconectat cu tot ceea ce este în jurul tău. Cu fiecare alt om, altă ființă vie, dar și cu fiecare alt atom din Univers. Atât timp cât te-ai menține conștient de acest adevăr, nu ar mai avea niciun rost să îți pui problema compasiunii. Cu siguranță acțiunile și gândurile tale vor fi aliniate acestei frumoase energii.

Totuși majoritatea oamenilor nu este conștientă de această conexiune, și nici de faptul că noi toți suntem UNA. Iar aceasta este principala sursă a lipsei compasiunii în lume. Din fericire există foarte multe modalități prin care oamenii care vor, pot conștientiza interconexiunea dintre ei și tot ceea ce îi înconjoară. Eu am ales să îți prezint astăzi abordarea științifică care cred că funcționează chiar și pentru cei extrem de sceptici.

Să conștientizezi Întregul din care faci parte este un drum personal. Nu pot păși împreună cu tine pe acest drum fiindcă așa nu ai ajunge nicăieri. Totuși îți pot da câteva informații care să te ajute pe tine în această călătorie. Iar în cele ce urmează o să fac exact asta. Sunt două idei esențiale care se desprind din ceea ce îți voi prezenta: **1. Gândurile și acțiunile tale influențează Universul per ansamblu** și **2. Între tine și orice alt atom din univers există o conexiune superioară spațiului și timpului**. Tu chiar ești „legat” de toți oamenii de pe această planetă.

# Studiul rugăciunii

Chiar dacă lumea științifică este formată în proporție de 90% din atei, din când în când apare câte un cercetător care studiază ceea ce comunitatea științifică ar trece ușor în categoria „lucrurilor trăznite”. **Leonard Leibovici** a efectuat în 2000 un studiu clinic care a avut drept protagoniști 3393 de pacienți repartizați aleator în două grupuri. Pentru jumătate dintre ei un alt grup de oameni a făcut rugăciuni, iar pentru cealaltă jumătate nu s-a spus nicio rugăciune.

La pacienții pentru care se spusese rugăciuni, febra a scăzut mai rapid, iar durata spitalizării a fost mai scurtă. Până aici poate lucrurile nu sunt extrem de surprinzătoare pentru tine, însă te invit să fii atent fiindcă urmează piesa de rezistență. Cei care au spus rugăciuni, fără să știe, au făcut-o pentru pacienți internați pe o perioadă de 6 ani (între 1990 și 1996). Cu alte cuvinte studiul a demonstrat că: pacienții pentru care se spusese rugăciuni s-au simțit mai bine în anii 90' datorită experimentului efectuat în anul 2000.

Pe scurt, cam acesta ar fi rezumatul studiului. Acum poate te întrebi pe bună dreptate ce legătură are acest studiu cu tema modulului de luna aceasta. Ei bine, legăturile sunt dintre cele mai diverse fiindcă studiul demonstrează în esență că noi facem parte dintr-un Întreg a cărui stare o putem modifica prin intenție și sentimente. Iar compasiunea înseamnă ca tu să fii conștient de acest fenomen și să permiți gândurilor și acțiunilor tale să aibă drept sursă această conștientizare a ta.

## 1. Gândurile și acțiunile tale influențează Universul per ansamblu

În acest caz, experimentul a demonstrat că un grup de oameni

poate influența starea de sănătate a altor oameni. Sunt convins că dacă s-ar mai face și alte studii(și sper să se facă) s-ar demonstra că un grup de oameni pot reduce rata sinuciderilor într-un anumit oraș, pot crește gradul de abundență al comunității, pot îmbunătăți calitatea relațiilor între indivizi și așa mai departe.

De ce este posibil așa ceva? Fiindcă faci parte din Întreg. Nu trebuie decât să permiți acestei conștientizări să se sedimenteze în interiorul tău, iar gândurile și acțiunile tale vor vibra în mod natural pe frecvențele COMPASIUNII.

## **2. Între tine și orice alt atom din univers există o conexiune superioară spațiului și timpului**

O analiză statistică a experimentului descris mai sus a dovedit că efectele depășeau cu mult posibilitatea unei coincidențe și au demonstrat că intențiile, gândurile, sentimentele(ex:COMPASIUNEA) și rugăciunile tale influențează nu numai prezentul și viitorul, ci și trecutul.

Eu am mai spus și cu alte ocazii că de fapt trăim într-un etern prezent. Această conștientizare fiind și ea extrem de utilă atunci când vine vorba de a înțelege cine ești tu cu adevărat. Din păcate societatea este încă blocată într-o percepție falsă a dimensiunii numită timp. Sunt sigur însă că asta nu se va mai întâmpla peste câțiva ani.

\*\*\*

Invitația mea de final pentru tine sună în felul următor: **Conștientizează Întregul din care faci parte și permite gândirii și acțiunilor tale să aibă drept sursă această conștiință. Amintește-ți de acest studiu și înțelege cât de puternic ești de fapt. Să rezonezi cu COMPASIUNEA va fi din ce în ce mai ușor pentru tine.**

Cu recunoștință,

Cosmin-Constantin Cîmpanu

---

# 0 Perspectivă Hormonal- Energetică Asupra Compasiunii

[Descarcă articolul în format .mp3](#)

Dacă ai încrunțat sprâncenele atunci când ai citit acest titlu să știi că nu mă supăr. Trebuie să recunosc despre creativitatea mea că astăzi a luat-o în niște direcții care m-au surprins și pe mine. Sunt convins totuși că citind acest articol vei învăța lucruri noi și utile pentru dezvoltarea ta personală și spirituală.

Odată cu acest articol, focus-ul materialelor va fi pe compasiunea față de ceilalți. Asta după ce în materialele de până acum am vorbit în mare parte despre compasiunea față de tine însuși.

Termenul „hormonal-energetic” cel mai probabil nu exista până astăzi. Dacă aș vrea să public într-o carte acest cuvânt aș avea câteva bătăi de cap. Nu poți inventa cuvinte fără ca nimeni să opună rezistență. Totuși, aici, în cadrul Academiei Fericirii nu mă oprește nimeni să inventez cuvinte. Am asociat cuvintele hormonal și energetic fiindcă, din punctul meu de vedere, există o strânsă legătură între aceste două planuri. Fizicul modelează energeticul. Vizibilul modelează invizibilul.

În articolul de astăzi o să fac o descriere minimală a 4 hormoni esențiali din organismul tău. După aceea îți voi

prezenta o perspectivă energetică asupra ta și a omenirii per ansamblu. Urmând ca spre final să îți spun care este legătura pe care eu o văd între cele două și de ce a meritat să ating aceste subiecte într-un modul dedicat compasiunii.

Pentru început hai să vedem care sunt cei 4 hormoni esențiali din organismul tău și care este rolul lor.

## Gruparea EDSO □

**E de la Endorfină:** Endorfinele servesc unui singur scop: să mascheze durerea fizică. Atât! Te poți gândi la endorfine ca la propria ta doză de opium. Fiind eliberate ca răspuns la frică sau stres, ele maschează durerea fizică prin plăcere.

**D de la Dopamină:** Dopamina este motivul pentru care te simți bine atunci când găsești un lucru pe care îl căutai sau când faci un lucru care trebuie făcut. Ea este responsabilă pentru sentimentul de satisfacție pe care îl resimți după finalizarea unei sarcini importante, a unui proiect, după atingerea unui obiectiv sau chiar după trecerea cu succes a unei etape intermediare pe drumul spre un scop mai general.

**S de la Serotonină:** Serotonina reprezintă sentimentul mândriei. Sentimentul pe care îl ai atunci când ceilalți te plac sau te respectă.

**O de la Oxitocină:** Oxitocina este hormonul pe placul celor mai multor oameni. Este sentimentul de prietenie, dragoste sau încredere deplină. Este sentimentul pe care îl ai atunci când ești în compania celor mai buni prieteni sau a colegilor în care ai încredere. Este sentimentul pe care îl ai când faci ceva frumos pentru cineva sau când cineva face ceva frumos pentru tine.

# Ești O Ființă Energetică

Acum că am lămurit partea cu hormonii, o să îți spun câte ceva despre tine numai că dintr-o altă perspectivă. O să te invit să citești cu deschidere rândurile care urmează fiindcă nu am studii științifice care să susțină afirmațiile pe care le voi face. Este vorba despre acele lucruri pe care mai degrabă le simți în loc să le dovedești.

Nu știu dacă ai experimentat vreodată în viața ta astfel de situații. Să primești anumite informații însoțite de o stare de euforie. Iar acea euforie să te facă să nu te îndoiești de informațiile care o însoțesc. Și asta fără a fi introdus în prealabil în organismul tău stimulente sau substanțe care ți-ar fi putut induce respectiva stare.

Personal cunosc oameni care au avut astfel de experiențe. Dacă ți s-a întâmplat și ție măcar o dată ceva asemănător aș fi tare curios să povestești puțin cum a decurs în secțiunea de comentarii. Asta este însă la latitudinea ta.

Revenind la mesajul pe care vreau să ți-l transmit, el sună în felul următor:

Ești energie sub aspect fizic. Provii dintr-o Sursă mult mai mare decât tine. Înainte de întrupare tu ți-ai dorit experiența de a căpăta aspect material. Ai ales asta pentru a te îmbogăți pe tine și pentru a îmbogăți Întregul din care faci parte. Ești o felie de dumnezeire. Iar pe parcursul acestei existențe interacționezi cu alte felii de dumnezeire asemeni ție. Cu toții învățăm lucruri noi și ne îmbogățim conștiința pe durata acestei vieți.

Tu ești conectat cu tot ceea ce este viu. Viața în sine, toate ființele vii sunt interconectate. Formăm un mare organism numit umanitate. Dar toată această energie nu este decât o mică parte din Întregul Energetic din care provenim cu toții.

Și cel mai important, toate ființele vii care există pe acest pământ s-au întrupat cu dorința de a coopera. Învățăm lecții individuale, dar în cea mai mare parte ne ajutăm unii pe alții să învățăm lucruri noi despre spectacolul numit viață. Suntem angrenați într-un dans al energiilor. Ține de fiecare dintre noi cât de mult învață, conștientizează, ajută sau contribuie în această viață.

Iar dacă ar fi să reții o singură idee din ultimele 3 paragrafe, reține asta: cu toții suntem UNA.

## **Punctul de legătură între hormonal și energetic**

Din punctul meu de vedere, hormonii sunt exact punctele de legătură între Intenția Universală și experiențele tale din această viață. Locul în care invizibilul se leagă cu vizibilul pentru o senzație de continuitate.

Înainte de întrupare noi suntem deplin conștienți cine suntem cu adevărat. Simțim universalitate din noi. Ne simțim în fiecare secundă interconectați și trăim conștient într-un etern prezent.

Imaginează-ți că după întrupare am pierde total contactul cu esența noastră divină. Am fi dezorientați și ne-ar fi aproape imposibil să ne mai dăm seama de ce suntem aici.

De aceea când începem experiența în plan fizic, corpurile noastre sunt programate să ne amintească (nu foarte insistent) cine suntem cu adevărat. Trupul tău este programat să îți reamintească faptul că tu ești aici pentru a experimenta iubirea și pentru a trăi plin de COMPASIUNE.

Dacă ai parcurs textul cu atenție s-ar putea să îți fi dat seama deja unde vreau să ajung. Există un hormon în trupul tău al cărui rol este să îți reamintească să simți COMPASIUNE și iubire. Iar acest hormon este oxitocina.

Simplul fapt că vezi pe altcineva arătând compasiune față de un câțel, pisică sau om te face pe tine să produci mai multă oxitocină. Producând mai multă oxitocină simți și tu nevoia să ajuți, să contribui, să sprijini, să arăți COMPASIUNE.

Oxitocina te face fericit și te îndeamnă să arăți compasiune. Ar fi putut să facă orice altceva. Dar din punctul meu de vedere, acest hormon are exact rolul pe care l-am descris. Trebuia ca cineva să îți amintească de ce ești aici. Era nevoia ca cineva să îți transmită impulsul de a arăta iubire și compasiune așa cum tu însuți ți-ai propus când erai numai energie pură(înainte să te întrupezi). Așa că în trupul tău a fost pusă oxitocina.

Știința spune că „suntem animale gregare construite biologic să se simtă confortabil doar când au un grup căruia să simtă că îi aparțin” . Eu spun că trupurile noastre sunt în așa fel programate încât să ne transmită mesaje conform cărora noi suntem UNA. Ce frumos ar fi dacă majoritatea oamenilor ar acționa din conștiința UNITĂȚII.

Închei cu acest mesaj: „Produce cât mai multă oxitocină și arată COMPASIUNE față de oamenii din viața ta”.

\*\*\*

Aici se încheie articolul. Dacă ai orice fel de observații, completări sau întrebări folosește secțiunea de comentarii de mai jos. Dacă nu ai nici observații nici completări nici întrebări, tot te invit să folosește secțiunea de comentarii de mai jos fiindcă sunt curios cu ce impresie ai rămas după ce ai citit acest articol.

Intenția mea este să diversific materialele publicate. Există deja articole în acest modul în care ți-am oferit tehnici cât se poate de clare și de simple. Sunt practic rețete practice de compasiune. Este nevoie însă și de cealaltă perspectivă. Cea pe care ți-am prezentat-o astăzi. Articole care să nu mai fie atât de matematice și practice, dar a căror rol este acela

de a te face să îți pui întrebări și să găsești tu însuți răspunsuri interesante. Perspectivele noi nasc evoluție.

**Cu recunoștință,**

**Cosmin Constantin -Cîmpanu**

---

# Comasiune Față De Tine Însuți

[Descarcă articolul în format .mp3](#)

Acesta este ultimul articol în care te invit să arăți compasiune față de tine însuți. Asta nu înseamnă că trebuie să te oprești din practică. Continuă, însă focus-ul următoarelor materiale va fi pe compasiunea arătată în special oamenilor din jur. Ca imagine de ansamblu, am structurat articolele din acest modul în doi pași.

**Pasul 1.** Compasiune față de tine însuți

**Pasul 2.** Compasiune în relația cu ceilalți

Astăzi încheiem pasul unu cu un exercițiu practic pe care o să te invit să îl faci. Urmând ca în articolele următoare să mă concentrez în special pe compasiunea direcționată către celelalte ființe vii din jurul tău.

La fel cum am mai făcut și în alte articole, pentru început vreau să îți explic premisele datorită cărora funcționează tehnica pe care ți-o voi descrie astăzi.

# 1. Ești un ghem de energie

Totul este energie. Inclusiv tu. Numai că tu, spre deosebire de alte forme energetice, te afli într-o continuă mișcare, adaptare, schimbare. Ideea principală asupra căreia vreau să te fac atent este aceea că tu ai stocat în interiorul tău, la nivel energetic, tot felul de vibrații nedorite. Ești imprimat cu energia aceluia moment când erai mic și ai făcut o prostie, iar toți colegii au râs de tine. Ești imprimat și cu energia aceluia moment în care cineva drag a murit și nu ai știut cum să reacționezi. Ești imprimat și cu energia unei zile în care în loc să te bucuri de viață, ai ales să fii deprimat.

Într-o măsură oarecare ești imprimat și cu energia primei iubiri, energia unui apus de soare sau energia primului sărut. Totuși, vibrațiile joase există în tine. Chiar dacă la nivel subconștient, ele există și îți influențează viața, alegerile, felul în care te simți, fericirea de care te bucuri etc.

Astăzi, citind acest articol, o să înveți să derulezi înapoi ghemul energetic care ești. Îl vei desface, iar atunci când vei ajunge la acea porțiune de ață construită din energie joasă, te voi învăța să tai bucata respectivă și să o arunci. După asta vei lega capetele rămase și vei bobina înapoi ghemul.

Ce altă modalitate mai eficientă de arăta compasiune față de tine însuși ar putea exista, înafară de aceea de a te curăța de vibrațiile joase cu care vrând nevrând te-ai imprimat? Să permiți experiențelor negative să se evapore. Să le permiți să dispară din locurile din interiorul tău în care le-ai stocat atâția și atâția ani, este o dovadă extraordinară de compasiune. Iar tehnica pe care ți-o voi prezenta astăzi funcționează tocmai pentru că tu ești foarte ușor imprimabil energetic. De-a lungul anilor ai permis energiilor de tot felul să devină parte din tine. A venit timpul să arăți compasiune față de tine însuși și să invit respectivele

vibrații să se evapore din trupul și sufletul tău.

## **2. Întunericul se evaporă în prezența luminii**

Chiar dacă în interiorul tău există stocată energie de vibrație joasă, aceasta poate să dispară exact așa cum întunericul dispare în prezența luminii. În contact cu armonia, vibrațiile joase se evaporă. Iar acesta este cel de-al doilea motiv pentru care ceea ce te voi învăța astăzi funcționează.

Ți-aș putea oferi foarte multe detalii despre ce urmează. Mult mai important însă este să aplici ceea ce care urmează să îți prezint. Ca și încheiere a premisei doi o să îți spun doar că tehnica se folosește de știința meridianelor energetice. Practic te voi învăța cum să dai voie unor mașini pline cu compasiune să circule pe autostrăzile tale energetice.

Acestea fiind premisele, o să trec acum la a-ți prezenta ce trebuie să faci în mod efectiv.

## **EFT și Compasiune**

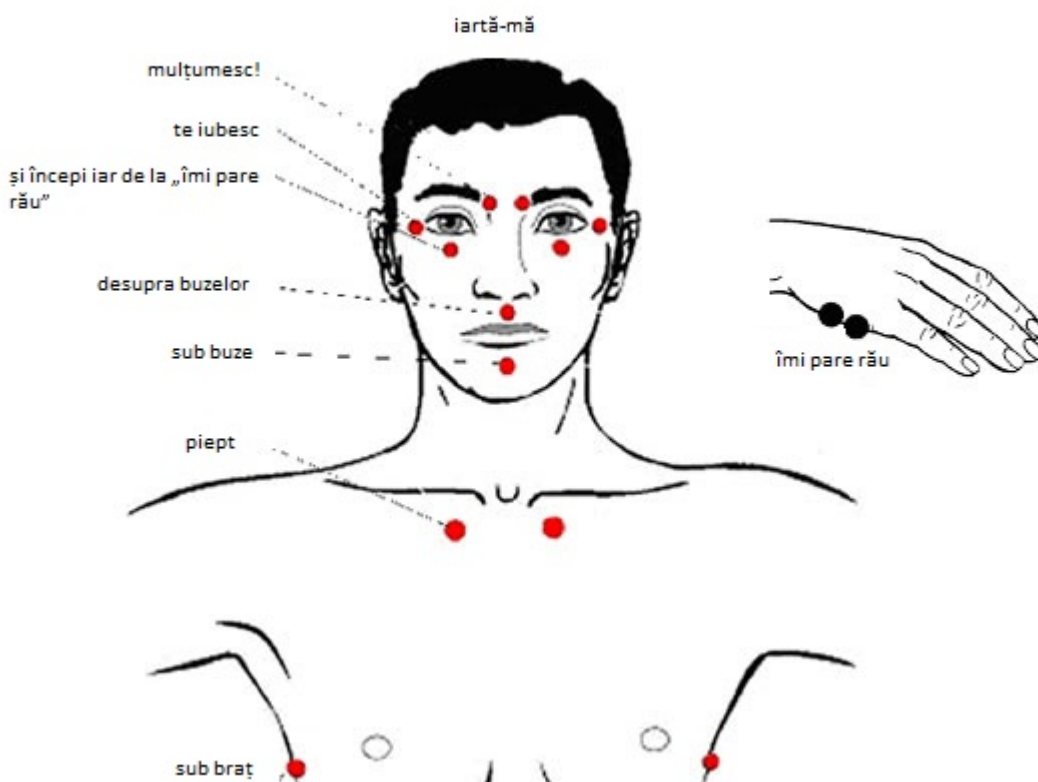
EFT este prescurtarea de la (engleză: Emotional Freedom Technique, română: Tehnică de Eliberare Emoțională). Este demonstrat științific că funcționează și s-au scris mii de articole despre EFT. Ca principii de bază cele două premise de mai sus explică totul. Iar în cele ce urmează o să îți prezint două modalități prin care poți folosi EFT pentru a arăta compasiune față de tine însuși.

### **Metoda 1**

În timp ce aplici EFT spui pe rând frazele „îmi pare rău”, „iartă-mă”, „mulțumesc”, „te iubesc” după care o iei de la

capăt. Continui astfel pentru minim 10 repetări ale punctelor EFT.

Dacă nu ai mai auzit de EFT poate ești puțin confuz. Te invit să vizionezi filmulețul de la începutul articolului pentru că acolo am arătat exact vizual care sunt pașii de parcurs. În imaginea de mai jos ai de asemenea indicate punctele pe care trebuie să le bați în timp ce spui frazele „îmi pare rău”, „iartă-mă”, „mulțumesc” și „te iubesc”.



Ca idee, cât timp bați laterală palmei spui „îmi pare rău”. Când bați pe creștetul capului spui „iartă-mă”. Când bați în mijlocul frunții spui „mulțumesc”. Când bați în colțul ochiului spui „te iubesc”.

Ajuns în acest punct ai terminat cele 4 cuvinte, dar mai ai puncte, așa că reiei cuvintele. Spui „îmi pare rău” în timp ce te bați în zona de sub ochi. „Iartă-mă” atunci când te bați sub nas și așa mai departe. Sper ca ai prins ideea. Oricum nu uita că ai și filmulețul în care mă poți vedea pe mine făcând

exact ceea ce ți-am descris.

## Metoda 2

În cadrul acestei metode vei lucra cu energia unor amintiri de care ești conștient. Tot ce trebuie să faci este să aduci în memoria ta o amintire care și astăzi îți stârnește sentimente neplăcute. După ce ai localizat amintirea, îți păstrezi concentrarea asupra ei și bați ușor aceleași puncte marcate cu roșu în poza de mai sus.

Diferența față de metoda 1 este aceea că de data aceasta numai rostești cuvinte în timp ce bați punctele. Tot ce trebuie să faci este să ai minte acel eveniment din viața ta care îți produce emoții neplăcute.

Atât prima metodă, cât și a doua te vor ajuta să te eliberezi de toate emoțiile de vibrație joasă prezentă în interiorul tău. Iar ce altă metodă mai bună de a arăta compasiune față de tine însuși ar putea exista? Făcând aceste două exerciții cu conștiinciozitate ușor ușor te vei debarasa de bagajul de vibrație joasă pe care l-ai acumulat în această viață. Iar eu zic că acesta este un excelent mod de a arăta compasiune față de tine însuși.

Cu recunoștință

Cosmin Constantin-Cîmpanu

---

[Înregistrare](#) [Webinar:](#)

# Compassiune – PARTEA 1

Poți descărca înregistrarea webinarului din secțiunea „Materiale video” a acestui modul.

Rezumat text:

Cea mai des întâlnită întrebare de la începutul acestui modul și până astăzi a fost cum arăt compasiune față de mine fiindcă nu știu. Ce vreau să îți transmit astăzi este faptul că tu știi deja doar că nu permiți acestui lucru să iasă la suprafață. Și asta datorită unor credințe false pe care le voi demonta astăzi.

Mulți oameni nu au nicio problemă cu a vedea compasiunea față de ceilalți ca fiind un lucru absolut normal. Avem în noi un impuls de a ajuta și a rezona cu celelalte creaturi vii din jurul nostru. Să arăți compasiune față de ceilalți pare să nu fie nicio problemă.

Totuși atunci când vine vorba de a arăta compasiune față de tine însuți lucrurile nu mai stau deloc așa. Aici intervin o serie de credințe greșite despre compasiune asupra cărora am adus o perspectivă nouă în cadrul acestui webinar.

## **1. Să arăți compasiune față de tine însuți înseamnă să îți plângi de milă**

În realitate compasiunea față de tine însuți este un antidot pentru mila față de tine însuți. Mila este un sentiment de vibrație joasă. Compasiunea înseamnă să conștientizezi că ești una cu întregul.

Un studiu făcut de *Filip Raes* pe un grup de studenți a demonstrat că studenții la care a găsit atributele principale

ale compasiunii de sine arătau mai puține simptome de anxietate sau depresie.

Și putem face și noi acum testul. Nu trebuie decât să îți răspunzi sincer dacă rezonzi sau nu cu următoarele afirmații.

„Tind să manifest înțelegere și răbdare cu privire la acele lucruri care nu îmi plac la mine”

„Când lucrurile nu merg așa cum aș vrea, văd toate aceste lucruri ca pe niște chestiuni cu care oricine a avut de-a face la un moment dat.”

„Când ceva care îmi displace se întâmplă, tind să am o părere echilibrată cu privire la situația respectivă”

Dacă ai simțit că nu rezonzi cu măcar una din propozițiile de mai sus, înseamnă că mai este loc să lucrezi cu tine însuși atunci când vine vorba de compasiune.

## **2. Să arăți compasiune față de tine însuși înseamnă slăbiciune**

Aici vreau să fie clar și să reamintesc că a arăta compasiune față de tine înseamnă a deveni tu în primul rând conștient că ești UNA cu întregul din care faci parte.

A te înconjura cu energie de vibrație înaltă nu are cum să fie un semn de slăbiciune. Îți reamintesc de formularea „îmi pare rău, iartă-mă, mulțumesc, te iubesc”.

*David Sbarra* de la Universitatea Din Arizona a încercat ceva experimental.

La studiu au participat 100 de persoane care s-au despărțit în relație. În principal existau două atitudini.

Prima spunea: „Nu știu ce să mă fac. Eu sunt de vină pentru tot. L-am îndepărtat de mine. Am făcut totul greșit.”

Celălalt grup avea o atitudine care spunea ceva de genul: „Trebuie să merg mai departe. Îmi pare rău dar mă iert atât pe mine cât și fostul partener și merg mai departe.”

A doua atitudine este direct asociată cu compasiunea față de tine însuși. Să arăți compasiune față de tine însuși înseamnă ca de exemplu pentru început să aplici formularea: „îmi pare rău, iartă-mă, mulțumesc, te iubesc” pe tine însuși. Nu are nimic de-a face cu slăbiciunea, ci cu puterea de care dai dovadă.

### **3. Să arăți compasiune față de tine însuși te va ajuta să te complaci cu ceea ce ai fără să îți dorești mai mult**

În cadrul unui alt studiu, un grup de studenți au fost puși să se gândească la o situație pentru care se simt vinovați. Fie că au copiat la un examen, și-au mințit partenerul etc. Fiecare a ales acel lucru pentru care se simte vinovat.

Mai apoi:

1. Participanții din grupul A au fost puși să își scrie lor înșile din perspectiva unui prieten care le arată compasiune și înțelegere.
2. Cei din grupul B au fost instruiți să scrie despre calitățile lor pozitive.
3. Cei din grupul C să scrie despre o pasiune care le face plăcere.

Cercetătorii și-au dat ulterior seama că participanții care au fost ajutați să simtă compasiune față de sine au fost de fapt cei care au fost mult mai motivați să nu mai repete comportamentul neplăcut în viitor.

## **4. Să arăți compasiune față de tine însuți înseamnă să fii narcisist**

Să arăți compasiune față de tine însuți înseamnă să te înconjori cu o aură de energie armonioasă. Această energie te va ajuta atât pe tine, dar îi va influența și pe oamenii care intră sub incidența respectivei energii. Cum ar putea fi asta dovadă de narcisism?

Un grup de cercetători a rugat niște subiecți să se prezinte, iar ulterior video-ul le era arătat unor persoane care dădeau o notă de la 1 la 7. Persoanele care notau dădeau însă note false. Jumătate din grup a primit în mod aleator note mici, iar cealaltă jumătate note mari.

Cercetătorii au vrut să arate astfel dacă există vreo legătură între stima de sine și compasiune pe care ți-o arăți ție însuți.

Bazându-se pe reacția lor verbală de unde deduceau dacă arată compasiune față de ei înșiși sau nu și măsurându-le emoțiile ei au demonstrat că cei care arătau compasiune față de ei înșiși au măsura aceleași rezultate în termeni de cât de fericiți, triști sau tensionați se simțeau. Cu alte cuvinte, nu există nicio legătură între narcisism și compasiune.

## **5. Să arăți compasiune față de tine însuți înseamnă egoism**

Este o confuzie foarte frecventă. Cu toate acestea, să arăți compasiune față de tine însuți este exact contrariul aceste credințe false. Să fii egoist înseamnă să ții numai pentru tine. Arătând compasiune față de tine însuți oamenii însă numai și numai de câștigat. Fiindcă vor fi și ei atinși de energia frumoasă de care vei alege să te înconjori în mod conștient.

---

# Tehnică Practică De Compassiune

[Descarcă articolul în format .mp3](#)

Astăzi o să îți explic un mecanism practic al compasiunii. Știu că este foarte probabil să te întrebi dacă faci ceea ce trebuie sau dacă faci lucrurile așa cum trebuie. Ținând cont de faptul că în primul articol am definit către ce ne îndreptăm, în articolul de astăzi am simțit necesar să vin cu ceva practic. Este o tehnică extrem de simplă pe care o poate aplica și un copil de 7 ani. Eu am folosit-o și continui să o folosesc cu rezultate vizibile în viața mea.

Îți spuneam în primul articol că eu definesc COMPASIUNEA ca fiind starea în care individul conștientizează Întregul din care face parte și acționează ca atare. Ideea de a conștientiza Întregul din care fac parte îi poate speria pe mulți. Așa că astăzi m-am gândit să îți ofer ceva practic. Este vorba despre o unealtă pe care folosind-o te aliniezi compasiunii, dar în același timp te apropii de vibrația conștiinței Întregului.

Înainte însă de a-ți prezenta tehnica efectivă, o să îți fac o introducere pentru a putea înțelege de ce și cum funcționează.

## **1. Cuvintele sunt energie**

Absolut fiecare cuvânt are o anumită vibrație. Cel mai celebru experiment în acest sens este cel făcut de *Masaru Emoto* cu apa. Indiferent de limba în care este scrisă fraza „iubire și

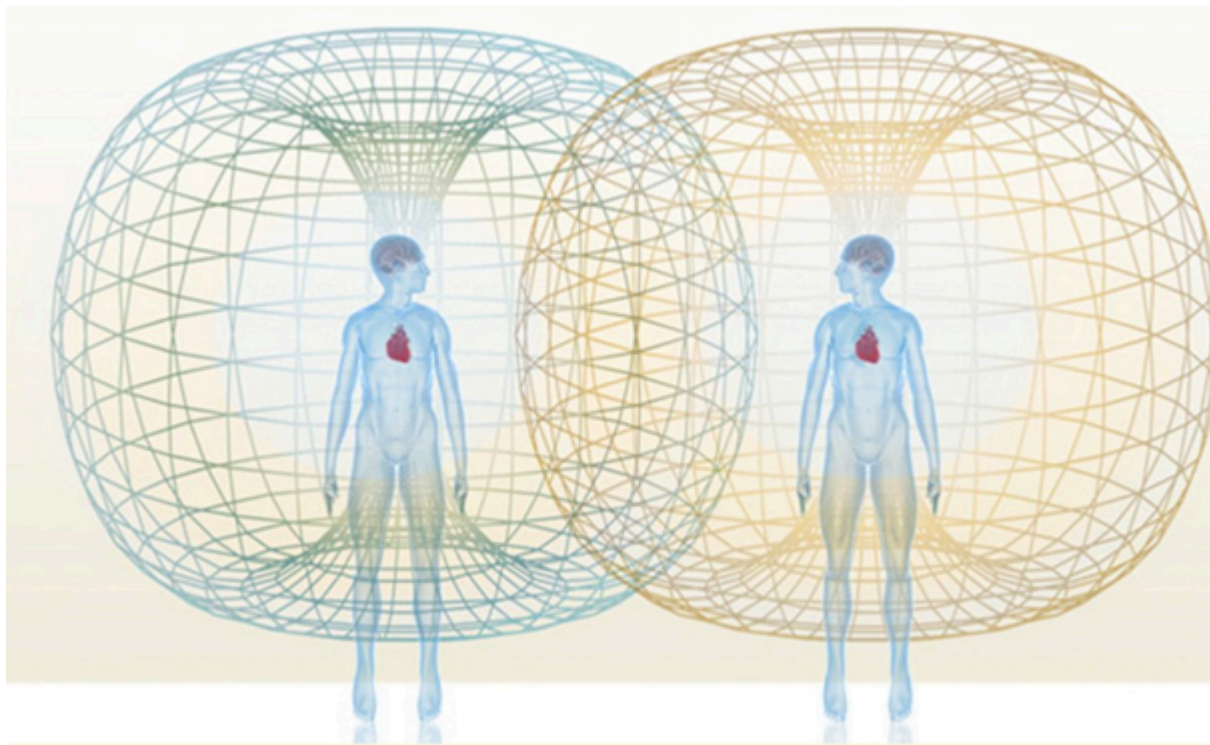
recunoștință infinită”, cristalul de apă este întotdeauna frumos și armonios. Contactul cu energia acestor cuvinte face apa să reacționeze într-un anumit fel. În același timp, atunci când apa interacționează cu energia cuvintelor ură, vină, prostule etc. cristalele pe care le formează sunt urâte și aproape că nu mai au nimic armonios în ele.

Îți spun asta pentru că astăzi te voi învăța o tehnică a compasiunii bazată în principal pe cuvinte. O să vezi că nu trebuie să le rostești cu voce tare, dar vei învăța cum să învăluiești oamenii din jurul tău cu COMPASIUNEA ta.

## **2. Vibrația ta și cuvintele**

Tu ești înconjurat de un câmp electromagnetic. Acest câmp este măsurabil. Științific s-a demonstrat că fiecare om are un astfel de câmp electromagnetic. Atunci când ești la o distanță de 3-4 metri de un alt individ, voi „*comunicați*” deja energetic prin intermediul acestui câmp. Există destul de multe informații acolo. Ca să iau direct exemplul care ne interesează pe noi, emoțiile există în acest câmp și sunt transmise atunci când un alt om se află în imediata ta apropiere(3-4 metri).

Iată o imagine sugestivă pentru ceea ce tocmai am spus mai sus:



## Tehnică efectivă

Având în minte ideile de la punctul 1 și 2 de mai sus, o să îți spun exact ce trebuie să faci pentru a arăta în mod practic compasiune oamenilor din viața ta.

Ce trebuie să faci este să repeți mental următoarele cuvinte: „îmi pare rău, iartă-mă, mulțumesc, te iubesc”. Acest grup de cuvinte are o vibrație foarte înaltă. Din păcate prea puțini oameni știu că aceste cuvinte au o vibrație înaltă și la fel de puțini le folosesc. După câteva repetări, îți vei modifica vibrația câmpului electromagnetic de care ești înconjurat. Câmpul din poza de la punctul 2. Vibrația acestui câmp va tinde să rezoneze cu „îmi pare rău, iartă-mă, mulțumesc, te iubesc”.

Probabil bănuiești continuarea. Fiindcă tu comunici cu oamenii din jurul tău prin intermediul vibrației care te înconjoară, oamenii vor simți energia înaltă pe care o trimiți înspre ei. Poate nu vor face asta conștient. De fapt cel mai probabil nu vor conștientiza. Însă câmpul lor electromagnetic este acolo chiar dacă ei nu sunt conștienți de asta. Și tot inconștient,

puțin câte puțin se vor lăsa învăluiți de vibrația înaltă a construcției „*îmi pare rău, iartă-mă, mulțumesc, te iubesc*”.

Să învălui cu această energie oamenii din viața ta este metoda practică prin care să îți arăți compasiunea față de ei.

Vreau să știi că te poți folosi de tehnică în absolut orice situație. Atunci când pare să se nască o ceartă, în timp ce omul se agită în fața ta, tu transmite-i „*îmi pare rău, iartă-mă, mulțumesc, te iubesc*”. Când altcineva îți povestește ceva negativ și nu prea ai încotro decât să-l asculți, începe să rostești mental „*îmi pare rău, iartă-mă, mulțumesc, te iubesc*”. Când ești nevoit să lucrezi într-un mediu toxic și ești înconjurat de energie negativă, începe să rostești mental „*îmi pare rău, iartă-mă, mulțumesc, te iubesc*”. Uită-te în viața ta și cu siguranță vei găsi situații în care poți practica compasiunea folosind această tehnică grozavă.

Iar acum, la final, am lăsat ce îmi place mie cel mai mult la această tehnică. Vei observa cum oamenii din jurul tău încep să aibă o altă atitudine și un alt comportament. Și asta foarte curând.

Înainte să ți-o prezint ție, am aplicat eu însumi tehnica și nu numai că am dizolvat niște dispute cu anumiți parteneri de discuție, dar au fost oameni care mi-au spus: „Cosmin, când m-ai rugat să facem lucrul respectiv eu eram total împotriva, dar am simțit un impuls extraordinar să fac totuși așa cum îmi ceri. Am făcut-o până la urmă, dar felul în care mi-ai spus-o avea ceva special.”

Asta s-a întâmplat fiindcă în timp ce interlocutorul îmi explica agitat de ce refuză propunerea mea eu repetam mental „*îmi pare rău, iartă-mă, mulțumesc, te iubesc*”.

Cam asta este toată tehnica. Ți-am explicat de ce funcționează și ți-am explicat și cum să o aplici. Acum la final nu pot decât să îți urez mult succes în a o aplica și în a învălui cu COMPASIUNE oamenii din viața ta.

***Observație: În mâini nepotrivite tehnica poate deveni și o unealtă negativă. Am încredere în tine că o vei folosi spre armonia ta și a tuturor ființelor vii.***

---

## **Cultivă Compasiunea În Viața Ta**

**[Descarcă articolul în format .mp3](#)**

De ce să faci din compasiune o practică în viața ta de zi cu zi? Fiindcă astfel te aliniezi Energiei Universale infinit creatoare, iubitoare, frumoasă, expansivă, abundentă și receptivă. Există o explicație spiritual-energetică pe care am oferit-o deja parțial în articolele precedente din acest modul. În același timp, și în cazul compasiunii există studii științifice care demonstrează utilitatea sa de necontestat.

Ca să amintesc un rezultat simplu al unui astfel de studiu, hormonul DHEA își dublează prezența în organismul oamenilor care au învățat și simt compasiune. Practic vorbim de o creștere cu 100% a acestui hormon. DHEA are rol în procesul de îmbătrânire. Deci cu alte cuvinte, practică compasiunea și vei îmbătrâni mai greu. Asta ca să nu mai vorbim de beneficiile asupra întregii umanități și asupra întregii planete și tuturor ființelor vii.

De asemenea, cortizolul (*hormonul stresului*) măsoară o scădere cu până la 23% în cazul oamenilor dispuși să facă din compasiune o practică zilnică.

Studii mai sunt nenumărate și poate o să mai amintesc în

articolele viitoare câteva rezultate notabile. Deocamdată, am amintit de DHEA și Cortizol fiindcă sunt rezultatele cele mai interesante din punctul meu de vedere.

Titlul articolului pe care tocmai îl citești este „Cultivă Compasiunea în Viața Ta”. Cea mai directă, simplă și eficientă modalitate de a face asta este practica efectivă. De aceea, astăzi ți-am pregătit câteva practici pe care să le folosești în viața ta, atunci când vine vorba de compasiune.

## **2 PRACTICI ALE COMPASIUNII**

### **1. Ritualul de dimineață**

Acesta este un aspect foarte important. De aceea l-am și adus în discuție acum. Indiferent dacă vine vorba de Recunoștință, Meditație sau Compasiune, un ritual al dimineții se poate dovedi de un real folos. Am atins acest subiect și în unul din webinarile modulelor precedente. Astăzi vreau să detaliez și o să aduc în discuție exemplul personal.

Eu îmi încep ziua sărind din pat exact când sună alarma. În această perioadă, alarma sună la 5:30AM. Mă duc la baie, iar imediat cum ies mă revigorez făcând un exercițiu care folosește niște principii simple de qigong. Personal l-am învățat de la Dan Luca. Dan are și un video în care face o demonstrație cu exercițiul. L-am integrat și eu mai jos și te invit să încerci. Dacă folosești unul din exercițiile de respirație pentru revigorare, învățate în modulul precedent și adaugi și acest exercițiu pe care îl ai în video, vei fi fresh de la prima oră a dimineții fără a folosi alte stimulente.

După ce termin exercițiul, inspir de 3 ori ridicând mâinile puternic în aer și expir de 3 ori coborând mâinile pe lângă piept. Ulterior stau 30 de secunde în repaus. Aceste 30 de secunde sunt partea cea mai interesantă a exercițiului fiindcă

este momentul în care te reconectezi la energia corpului tău și parțial la Energia Universală. Vei experimenta o stare plăcută.

După asta, fac patul și îmi pregătesc un mic dejun. Pe cât posibil dimineața mănânc fructe sau legume crude. De exemplu în această dimineață la micul dejun am mâncat 2 mere, 1 avocado și o mână de migdale coapte.

Când termin de mâncat, îmi fac agenda. Asta nu înseamnă că trec cu liniuță niște activități și asta e tot. Nu. Este de fapt și acesta un ritual în ritual așa zice. Mai întâi, înainte de a-mi trasa sarcini pentru ziua curentă, încep prin a răspunde pe rând la următoarele întrebări:

1. „Pentru ce sunt recunoscător(oare) astăzi?”
2. „Ce mă entuziasmează?”
3. „Ce mă aștept să mi se întâmple astăzi(pozitiv)”?
4. Ce sunt decis să fac astăzi?
5. Care este cel mai important rezultat pe care mă aștept să îl obțin astăzi?
6. De ce este acest lucru important pentru mine?
7. Împreună cu cine pot forma un parteneriat pentru îndeplinirea rezultatului?
8. Care sunt cele mai importante etape de parcurs pentru realizarea rezultatului dorit?

După ce am răspuns destul de în detaliu la aceste întrebări, de abia atunci încep să trasez sarcinile. După ce am terminat de scris care este planul zilei și cam pe la ce ore urmează să fac ceea ce mi-am propus, nu mă apuc de treabă. Ciudat nu? ☐

Îmi mai aloc 15-20 de minute pentru a medita. În funcție de dispoziție fac meditații care să mă ajute pentru focus, pe relații, meditații de compasiune, sănătate, stres etc. Folosesc această aplicație: [Headspace](#). Ea se găsește însă numai în limba engleză.

De obicei, la 7:00 finalizez toate activitățile descrise până

în acest punct și mă apuc de scris.

Acum vreau să știi că nu ți-am povestit toate acestea pentru ca tu să faci ca mine. Ți-am povestit pentru a te inspira să îți găsești propriul ritual de dimineață. Acel ritual care ți se potrivește ție și care te va ajuta să ai o zi plină de compasiune, armonie și productivitate.

## 2. Concentrează-te pe punctele comune

Acesta este un îndemn care funcționează ca uns în cazul compasiunii. Ca ființe umane suntem diferiți, dar în esență suntem unul și același. În loc să rămâi blocat într-o mentalitate de genul: „uite ce prost e cutare” sau „eu n-aș face niciodată asta, sunt mai bun de atât”, invitația mea este să te obișnuiești ca puțin câte puțin să observi și acele puncte comune. Să îți dai seama că ceea ce observi la oamenii din jur, observi de fapt la tine însuși. Asta va aprinde în interiorul tău scânteia compasiunii.

În loc de afirmațiile uzuale cu care ești deja obișnuit, adoptă următorul raționament în 4 pași și direcționează următoarele gânduri înspre individul cu pricina.

**Pasul 1:** „Exact ca și mine, această persoană caută fericirea în această viață.”

**Pasul 2:** „Exact ca și mine, acestei persoane nu îi face plăcere să sufere.”

**Pasul 3:** „Exact ca și mine, această persoană își dorește să își împlinească nevoile.”

**Pasul 4:** „Exact ca și mine, această persoană învață în fiecare secundă ceva nou despre viață.”

Cu recunoștință,

# Bonus 1: Atitudine Și Compasiune

[Descarcă articolul în format .mp3](#)

Marius a auzit despre un maestru. A tot căutat și până la urmă a mers la acest maestru. Ținând cont de ce auzise despre el, avea încredere totală în maestru. Ajuns în fața maestrului, Marius a întrebat: „Și ce trebuie să fac acum?”

Maestrul i-a răspuns: „Odată ce te-ai dedicat mie, nu mai trebuie să faci nimic. Doar crede în mine. Numele meu este singura ta mantră secretă. Oricând te afli în dificultate, doar amintește-ți numele meu și totul va fi în ordine”.

Marius a atins picioarele maestrului. Și imediat ce i-a atins picioarele a și fugit să încerce să folosească mantra. Marius era un om foarte simplu. Când ceilalți discipoli ai maestrului l-au privit, proaspătul discipol mergea pe apă. Erau acolo discipoli care stătuseră ani întregi alături de maestru și nu puteau face asta. Mergea fără nicio problemă pe apă.

Ei i-au raportat maestrului că, „Acel om pe care tocmai l-ai primit, nu este obișnuit. Merge pe apă!”

Maestru a spus, „Ce?!”

Au fugit cu toții înspre râu, iar Marius mergea pe apă, cânta cântece, dansa. Când s-a întors la țărnm, maestrul l-a întrebat, „Care este secretul?”

El a răspuns, „Care este secretul? Este același secret pe care mi l-ai dăruit adineaori – numele tău. Îmi amintesc de tine. Spun, „Maestre, dă-mi voie să merg pe apă” și se întâmplă”

Maestrului nu-i venea a crede că numele său...El însuși nu putea merge pe apă. Sau poate că...nu a încercat niciodată.

Dar înainte să încerce s-a gândit că ar fi mai bine dacă ar mai încercat câteva lucruri. Așa că i-a spus lui Marius, „Poți să sari de pe acel vârf de munte?”

Marius a spus, „Orice dorești”. S-a urcat pe vârful muntelui și a sărit. Cu toții îl așteptau la bază privind – Marius urma să se facă bucăți! Chiar și dacă vor găsi bucăți din el ar fi fost excelent – muntele era foarte înalt.

Dar Marius a coborât jos de pe munte zâmbind, stând într-o poziție de meditație. A venit lângă un copac de la poale și s-a așezat lin...meditativ.

Văzând și aceasta, maestrul a spus, „Mare minune! Ai folosit iarăși numele meu?”

El a răspuns, „Da, desigur, numele tău.”

Maestrul a zis, „Gata, de ajuns, acum o să încerc și eu” și cum a făcut primul pas pe apă, s-a scufundat.

Lui Marius nu-i venea să-și creadă ochilor când a văzut că maestru s-a scufundat. Discipolii au sărit și de abia au reușit să îl scoată la suprafață pe jumătate mort. Apa îi intrase în plămâni, dar supraviețuise totuși.

Iar Marius l-a întrebat, „Care este problema?”

Maestrul i-a răspuns, „Iartă-mă. Eu nu sunt un maestru adevărat. Doar mă prefac.”

Dar Marius i-a spus, „Dacă doar te prefaci, atunci cum de funcționează numele tău?”

Maestrul prefăcut i-a spus atunci, „Numele meu nu funcționează de niciun fel. Este credința ta. Nu contează ce crezi – este încrederea, iubirea, totalitatea acesteia. Eu nu cred în mine însumi. Nu cred în nimeni. I-am mințit pe toți – cum aș putea să mă încred? Eu însumi sunt mereu atent să nu cumva să fiu păcălit de alții, pentru că și eu mint de mulți ani fără nerușinare. Credința este ceva imposibil pentru mine. Tu ești un om inocent și ai crezut în mine. Din cauza credinței tale ai făcut toate aceste miracole.”

Atunci când vine vorba de compasiune este extrem de importantă atitudinea cu care pleci la drum. Faptul că tu crezi sau nu că poți trăi aliniat energiei compasiunii se poate dovedi decisiv. Credința ta 100% în ceva anume îți poate transforma total viața. Așa cum probabil știi sau îți amintești, și Iisus spunea bolnavilor după ce îi vindeca: „Credința ta te-a vindecat”. Povestea cu care am început acest articol este pură fantezie, dar subliniază una și aceeași idee. Credința poate face imposibilul să devină posibil.

Îți atrag atenția că parcurgând acest modul s-ar putea să simți cum au loc niște schimbări majore în viața ta. Aceste schimbări s-ar putea să îți aducă puțin disconfort. Asta însă numai dacă permiți acestor situații să te depărteze de Energia Compasiunii.

Cea mai des întâlnită situație la oamenii care lucrează pentru a-și crește gradul de compasiune este renunțarea la carne. Scopul meu nu este să te fac vegetarian. Departe de mine acest gând. Simt însă că este de datoria mea să îți aduc la cunoștință o parte din atitudinile pe care s-ar putea să le întâlnești atunci când lucrezi la a-ți crește compasiunea.

Referitor la carne și compasiune am o altă poveste interesantă pe care ți-o voi spune imediat, dar înainte de asta vreau să îți aduc la cunoștință care este cel de-al doilea simptom foarte întâlnit. Odată cu creșterea nivelului de compasiune nu vei mai simți dorința să protestezi. Cel puțin nu vei mai avea

nicio dorință să protestezi în felul în care o făceai până acum. Revolta ta va fi asurzitoare prin liniștea-i caracteristică. Acum poate suna absurd, dar nu este deloc așa.

Peste tot în lume se organizează proteste împotriva războiului, împotriva violenței etc. Te-ai gândit vreodată cât de absurd este acest lucru? Oricărui lucru căruia i te opui, îl vei experimenta și mai des.

Ar fi atât de simplu ca oamenii să se unească în grupuri mici și să manifeste sentimente de compasiune, pace, armonie și iubire. În câteva luni războaiele ar înceta, crimele și sinuciderile ar tinde spre zero, poluarea s-ar diminua etc. Este atât de simplu. Mă gândesc de ceva timp să fac astfel de meditații ale compasiunii și iubirii aici în Academia Fericirii. Pentru asta am însă nevoie de acordul și implicarea ta. Chiar m-aș bucura dacă mi-ai spune în secțiunea de comentarii cum ți se pare ideea.

Îți spuneam cu trei paragrafe mai sus că am o poveste interesantă referitor la uciderea animalelor și compasiune. Te rog să o citești cu mintea deschisă fiindcă sunt șanse mari să îți zdruncine convingerile. Și asta chiar dacă ești sau nu mâncător de carne.

**Iat-o:** A existat odată un măcelar în Japonia care era considerat ca fiind un mare maestru spiritual – iar omul era doar un măcelar. Întreaga zi omora animale și vindea carne. Aceasta era afacerea lui.

Un mare învățat buddhist nu putea crede că acest om era considerat sfânt. El era doar un mare învățat. Așa că s-a dus la măcelar și i-a spus, „Aceasta este o situație absolut nebunească. Cine sunt oamenii care cred despre tine că ești sfânt? Cum poate un măcelar să fie sfânt?”

Măcelarul a început să râdă. A răspuns, „Doar prin aducerea meditației în această meserie. Eu când tai un animal nu sunt nervos, nu am ură. Sunt plin de iubire, sunt plin de

COMPASIUNE. Nutresc speranța că data viitoare se va naște om; poate va deveni un buddha. Îi ofer toate binecuvântările pentru a începe o nouă călătorie, eliberez animalul din această închisoare carnală.

„Și, mai mult decât atât, tatăl meu a fost măcelar, toți strămoșii mei au fost măcelari, și sunt un măcelar destul de sărac. Eu nu am spus niciodată nimănui că aș fi un sfânt. Dacă oamenii cred asta, treaba lor. Ar trebui să mergi să te contrazici cu ei”

„Eu sunt foarte pasionat de această meserie pentru că orice faci, întrebarea este cum o faci și nu ce faci efectiv. Întrebarea nu este actul în sine; Întrebarea este din conștiința cărui fapt faci ceea ce faci. Da, omor animale, dar știu că ele ar fi ucise oricum. Dacă eu nu le omor, altcineva le-ar omorî. Iar acel altcineva nu le-ar omorî învăluit de aceeași iubire, aceeași COMPASIUNE. Cum aș putea renunța la această profesie?”

„Aceste animale urmează să fie ucise. Dacă nu le omor eu, altcineva o va face și el nu le va omorî dintr-o stare meditativă, învăluit de o asemenea iubire. Cum să las aceste sărace animale în mâinile unui alt măcelar? Nu pot face asta! Dacă voi fi aruncat în iad pentru că sunt măcelar, atunci așa să fie. Dar nu pot lăsa aceste animale inocente în mâinile cuiva care nu știe nimic despre iubire.”

Chiar dacă sunt vegetarian și nu aș omorî animale, am considerat că povestea de mai sus are un mesaj important. Pe lângă asta, noi în acest modul vorbim despre COMPASIUNE și nu despre vegetarianism. Abordarea poveștii este cel puțin interesantă, zic eu.

Ajunși aproape de final sper că ți-au plăcut poveștile. Iar atunci când spun poveștile mă refer atât la povestea de la începutul articolului, cât și la cea pe care tocmai ai citit-o. Iar fiindcă este un articol în care am adus în discuție

subiectul atitudinii atunci când vine vorba de compasiune, o să închei cu un set de întrebări și răspunsuri. În răspunsul la aceste întrebări găsești exact acele trăsături și nuanțe ale atitudinii care te vor ajuta să rezonezi tot mai mult cu această energie sublimă și înaltă.

**Întrebare 1: Cum pot să arăt compasiune față de cei care rănesc și fac rău celor din jur?**

Răspuns: Răul este o noțiune relativă. Invitația mea în acest caz este aceea de a arăta înțelegere. Propune-ți să înțelegi oamenii din jurul tău. Rostește în gând, la adresa lor: îmi pare rău, iartă-mă, mulțumesc, te iubesc, îmi pare rău, iartă-mă, mulțumesc, te iubesc. Probabil ai auzit deja despre Hew Len care a vindecat criminali cronici (bolnavi psihici) folosind aceste cuvinte. Să arăți compasiune oamenilor care din punctul tău de vedere fac rău altora nu este numai firesc, ci este chiar necesar. Iar pentru început, pe lângă rostirea acestor afirmații îți recomand să începi prin a nu judeca acești oameni. Dacă judeci un om îl faci ostatic al gândurilor tale, iar tu crezi lumea prin gândurile tale.

**Întrebare 2: Care este cea mai simplă și eficientă modalitate de a practica compasiunea?**

Răspuns: Fii atent și înțelege mai multe despre lumea ta interioară. Tu ești de fapt întregul Univers. Iar întregul Univers este în tine. Fă pașii necesari pentru a te cunoaște pe tine însuși. Iubește și lasă-te iubit. Practică meditația. Practică recunoștința. Toate acestea sunt modalități prin care vei înțelege mai multe despre lumea ta interioară.

**Întrebare 3: Față de cine ar trebui să arăt mai întâi compasiune, față de mine sau față de ceilalți?**

Răspuns: Aceasta este o întrebare excelentă însă răspunsul este evident. Dacă tu nu ai ști să scrii, ai putea să înveți pe altcineva să scrie? Dacă tu nu știi să înoți, poți ajuta pe cineva învățându-l să înoate? Atunci când mergi cu avionul și

stewardesele îți prezintă instrucțiunile îți spun ca în cazul în care intervine o problemă să îți pui ție masca de oxigen și ulterior să ajuți persoanele din jur. Așa este și cu compasiunea. Simte compasiune față de tine însuți mai întâi. Iar dacă ai reușit asta, vei reuși să simți compasiune și față de întreaga lume. Uite o listă cu întrebări pe care să ți le adresezi când lucrezi cu tine însuți:

1. Ce mă oprește din a mă iubi pe mine însumi?
2. Ce îmi face inima să cânte?
3. Care sunt sporturile pe care îmi place să le practic?
4. Pentru cine sunt recunoscător să am în viața mea?
5. De ce am eu nevoie în acest moment?
6. Cum mi-ar place să mă simt astăzi?
7. Cum pot să învăț să îmi ascult inima și intuiția?

Cu recunoștință,

Cosmin Constantin-Cîmpanu

---

**Înregistrare** **Webinar:**  
**Respirație**

Rezumat text:

1. Care este scopul acestui webinar? De ce suntem astăzi aici?

- Respirația este acțiunea pe care o faci în fiecare secundă a vieții tale
- Nu poți trăi dacă nu îți este permis să respiri mai mult de 3 minute
- Majoritatea oamenilor nu acordă niciun fel de importanță acțiunii de a respira
- Prin respirație îți poți control sentimentele
- Studiile au demonstrat că respirația te ajută să ai o sănătate mai bună și să fii mai productiv(asta în cazul în care respiri corect și practici exerciții de respirație)

2. Păstrează-ți respirația exact cum este acum. Pune o palmă pe pieptul tău și una pe burta ta. În cazul unei respirații corecte, mâna de pe abdomen ar trebui să se miște mai mult decât cea de pe piept. Dacă este invers, ai depistat că ai o respirație greșită și știi că mai ai de lucrat.

3. Burta de buddha există acolo în cazul statuetelor fiindcă

acea burtă mare este asociată cu respirația corectă.



4. Alocă-ți câteva minute pe zi să te observi cum respiri. Iar ideea e foarte simplă. La inspir burta trebuie să iese în afară, iar la expir să intre înăuntru. Și viceversa.

5. Ia o carte zdravănă și pune-o pe burta ta. Stai întins în pat. Îți dau acest exemplu fiindcă unii oameni sunt vizuali alții kinestezici. Iar dacă un kinestezic se mulțumește să simtă mișcarea burții, un vizual sigur vrea feedback vizual. Așa că ia o carte grea și ai grijă ca atunci când respiri cartea să se miște în sus și în jos 3 cm cel puțin. 6 ar fi ideal.

6. Un exercițiu care te ajută să respiri corect per ansamblu este scândura. Îți întărește mușchii abdominali. Vezi descrierea vizuală din înregistrare

7. Stai mai puțin pe scaun. (Ai mai jos o poză cu standing desk-ul despre care am vorbit în webinar)



8. Cum respir adânc? Mulți oameni își imaginează că o respirație adâncă vine dintr-o dilatare a zonei pieptului, fapt care este greșit. O respirație adâncă corectă vine cu o expandare a abdomenului și ulterior și a pieptului.

9. Ce se întâmplă atunci când rămân fără aer? Faptul că rămâi fără aer este un răspuns al hormonului luptă sau fugi. Atunci când acest hormon se activează, îți dă senzația că rămâi fără aer. Din cauza stresului la care suntem supuși, acest hormon este produs în exces în zilele noastre. Totuși, folosind exercițiile de respirație prezentate în acest modul, poți prelua controlul asupra respirației tale.

10. Când simt că rămân fără aer ar trebui să respir mai des? Trebuie să faci exact pe dos. Trebuie să respiri încet, profund și folosindu-ți diafragma.

11. De câte ori ar trebui să respir pe minut? 10-12 ori

12. Piesa cu care am încheiat webinarul: <https://www.youtube.com/watch?v=i41qWJ6QjPI>