

Cum Să Te Bucuri De O Izbucnire De Iubire

[Descarcă articolul în format .mp3](#)

Astăzi vin cu o perspectivă nouă asupra unei idei cu care s-ar putea să fii deja familiarizat. Ideea sună în felul următor: „tu ești conectat cu absolut tot ceea ce te înconjoară, și în mod special cu ceilalți oameni”. Ești parte din Întreg. Tu împreună cu tot ceea ce te înconjoară faceți parte dintr-un același „mare organism”. Ești parte din totalitate.

Sunt șanse mari ca ideea să îți fie familiară. Promisiunea pe care ți-am făcut-o în titlu poate deveni realitate dacă tu ai conștientiza că ești parte din Întreg. În momentul în care îți dai seama pentru prima oară că tu ești UNA cu tot ceea ce te înconjoară experimentezi inevitabil o izbucnire a Energiei Iubirii. Simți cum acea energie pleacă din tine, dar se află deja și peste tot în jurul tău.

Pentru a ajunge la această conștientizare, există, așa cum era și de așteptat, mai multe căi. Una dintre căi este aceea de a privi ideea din mai multe unghiuri. Iar ceea ce urmează să citești este practic un unghi din care te invit să privești mesajul: „ești parte din Întreg”.

Un exercițiu de imaginație

Probabil te-ai obișnuit deja să te invit să iei parte la tot felul de exerciții de imaginație. Fac asta pentru că atunci când emoțiile și conștientizările sunt aproape imposibil de pus în cuvinte, să îți expun paralele este cea mai eficientă cale pentru ca mesajul să ajungă la tine cât mai întreg. Iar când vine vorba despre iubire, lucrurile par de cele mai multe

ori imposibil de pus în cuvinte.

Tartini a compus [sonata pentru vioară în sol](#) minor imediat după ce s-a trezit din somn. Este o compoziție muzicală pe care eu o apreciez foarte mult. Pur și simplu îmi place.

Întrebat cum a compus piesa, Tartini a spus că într-o seară a visat că diavolul însuși îi cânta o piesă uluitor de frumoasă. Nu se compara cu absolut nimic din ce auzise el până atunci. Trezindu-se din somn a început imediat să transpună în note superbitatea pe care a auzit-o în vis. Piesa a ieșit într-adevăr excepțională, dar el spune că nici măcar nu se compară cu ceea ce a auzit în timp ce dormea. Piesa surprinde doar o mică parte din calitatea excepțională a „audiției originale”.

Am făcut această paranteză pentru că atunci când vine vorba de iubire, mi se întâmplă de multe ori să mă regăsesc în întâmplarea descrisă de Tartini. Ceea ce simt este una. Când încep să pun în cuvinte ceea ce simt, pare că șirul de caractere de pe ecran taie mult din frumusețea energiei inițiale.

Ți-am promis totuși un exercițiu de imaginație, așa că hai să vedem despre ce este vorba.

Este demonstrat științific că în interiorul nostru locuiesc aproximativ 100 de mii de miliarde de microorganisme. Cu alte cuvinte, ca să îți faci o idee, tu ai în interiorul tău mai multe microorganisme decât numărul stelelor din galaxia Calea Lactee.

Poate o să-mi spui: „Ok, și ce-i cu asta?”

În cadrul exercițiului de imaginație, o să te invit să îți imaginezi că tu ești unul dintre acele 100 de mii de miliarde de microorganisme și că de fapt te afli în interiorul unui om.

Dacă ai merge prin interiorul aceluia om din care faci parte și le-ai lua interviu microorganismelor, majoritatea dintre ele

nu ar fi conștiente de locul în care se află ele de fapt. Dacă le-ai spune că ele de fapt fac parte din Întreg (adică din omul respectiv) ți-ar spune că așa ceva nu există și că bați câmpii.

Dacă ai continua totuși să cauți, ai găsi extrem de rar câte un microorganism cu un nivel mai ridicat de conștientă care ți-ar spune că a simțit dintotdeauna că face parte din ceva mai mare, dar nu a înțeles niciodată despre ce este vorba. S-a simțit parcă conectat cu tot ceea ce se afla în jurul lui, iar asta i-a adus niște senzații interesante, totuși nu și-a explicat niciodată cu adevărat experiențele prin care trecea.

Acum să revenim la tine. Ce vreau eu să îți transmit este că în acest Univers tu ești asemeni microorganismelor care trăiesc în interiorul tău. Și tu trăiești într-un ceva mai mare. Iar acel ceva mai mare în cazul tău este Dumnezeu. Tu ești ÎN Dumnezeu. Și nu ai cum să fii vreodată undeva în altă parte decât în Dumnezeu.

Diferența este dată de răspunsul la întrebarea: „ești conștient de asta?”.

Dacă nu conștientizezi deja că ești parte din întreg, pentru a te simți plin de iubire în fiecare zi a vieții tale, așa cum sunt convins că îți dorești, recomandarea mea este aceea de a lua a în serios paralela pe care ți-am descris-o. Tu, asemeni microorganismelor din interiorul tău, faci parte din Întreg.

Îmi este imposibil să descriu în cuvinte izbucnirea de iubire pe care o vei experimenta atunci când îți vei permite să conștientizezi că tu ești felie de dumnezeire. Majoritatea întrebărilor îți vor fi elucidate într-o secundă, iar senzația nu se va compara cu nimic din ce ai experimentat până atunci. Și asta pentru că să primești iubirea în viața ta este cu adevărat o experiență unică.

Conștientizează că ești parte din Întreg și fii iubire.

Acum, ajunși la finalul modulului, îți mulțumesc pentru că mi-ai fost alături în această frumoasă călătorie. Îți doresc din toată inima să te bucuri de energiile și vibrațiile care te înconjoară. Ești o ființă de lumină și stă în puterea ta să conștientizezi acest lucru.

Fiind ultimul articol din modul, și fiind și ultimul articol din Academia Fericirii așa cum a fost ea gândită inițial, îmi permit să fac un prim anunț oficial.

Începând cu luna următoarea, Academia Fericirii va continua. Am gândit încă 15 module care te vor ajuta pe tine, dar și pe alți oameni să se dezvolte personal și spiritual.

În zilele următoare îți voi trimite mai multe detalii pe e-mail.

Cu recunoștință,

Cosmin Constantin-Cîmpanu

Iubirea Nu Forțează

[Descarcă articolul în format .mp3](#)

Iată că a venit momentul pentru cel de-al doilea articol bonus dedicat iubirii. Mă voi folosi de paralela care îți este deja cunoscută, pentru a sublinia o altă idee importantă atunci când vine vorba de iubire. Paralela este asemuirea Energiei Iubirii cu un izvor, iar mesajul principal pe care vreau să ți-l transmit astăzi sună în felul următor: iubirea nu

forțează. De fiecare dată când în loc să curgi, forțezi lucrurile, iubirea dispare.

Iar în cele ce urmează o să te rog să vizualizezi pentru o clipă acel izvor care a izbucnit din vârful dealului. Imaginează-ți zona respectivă care era ocrotită de toată lumea, iar acum există o abundență de drumeți care opresc pentru a-și adăpa animalele și pentru ca ei înșiși să își potolească setea.

Și dincolo de asta, te invit să analizăm împreună comportamentul izvorului. Iar dacă ești de acord, îți propun să fii tu protagonistul acestui exercițiu de imaginație.

Să presupunem că te afli într-o călătorie prin România. Ai plecat împreună cu un prieten să vizitați locurile frumoase pe care această țară le pune în fața celor dispuși să le privească. Atunci când v-ați documentat cu privire la ce să vizitați, ați auzit și despre izvorul din acest modul și despre apa senzațională pe care o oferă cu drag tuturor drumeților însetați care îi fac o vizită.

Când ați plecat în călătorie, nu ați trecut izvorul pe lista obiectivelor, dar v-ați spus că dacă o să ajungeți prin zonă, dar mai ales dacă o să fiți însetați, o să faceți un popas la celebrul izvor.

Acum vă aflați chiar la 2km de izvor, iar tu împreună cu prietenul tău discutați dacă să faceți un mic popas. Ideea este că ție nu îți este deloc sete. Te-ai hidratat toată ziua și pur și simplu nu ai nevoie de apă acum. Prietenul tău însă nu a fost la fel de atent cu hidratarea, iar lui îi este cu adevărat sete. Dată fiind situația, decideți să faceți totuși un popas scurt la izvor.

Prietenul tău scoate repede o sticlă pe care o avea la el și ducând-o la gură spune că aceea este cea mai bună apă pe care a băut-o vreodată. Te invită și pe tine să guști, dar cum nu îți este sete îl refuzi respectuos.

Până aici nimic senzațional. Acum, hai să privim puțin lucrurile din perspectiva izvorului (nu uita că acesta este o metaforă pentru Energia Iubirii). Ce te invit să observi este că izvorul pur și simplu curge fără a forța lucrurile. El asta este și asta face. Dacă prietenului tău îi este sete, izvorul îi oferă din prea plinul său. Dacă ție nu îți este sete, asta nu influențează cu nimic comportamentul izvorului. El continuă să curgă. Și chiar dacă nimănui nu i-ar mai fi sete vreodată el tot ar continua să curgă, și asta fiindcă necondiționarea este una dintre caracteristicile sale de bază.

Îți poți imagina cum ar sta lucrurile dacă izvorul ar începe să forțeze oferind iubire cu forța?

Scenariul ar fi un pic diferit. Imaginează-ți că tu împreună cu prietenul tău tocmai ați ajuns la izvor. Ca și în situația anterioară ție nu îți este sete, iar prietenului tău îi este. El bea, dar când te invită și pe tine, tu refuzi.

Acesta este momentul în care izvorul și-ar spune: „Cum?! eu îți ofer o apă așa de bună în mod gratuit, nu îți cer nimic în schimb, iar tu mă refuzi? Nesimțitule!”. După aceea și-ar scoate două mâini gigantice, te-ar prinde strașnic de cap și te-ar băga adânc în albie. Poate că vrând nevrând ai lua și câteva guri de apă, dar dacă izvorul ar continua să insiste să îți ofere din prea plinul lui, cel mai probabil te-ai îneca.

Înțelegi metafora?

Izvorul curge și oferă din prea plinul său, dar nu forțează niciodată. Setea este un aspect care te privește. Dacă îți este sete, izvorul îți stă la dispoziție, dacă nu, nu te obligă nimeni să faci nimic. Dacă ești capabil să te bucuri de apă, atunci ai de unde să te înfrupti. Este din plin. Abundență. Dacă nu te poți bucura de apă, nu ți se dă cu forța și nici comportamentul izvorului nu se modifică.

Având această imagine în minte, acum ar trebui să ai o cu totul altă perspectivă asupra ideii conform căreia: „iubirea

nu forțeză”.

Așadar, în viața ta de zi cu zi, nu încerca să îneci cu iubirea ta. Tu fii un izvor al iubirii. Permite Energiei Universale să curgă liber, permite-i să te încarce, bucură-te de emoție, senzație și energie. Dăruiește tuturor celor dispuși să se lase atinși de iubirea ta, însă nu forța niciodată lucrurile.

Am ales să scriu despre acest subiect fiindcă dea lungul timpului am întâlnit foarte mulți oameni care au experimentat sau experimentau stări în care Energia Iubirii pur și simplu curgea prin ei. Cel mai comun gând pe care l-am auzit a fost: „nu știu cum să păstrez stările care îmi plac” sau „azi sunt sus, iar mâine sunt iarăși jos. Simt că sunt din nou exact acolo de unde am plecat. Mi-ar place să știu ce pot face pentru a mă afla în echilibru. Să știu ce pot face pentru a nu pierde experiența frumoasă.”

Articolul de astăzi există pentru că lucrurile sunt cât se poate de simple. În orice experiență de viață, indiferent de natura ei, nu forța lucrurile. Lasă viața(energia universală) să curgă prin tine, iar tu, curgi împreună cu ea. Te vei putea astfel bucura din plin de experiențe dintre cele mai diverse pe fiecare plan al vieții tale, și inclusiv atunci când vine vorba de iubire.

Fii un râu. Curgi necondiționat, lin, fără să forțezi, și bucură-te de propria-ți călătorie. Iubește și fii recunoscător pentru fiecare secundă din experiența divină numită viață. Deschide-ți aripile și zboară asemeni ființei divine care ești cu adevărat.

Eu unul am ales să închei acest articol prin a-ți mulțumi că ești!

Cu recunoștință,

Iubirea Presupune Să Fii Conștient

[Descarcă articolul în format .mp3](#)

Iată că a venit timpul pentru articolul aferent săptămânii 3 din acest modul. Dacă nu ai făcut-o deja, îți recomand să parcurgi acum materialul din săptămâna 2 + primul bonus. Aceste două articole, te vor ajuta să obții o schimbare de perspectivă asupra iubirii. Și dat fiind faptul că societatea în general vede într-un mod total deformat iubirea, o schimbare de perspectivă se poate dovedi de mare folos.

Mesajul meu de astăzi pentru tine este acela de a trăi conștient. Asta fiindcă starea de conștiență este o foarte importantă poartă prin care iubirea poate intra în viața ta. Iar ca să subliniez această idee, ți-am pregătit o poveste.

Într-un sat obișnuit din România locuia o familie despre care tot satul știa că le cam place să tragă la măsea. Știi și tu cum în sate toată lumea cunoaște pe toată lumea și toată lumea salută pe toată lumea. Comunitatea număra vreo 150 de familii.

Capul acestei familii se numea Gheorghe iar cel mai bun prieten al său era cârciumarul din sat. Asta fiindcă aproape nu era zi în care să nu îl poți găsi pe Gheorghe în cârciumă. Uneori stătea chiar de dimineață până seara.

Întâmplarea a făcut ca într-o zi de luni, un alt român care

făcea turul României pe jos, să se oprească și el la cârciuma respectivă. Era un început serios de toamnă. Afară se făcea din ce în ce mai frig, iar turistul intrase în cârciumă în speranța că o să găsească ceva cald de mâncare. S-a așezat la masă, iar în timp ce aștepta să îi vină comanda, un tânăr a intrat și el zgribulit în aceeași cârciumă.

Gheorge l-a salutat și i-a spus tânărului: „Ai o pălărie foarte frumoasă, de unde ai cumpărat-o?”

„De la nea Ion. De acolo îmi cumpăr pălăriile de obicei”, a răspuns tânărul .

„Măi să fie, și eu mi-am cumpărat pălăria tot de la nea Ion”, a comentat Gheorghe. „Atunci ești de prin părțile astea, nu?”

„Așa-i. Locuiesc lângă primărie.”

„Cerule!”, a exclamat Gheorghe. „Și eu locuiesc acolo”

„Ce uimitor”, a comentat turistul adresându-i-se cârciumarului, „că cei doi oameni de acolo locuiesc lângă primăria din sat și abia s-au cunoscut.”

„Să nu crezi asta!”, a spus cârciumarul. „De fapt, sunt tată și fiu, dar întotdeauna sunt prea beți ca să se recunoască unul pe altul.”

Buimăcit de situația ciudată, turistul nu a mai scos o vorbă până ce a terminat de mâncat. Mai apoi a plătit și a plecat în grabă.

Gheorghe și fiul său, au mai stat câteva ore la crâșmă timp în care au dat peste cap pahar după pahar.

Pâna la urmă, fiul s-a hotărât să plece lăsându-l pe Gheorge în urmă. Fiind însă extrem de amețit, a început să hoinărească pe ulițele din sat. Întâmplarea a făcut că în acea seară el să ajungă în cimitir. Împleticindu-se printre morminte a căzut într-o groapă. Aceasta era săpată fiindcă a doua zi avea să

aibă loc o înmormântare. Căzând acolo, dată fiind starea în care se afla, omul a adormit imediat.

După câteva ore în care dormise în groapa respectivă a început să i se facă frig. S-a trezit. Negăsind nicio cale de a ieși din groapă a început să strige cât îl ținea gura că îi este frig.

Fix când asta se întâmpla în groapa din cimitir, Gheorge a decis să plece și el de la cârciumă. Era târziu în noapte, și cum a ieșit pe poarta cârciumii i s-a părut că aude niște strigăte. Pentru început le-a ignorat, dar până la urmă a decis să le urmeze. Suntele l-au dus așa cum era de așteptat în cimitir. Ajuns la gura gropii, Gheorghe la auzit pe omul din groapă (care mai era și fiul său, dar din cauza băuturii nu îl mai recunoștea) cum striga în gura mare că nu mai poate de frig.

„Normal că îți este frig”, a spus răspicat Gheorghe „dacă ai dat tot pământul de pe tine la o parte, ce să-ți fac?”

Povestea se încheie aici. În rândurile următoare o să vin însă cu morala și cu câteva idei care vor completa povestea. Recunosc că este una dintre cele mai ciudate povești pe care le-am scris pentru Academia Fericirii. Dacă ai sesizat umorul negru din poveste, poate te întrebi ce legătură poate avea ceea ce tocmai ai citit, cu iubirea.

Este foarte important, pentru ca articolul să își atingă scopul, să citești totul până la final cu mintea și inima deschise.

Povestea este atât de ciudată fiindcă mi-am propus intenționat ca informația să te zgârie puțin pe creier. Dat fiind felul în care am construit povestea este foarte puțin probabil să uiți prea curând ceea ce ai citit. Iar asta este foarte important.

Astăzi te invit să înțelegi că într-o stare de inconștiență, iubirea nu poate fi prezentă. Pentru a te bucura de iubire, trebuie să trăiești conștient. Alegerea îți aparține însă în totalitate.

Povestea poate fi privită din cel puțin 2 unghiuri. Unul ar fi adliteram. Dacă ai lua din ea mesajul lipsit de metaforă acesta ți-ar spune să renunți la alcool. Abstenența totală de la alcool chiar este realitatea mea de zi cu zi. Și am făcut această alegere cu câțiva ani în urmă tocmai pentru a avea mintea limpede în 100% din situațiile pe care le experimentez în viața mea. Am făcut această alegere pentru a extinde și intensifica momentele de conștiență autentică. Nu spun și nici măcar nu te invit să faci și tu ca mine. Aceasta este alegerea fiecăruia de a-și trăi viața.

Ceea ce te invit totuși să faci este să dai curs recomandării metaforice din spatele poveștii. Și aici mă refer la cea de-a doua perspectivă din care poți privi povestea.

Atunci când cineva trăiește înconjurat de inconștiență spirituală, nu numai că nu îi cunoaște pe ceilalți ca ceea ce sunt ei cu adevărat, (îți amintești cum Gheorghe nu își mai cunoștea fiul) un om inconștient nu știe nici măcar despre el însuși cine este cu adevărat. Și cum ai putea înțelege și experimenta superba energie a iubirii, dacă tu nu știi nici măcar cine ești.

În încheiere îți spun doar atât: trăiește conștient și îți vei crește considerabil șansele ca tu să devii iubirea însăși. Deschide poarta conștienței și bucură-te de iubire în viața ta.

Știu că întrebarea firească este „cum să fac asta?”. Folosește ceea ce ai învățat în modulele despre trăit în prezent și focus și urmărește articolele viitoare din acest modul. Într-un articol viitor o să îți dau câțiva pași pentru a te apropia de o stare de conștiență.

Cu recunoștință,

Cosmin-Constantin Cîmpanu

P.S. Povestea mai poate avea o concluzie pe care nu am menționat-o în articol fiindcă nu are legătură cu tema modulului. Dacă citești ceea ce scriu de mai mult timp, probabil ai mai auzit îndemnul: „Ajută numai când ți se cere ajutorul”.

Acum imaginează-ți că Gheorghe ar vrea să ajute celălalt bețiv aflat în groapă și care cere ajutor spunând că îi e frig. Ce ar face? Ar lua pământ și l-ar astupa înapoi. În viziunea lui aceasta este problema. Așa și-ar oferi el ajutorul.

Așadar, ca și observație în afara topicului: ajută numai când ți se cere ajutorul, și chiar dacă ți se cere ai grijă că acțiunile să plece dintr-o stare de conștientă.

Trăiește conștient! Stă în puterea ta.

Cum Să Fii Un Râu

[Descarcă articolul în format .mp3](#)

Ți-am promis într-un articol precedent că o să îți dau câteva idei și pași pe care aplicându-i te poți transforma într-un izvor plin de iubire.

Cred că nimeni nu își dorește să fie un vas fisurat sau un vas fără fund în relația cu partenerul său. Și cred că nimeni nu își dorește să fie nici măcar un vas întreg. De ce ai alege să fii vas și să fii umplut în permanență de iubirea celuilalt,

când poți tu însuși să devii un izvor.

Și așa cum spuneam și atunci, cea mai frumoasă încununare a iubirii are loc atunci când două izvoare se unesc într-unul singur umplând cu iubirea lor alte vase.

Întrebarea firească este: „cum devin izvor? Ce trebuie să fac pentru a permite Energiei Iubirii să curgă necondiționat prin mine?”

Pentru a răspunde la această întrebare ți-am pregătit mai jos o listă cu recomandări pe care te invit să o parcurgi ca de obicei cu mintea și inima calme și deschise.

1. Acționează în armonie cu ceea ce ești cu adevărat

Îți va fi imposibil să permiți iubirii să curgă prin tine, dacă tu îți refuzi natura divină. Și chiar ai două posibilități. Prima variantă este să curgi împreună cu viața, iar cea de-a doua este să fii tot timpul împotriva. Probabil cunoști și tu oameni care sunt în permanență nemulțumiți. Indiferent de cât de larg sau restrâns este cercul tău de cunoscuți s-ar putea să ai din în când prin preajmă un astfel de om.

Felul lui de a privi viața nu este corect sau greșit și nu este bun sau rău. Este pur și simplu alegerea lui. Dacă în loc de a-și exprima nemulțumirea ar mulțumi pentru experiențele sale de viață, ar face un prim pas spre a permite Energiei Iubirii să curgă prin el, și să devină astfel un izvor. Simplul fapt că ești aici, spune despre tine că tu ești deja deschis spre o astfel de alegere pe care te invit să o faci acum.

2. Fii deschis

Fiind pasionat de scris, am auzit tot felul de citate despre scris spuse de alți scriitori. Unul dintre ele, care îmi place și cel mai mult spune așa: „Un scriitor, scrie. Așadar, dacă

vrei să fii scriitor, tot ce trebuie să faci este să scrii". Nu o să îl atribui cuiva fiindcă am auzit remarca la numeroși scriitori.

Ce legătura are asta cu subiectul articolului? Tocmai ce mi-am imaginat o paralelă: „Dacă vrei să fii izvor, curgi”. Și acum imaginează-ți puțin următorul scenariu. Un izvor curge, iar fix în fața sa apare o stâncă foarte mare. Ce face izvorul? Se oprește pe loc și încearcă să mute stâncă? Angajează niște pirotehniști să spargă roca în mii de părți pentru ca el să curgă cu încăpățănare păstrându-și cursul inițial?

Nici vorbă. Izvorul merge mai departe. El curge, că doar este izvor. Ce altceva are de făcut?

Ca să închei recomandarea, te invit să nu te blochezi niciodată în anumite idei sau concepte. Nu te încăpățâna să sfermi roca în 14 când, dacă ai acoli-o, ai putea ajunge la fel de lin la destinație. Adoptă o atitudine deschisă în fiecare zi a vieții tale și astfel, în scurt timp, Energia Iubirii îți va deveni aliat.

3. Permite Universului să te alimenteze. Învăță

Când am aprofundat pentru prima dată conceptul de Energie a Iubirii văzută asemeni unui izvor, am ajuns la întrebarea: „În regulă, să spunem că cineva ajunge să fie izvor, dar el de unde își extrage totuși seva? Ce îl alimentează?”

În cazul izvoarelor reale, sursa lor este pânza freatică. În cazul tău, Sursa ta este Energia Universală. Iar această energie înaltă există peste tot în jur și în toate cele care te înconjoară.

Important ca tu să știi este faptul că această Energie comunică cu tine în permanență și încearcă să te „umple” neîncetat. Ea nu este deloc părtinitoare, ci se revarsă necondiționat asupra a tot ceea ce înseamnă viață. Așadar se revarsă și asupra ta.

Un pas important în procesul tău de a „deveni izvor” este acela de a-ți da voie să comunici cu această vibrație frumoasă care se află peste tot în jurul tău. Ea apare sub forma sincronicităților și a lecțiilor de viață. În fiecare zi din viața ta, prin propriile-ți experiențe, poți învăța câte ceva. Singura condiție necesară pentru ca asta să se întâmple este deschiderea ta. Fii atent și deschis spre a învăța. Fii prezent. Energia Universală te va „umple” necondiționat alimentând fluxul izvorului care ești sau îți dorești să devii.

4. Descoperă care este scopul tău

Poți face asta. Indiferent cât de greu ar părea, stă în puterea ta să îți descoperi rolul tău în acest Univers. Eu am reușit și cunosc mulți alții care au reușit la rândul lor. Și tu poți să o faci.

Dacă revenim pentru puțin la exemplul izvorului fizic, el nu curge fără rost. Și asta fiindcă nimic din tot ceea ce există nu este fără rost. Un izvor curge poate pentru a potoli setea drumeților însetați, un altul fiindcă într-un punct de pe traseu își unește albia cu un alt izvor, iar mai departe forța lor cumulată pune în mișcare o hidrocentrală. Un izvor bine ascuns, situat undeva în munți, curge poate pentru a potoli setea animalelor sălbatice. Fiecare izvor are un rol foarte bine definit. Are un traseu clar care, odată stabilit, este folosit neîncetat.

Așadar, ultima recomandare pe care ți-o fac pentru a deveni izvor, este aceea de a-ți răspunde clar la întrebarea: „Care este rolul meu? Cu ce scop am venit pe acest pământ?” Odată cu răspunsul la această întrebare îți garantez că vei simți o izbucnire extrem de plăcută. În acel moment, ultimul pas este deja făcut, iar tot ceea ce îți mai rămâne de făcut este să curgi împlinind scopul descoperit.

Fii izvor. Fii un izvor al iubirii!

Nu ți-am spus-o la început, dar pentru ca acest articol să aibă și mai mult sens decât are deja, îți recomand să citești articolul aferent săptămânii 2 din acest modul. Dacă astăzi ți-am dat câteva idei despre cum să devii izvor, acolo am vorbit despre relații folosind paralela Izvor-Iubire.

Ca un un ultim gând, te invit chiar în acest moment să începi să pui în aplicare măcar una din cele 4 sugestii de mai sus. Adevărul este că nu contează foarte mult de unde începi, important este să începi de undeva.

În funcție de punctul în care ești tu acum pe drumul evoluției tale, să aplici una dintre sugestii ți-ar putea lua câteva zile, săptămâni sau chiar luni. Asta nu este însă foarte relevant. Important este să ajungi la destinație.

Așadar, fii izvor. Lasă-te pătruns de superba Energie a Iubirii și dăruiește-o necondiționat.

Cu recunoștință,

Cosmin Constantin-Cîmpanu

Iubirea Și Principiul Vaselor Comunicante

[Descarcă articolul în format .mp3](#)

Ziua de astăzi este una din acele zile în care creativitatea mea „o ia razna”. Din punctul meu de vedere, textul pe care

tocmai îl citești este din aceeași categorie cu articolul despre biochimie și compasiune.

Două noțiuni complet diferite se vor uni sub ochii tăi relevându-ți o față foarte frumoasă a Energiei Iubirii.

De data aceasta este vorba despre puțină fizică. Cu toții am învățat în școală despre vasele comunicante. Și, chiar dacă acum nu vezi nicio legătură, până la finalul articolului vei vedea cât de mult sens poate avea acest principiu din fizică cu iubirea.

Iar pentru început o să te rog să facem împreună un exercițiu de imaginație.

Exercițiu de imaginație

Imaginează-ți te rog că undeva pe un deal există un șanț destul de larg(2-3 metri) și lung de câteva sute de metri. Dacă de undeva din vârful dealului ar izvorî un pârâu, atunci în mod sigur, acel pârâu și-ar transforma șanțul respectiv în propria-i albie. Este natural să fie așa.

Acum imaginează-ți că după mulți ani de secetă, în care șanțul pur și simplu a fost acolo, din vârful dealului chiar izbucnește apă.

Așa cum era de așteptat, apa adoptă un curs natural, și șanțul se transformă în numai câteva zile într-un pârâiaș destul de mărișor.

Dacă până la izbucnirea apei din vârful dealului, mai toată lumea evita să treacă prin zona respectivă, acum oamenii ocoleau chiar și câțiva kilometri pentru a face un popas lângă pârâu. Verdeța care se dezvoltase datorită apei le oferea umbră, aerul era curat, iar drumeții își umpleau tot felul de vase cu apă pentru a le avea cu ei pe drum.

Unii veneau cu câni și beau și acolo, chiar lângă izvor. Alții

cu sticle. Unii cu butoaie. Câțiva fermieri își adăpau vitele acum în râu.

Ideea este că foarte mulți oameni erau cât se poate de fericiți datorită existenței aceluia izvor.

În încheierea exercițiului de imaginație, vreau să îți mai spun un singur lucru. Indiferent dacă era zi sau noapte. Indiferent dacă afară erau 15 sau 40 de grade, izvorul continua totuși să curgă. Indiferent dacă oamenii veneau sau nu să își umple vasele cu apă, izvorul continua să curgă. Și...așa cum probabil era de așteptat, frumosul izvor curge încă și astăzi. Neîncetat.

Având în vedere titlul articolului combinat cu exercițiul de imaginație de mai sus, acum s-ar putea să fii și mai confuz decât la început. Te asigur însă că atât introducerea cât și povestea se vor integra imediat perfect în peisaj.

Dacă nu ți-ai dat deja seama, exercițiul de imaginație este o metofară. O alegorie a descoperirii iubirii în interiorul tău. Izvorul din fragmentul de mai sus este Energia Iubirii. Câmpul din care izvorăște respectivul izvor ești tu. Drumeții și ceilalți oameni care se bucură de faptul că izvorul curge sunt oamenii din viața ta care pot și se lasă atinși de Energia Iubirii pe care tu o poți descoperi în interiorul tău.

Ca să dezvolt puțin, te rog să observi că izvorul curge în permanență. El nu este condiționat de nimic. Și asta pentru că iubirea este în esență necondiționată. Dacă încerci prin orice mijloace să condiționezi iubirea, energia acesteia dispare pur și simplu. Și spuneam că indiferent de gradele de afară și independent de existența sau absența drumeților, izvorul continuă să curgă. Exact același lucru este valabil și pentru Energia Iubirii. Iubirea este o formă de energie care are o vibrație caracteristică și pe care tu o poți descoperi în interiorul tău fără vreun motiv anume. Pentru că iubirea să

existe, ea nu are nevoie de ceva înspre care să se reverse. Dacă ceilalți oameni aleg să interacționeze cu tine, atunci ei vor fi atinși de iubirea ta. Dacă aleg să nu interacționeze cu tine atunci iubirea ta va continua să curgă. Diferența va fi dată de alegerea lor de a nu se mai lăsa „umpluți” de iubirea prezentă în tine. Exact ca și izvorul. Acesta nu seacă dacă oamenii nu mai beau apă din el. În schimb, continuă să curgă.

Un izvor care curge este, din punctul meu de vedere, cea mai frumoasă metaforă pentru energia iubirii. Iar până la finalul articolului, o să vezi cât de departe se poate merge cu paralela „izvor-iubire”.

Vreau să știi că acesta este un articol menit să te ajute în special atunci când vine vorba de relații de cuplu. Citind până la final vei putea dobândi o cu totul altă perspectivă asupra relației cu partenerul tău.

Și acum, punctual o să trec prin câteva situații posibile.

1. Izvor + vas întreg

Atunci când tu descoperi Energia Iubirii în interiorul tău, aceasta curge necondiționat asemeni unui izvor. Imaginează-ți că un vas vine și se interpune fluxului apei. Izvorul îl va umple necondiționat. Și chiar asta se întâmplă atunci când unul dintre parteneri a descoperit ce este iubirea cu adevărat (este izvor), iar celălalt se bucură de iubire alipindu-se izvorului. (fiind vas)

2. Izvor + vas fisurat

În acest caz unul dintre parteneri este în continuare izvor, deci a descoperit ce este iubirea cu adevărat, numai că celălalt este vas și are anumite „fisuri”. Atât timp cât „partenerul vas” este alipit izvorului el se va simți în continuare plin, chiar dacă în realitate are anumite scăpări. Fisurile vor trece de cele mai multe ori neobservate, puternicul flux al izvorului îi va da impresia vasului că este

plin.

3. Izvor + vas cu fundul complet spart

Această situație este ca și cum un drumeț s-ar duce cu o țeavă să își potolească setea la izvor. El ar băga țeava în apă, dar când să o scoată și să ducă apa la gură, și-ar da seama că nu a acumulat apă deloc. Pe deasupra s-ar mai uda și pe picioare. În acest caz unul dintre parteneri a făcut loc Energiei Iubirii în viața sa. Partenerul celălalt însă nu se poate „umple” de frumoasa energie prezentă în celălalt.

4. Izvor + Izvor

Cea mai de dorit situație este atunci când un izvor întâlnește un alt izvor. Unindu-se, aceste două izvoare vor da naștere unui râu mai mare, iar împreună ei vor umple cu iubirea lor alte vase. Atunci când vine vorba de relații de cuplu, în primul rând trebuie să devii tu izvor. Mai apoi, dacă în viața ta va apărea un partener de tip izvor, iubirea voastră va dăinui și va crește exponențial prin contribuția fiecăruia.

5. Vas întreg + Vas întreg

Chiar dacă inițial am vrut să mă opresc la combinația numărul 4, am decis să enumăr pe scurt și celelalte posibilități. În toate exemplele care urmează și inclusiv în exemplul de față, iubirea nu mai este prezentă. Și asta fiindcă izvorul dispare din ecuație. În cazul unui impact între două vase întregi sunt șanse destul de mari ca unul dintre ele să se spargă sau cel puțin să se fisureze. Într-un caz fericit vasele ar rămâne în continuare întregi, însă iubirea nu este prezentă.

6. Vas întreg + Vas fisurat

Cel mai probabil vasul deja fisurat se va sparge complet. Iubirea continuă să nu fie prezentă.

7. Vas fisurat + Vas fisurat

Unul sau ambele vase se vor sparge. Energia iubirii lipsește cu desăvârșire.

8. Vas fisurat + Vas cu fundul spart

Prin alăturare vor scoate un sunet spart, a gol. Aceasta este poate combinația care este cea mai depărtată de energia autentică a iubirii.

Sunt convins că dacă aș fi atent aș mai găsi câteva combinații, dar cel mai probabil ai prins deja ideea așa că nu o să mai insist.

În încheierea articolului o să îți lansez o invitație. O să te rog ca în acest punct al modului să privești atent în viața ta. Să te uiți puțin cu alți ochi la relația ta cu partenerul și să determini printr-un exercițiu de sinceritate de ce tip este relația voastră. Poate tu ești un izvor și partenerul un vas întreg. Poate tu ești un vas spart, iar partenerul este izvor. Poate tu ești izvor, iar partenerul vas cu fundul spart. Care dintre combinațiile posibile este cea care ți se potrivește? Răspunde-ți și vei căpăta o cu totul altă perspectivă. Iar accesând această nouă perspectivă, viața ta nu va mai arăta niciodată ca până acum.

Într-un articol viitor promit că o să îți prezint câțiva pași importanți pe care îi poți face pentru a deveni izvor.

Cu recunoștință,

Cosmin-Constantin Cîmpanu

Energia Iubirii

[Descarcă articolul în format .mp3](#)

Iată-ne în ultimul modul așa cum Academia Fericirii a fost gândită inițial. Luna aceasta vorbim despre iubire. Cea mai înaltă vibrație dintre toate vibrațiile posibile. Limbajul prin care Universul comunică cu tine. Până acum în acest program, am făcut împreună 9 pași. Astăzi a venit timpul pentru cel de-al zecelea.

Pe toată durata celor 4 săptămâni îți voi descrie pas cu pas Energia Iubirii. Iar până la finalul modulului, intenția mea este ca tu să reușești să te învâli cu vibrația Iubirii după bunul tău plac. Eu văd înțelegerea iubirii cu adevărat, ca fiind ultimul pas spre o viață cu adevărat fericită.

În articolele viitoare vei primi atât sfaturi practice cât și teoretice. Îți voi sugera o serie de exerciții, dar îți voi spune și câteva povești menite să te inspire și să îți înalțe vibrația. Toate însă la timpul lor.

Acesta fiind primul articol din modul mi-am propus să aduc câteva clarificări generale în ceea ce privește vibrația iubirii. Vreau să știi însă de pe acum că a „încorseta” vibrația iubirii într-un set de afirmații este aproape imposibil. Ceea ce urmează să citești nu acoperă cu siguranță întreg subiectul. Punctele de mai jos au însă rolul de a zdruncina câteva convingeri limitative despre iubire.

În același timp, parcurgând lista care urmează, ne asigurăm împreună că mergem în aceeași direcție. Nu putem ajunge la destinație dacă nu știm exact încotro ne îndreptăm. De aceea, ca primă invitație din acest modul, te rog să parcurgi cu mintea și mai ales inima deschisă rândurile de mai jos. Ele

descriu în linii mari vibrația iubirii. Vibrație cu care dacă intri în rezonanță, fericirea va deveni un sentiment pe care îl vei putea simți în fiecare zi a vieții tale.

1. Iubirea nu înseamnă atracție fizică. În cadrul acestui modul o să discutăm despre iubire atât în ceea ce ține de relații de cuplu cât și relații interpersonale. Ce vreau să știi este că Iubirea autentică este o unică energie care străbate fiecare colț al acestui Univers. Nu există mai multe tipuri de iubire. Iubirea este UNA. Iar atunci când vine vorba de relații de cuplu, o să te rog să nu confunzi modificările biochimice din trupul tău cu Energia Iubirii. Biochimia corpului are rolul de a te ajuta să îți amintești ceea ce ești tu cu adevărat și nu acela de a înlocui emoții autentice. Mai multe detalii despre biochimia corpului tău am oferit în [acest articol](#) din Academia Fericirii.

2. Iubirea este o energie independentă. Ceea ce vreau să spun cu asta este că pentru a simți iubire nu ai nevoie de „ceva” pe care să îl iubești. Iubirea este o vibrație cu care tu poți intra în rezonanță fiindcă Ea este însăși Sursa din care provii. Este adevărat că dacă tu vibrezi Iubire, iar altcineva interacționează cu tine, vibrația iubirii va căpăta atunci direcție. Omul sau ființa cu care ai intrat în contact va fi atins „iremediabil” de vibrația înaltă. Pentru ca cineva să simtă însă iubire, nu este neapărat nevoie de „ceva” pe care să îl iubească.

3. Iubirea este necondiționată. Iar afirmația pe care tocmai am făcut-o este la fel de banală precum laptele este alb, soarele emite lumină sau obiectele cad în jos. Cuvintele „iubire” și „condiționat” nu ar trebui să apară niciodată împreună. Este imposibil să condiționezi iubirea. Încearcă numai și vei experimenta ceva, dar te pot asigura că ceea ce vei experimenta nu este iubire autentică.

4. Din iubire nu poți suferi. Singurul lucru pe care poți să îl faci din iubire este să iubești. Am auzit de zeci de ori:

„îl iubesc atât de mult, dar mă face să sufăr”. Nonsens. Este imposibil. Iubirea nu te face să suferi. Este ca și cum ai spune că focul te udă. Ai văzut așa ceva undeva? Cel mai probabil nu ai văzut fiindcă este imposibil. Așa cum focul nu te poate uda, ci te va arde, la fel iubirea nu te poate face să suferi, ci te va face să iubești. Este chiar atât de simplu.

5. Iubirea este un sentiment desăvârșit. Să simți compasiune, recunoștință sau armonie este excelent. Dar să vibrezi pe frecvența iubirii este ceva dincolo de toate acestea. Este ceva venit parcă dintr-o altă lume să îți ofere frânturi de divinitate. Recunosc că nici eu nu sunt în permanență conectat la vibrația iubirii. Am experimentat însă de-a lungul timpului această vibrație și continui să o experimentez. Așa că ce te pot eu învăța pe tine este cum să faci loc în viața ta câtor mai multe momente în care să fii aliniat vibrației iubirii. Dacă ar fi să caracterizez pe scurt ceea ce simt eu în acele momente așa spune că se apropie cel mai mult de orgasmul sexual, iar uneori este o senzație parcă mai intensă de atât. Vei ști că ești pe drumul corect atunci când, fără niciun motiv, vei avea și tu astfel de experiențe. Iar dacă aplici și te conectezi la informația din acest modul sunt sigur că se va întâmpla și în cazul tău.

După cum îți spuneam, în acest modul vei găsi povești inspiraționale, exerciții practice și perspective diferite. Deocamdată însă, prin acest articol, am vrut să indic o direcție. Acestea 5 de mai sus, sunt caracteristicile esențiale ale Energiei Iubirii. Vreau să știi că înspre asta tindem, iar odată ce le vom atinge te pot asigura că lumea din jurul tău nu va mai arăta niciodată ca până acum. Din momentul în care vei permite unei experiențe beatifice să te pătrundă, viața ta se va apropia cu pași repezi de fericirea și împlinirea pe care ți le dorești și le meriți.

Cu recunoștință,

Cosmin-Constantin Cîmpanu

Paradoxul Lui Stockdale Și Trăitul În Present

[Descarcă articolul în format .mp3](#)

M-am gândit mult la cum ar trebui să închei acest modul în așa fel încât tu să îți iei cât mai multă valoare și să te apropii cât mai mult de a trăi o viață în puternică legătură cu clipa ACUM.

Prin discuțiile cu oamenii din program și nu numai, mi-am dat seama că toată această idee de a trăi în prezent apare în fața multora ca fiind un mare paradox. Cum să nu existe trecut și viitor, când eu chiar asta simt? Cum să se întâmple toate lucrurile în același timp? Este imposibil! Cum să fac să simt că tot ceea ce există este momentul prezent când eu știu că la finalul lunii am de plătit facturi. Nu ACUM am de plătit facturi ci la finalul lunii. Și așa mai departe.

Iar când am conștientizat că ideea în sine pare un paradox pentru mulți, mi-am dat seama și cum să închei acest modul. Și am decis să închei cu o invitație. Iar aceasta sună așa: „Trăiește paradoxal. Trăiește în prezent!”

Stockdale, cel despre a cărui paradox o să îți vorbesc astăzi, a fost prizonier de război. A fost capturat împreună cu mulți alții, dar a fost singurul care a supraviețuit anilor de

prizonierat și tortură. El a ajuns să inventeze un cod foarte asemănător cu codul Morse prin care deținuții de război puteau comunica fără ca ceilalți să își dea seama. A scris și materiale(cât era prizonier) care să îi ajute pe ceilalți prizonieri să facă față torturii. Nimeni nu poate rezista torturii la infinit, așa că Stockdale îi învăța în respectivul manuscript câte minute să tacă. După câte minute pot spune ceva relevant(fără a divulga prea multe) și așa mai departe.

Luându-i un interviu, Jim Collins a ajuns la concluzia că ceea ce l-a făcut pe Stockdale să supraviețuiască este capacitatea lui de a trăi cu un paradox. În cele ce urmează o să îți redau o parte din cuvintele lui Collins:

„Niciodată nu mi-am pierdut credința într-un final fericit”, mi-a spus Stockdale

Eu nu am spus nimic preț de multe minute, și am continuat să ne plimbăm încet prin campusul facultății. Stockdale își târâia piciorul beteag după el. Niciodată nu reușise să se recupereze complet după tortura repetată la care fusese supus.

Într-un final, după vreo 100 de pași de mers în tăcere, l-am întrebat, „Cine nu a supraviețuit?”.

„Oh, asta-i ușor”, a răspuns. „Optimiștii”.

„Optimiștii? Nu înțeleg,” am spus acum complet confuz dat fiind ceea ce îmi spusese cu 100 de metri înainte.

„Optimiștii. Ei erau cei care spuneau <>. Și Crăciunul cum venea, tot așa și trecea. Apoi ei spuneau <>. Și Paștele cum venea, tot așa și trecea. Mai apoi Ziua Recunoștinței, și Crăciunul venea din nou. Și mureau de inimă rănită.”

După un alt moment foarte lung de tăcere, timp în care am mers unul lângă altul, Stockdale s-a întors către mine și mi-a spus: „Aceasta este o lecție foarte importantă. Nu trebuie niciodată să confunzi credința că vei reuși – credință ce nu îți permiți să o pierzi vreodată – cu disciplina de a

confrunța adevărul pe care realitatea curentă îl scoate în fața ta(indiferent care ar fi acesta)”

Dacă la început, Stockdale părea să lase de înțeles că optimismul a fost cel care l-a salvat, până la urmă, a subliniat clar să nu confundăm credința cu optimismul. Optimistului(din punctul de vedere a lui Stockdale) îi lipsește capacitatea de a confrunța adevărul pe care realitatea curentă i-l scoate în față.

Mai târziu, ca rezultat al acestei discuții, Jim Collins dădea naștere unui paradox pe care l-a numit „Paradoxul Stockdale”. Iar acesta sună în felul următor: „Păstrează-ți credința că vei reuși ȘI ÎN ACELAȘI TIMP confrunță realitatea efectivă(indiferent care ar fi ea)”.

Acest paradox este o lecție din foarte multe puncte de vedere. Pe bună dreptate însă, poate te întrebi acum care este legătura dintre acest paradox și trăitul în prezent. O să mă explic în continuare.

Așa cum spuneam și la început, propunerea mea de a conștientiza că trecutul și viitorul nu există poate părea paradoxală. Cum să nu existe viitorul când tu știi că mâine la 9:00 dimineață trebuie să fii la serviciu?

Răspunsul constă exact în invitația pe care am decis să ți-o fac astăzi: „Învăță că trecutul și viitorul pur și simplu nu există, tot ceea ce există fiind momentul prezent, ȘI ÎN ACELAȘI TIMP împacă-te cu realitatea efectivă(realitate în care mâine la 9:00 trebuie să te prezinți la locul de muncă)”

Acceptă acest paradox, învață să trăiești cu el și aplicând ceea ce ai învățat până acum în acest modul, în mod sigur vei fi capabil să faci loc PREZENTULUI în viața ta.

Luna aceasta are 5 zile de miercuri, așa că miercurea viitoare

o să public un ultim articol bonus în modulul dedicat trăitului în prezent. Urmând ca de luna viitoare să începem ultimul modul din Academia Fericirii(așa cum a fost ea gândită inițial)

Adevărul este că modulul dedicat „Iubirii” nu va fi deloc ultimul în Academie. Mai mult nu pot însă să îți spun deocamdată. Cu mai multe detalii despre acest mic zvon pe care l-am lansat astăzi, voi veni undeva în cea de-a doua jumătate a lunii următoare.

Evident este faptul că ne așteaptă vremuri interesante ☐

Cu recunoștință,
Cosmin-Constantin Cîmpanu

Bonus 2: Cum Să Te Conectezi La Prezent Chiar Și Într-un Mediu Agitat

[Descarcă articolul în format .mp3](#)

Am observat de-a lungul timpului că majoritatea oamenilor întâmpină dificultăți atunci când vine vorba de a-și păstra calmul într-un mediu agitat. Exact același lucru este valabil și în cazul conexiunii cu momentul prezent. De aceea, în acest articol îți voi oferi câteva recomandări referitor la cum te poți conecta sau rămâne ancorat în prezent chiar și dacă mediul nu te ajută să faci asta.

Înainte însă de recomandările efective, o să explic pe scurt, de ce într-un mediu agitat ești predispus la a pierde conexiunea cu momentul prezent. Așa cum te-ai aștepta probabil, explicația este una clară și de natură energetică.

Imaginează-ți pentru o clipă că te afli într-un birou. Dau acest exemplu fiindcă munca de birou este una foarte comună. Indiferent dacă ești programator, operator introducere date, lucrezi la un call-center sau ești profesor, în majoritatea timpului lucrezi la un birou. Dacă nu lucrezi zi de zi la un birou, în minutele următoare imaginează-ți doar că o faci.

Și în biroul respectiv mai există minim alți 10 colegi. Chiar astăzi tu ai o sarcină foarte importantă de făcut. Sarcina necesită concentrare. Problema este că în dreapta ta se află un coleg care vorbește tare la telefon. Colegului din față îi scârțâie scaunul. Iar la orice mișcare cât de mică se aude un scârțâit care tinde ușor-ușor să te scoată din minți. Alți 4 colegi se află într-un colț mai îndepărtat al biroului și își beau cafeaua acolo. În timp ce fac asta discută foarte înflăcărați despre ceva. Nu îți dai seama despre ce fiindcă numai anumite frânturi străbat până la tine. Cu toate acestea discuția lor îndepărtată contribuie și ea la toată agitația existentă în jurul tău.

Acesta fiind cadrul, tu îți propui să te aliniezi clipei ACUM pentru a-ți putea duce sarcinile la bun sfârșit. Adevărul este că nu prea reușești. Oricât te-ai strădui, ceva tot te distrage până la urmă și devii chiar puțin iritat și nervos cu privire la această situație.

Răspunsul la întrebarea „de ce nu mă pot concentra?” este de bun simț și îmi imaginez că l-ai dedus deja. Eu vreau numai să subliniez perspectiva energetică a acestei situații.

Toate cele pe care le-am enumerat mai sus, contribuie la crearea unei vibrații difuze și neclare. S-ar putea spune că vorbitul la telefon al colegului, scârțâitul scaunului și

urlele colegilor din celălalt capăt al biroului sunt chiar ele însele vibrații. Imaginează-ți că asculți o orchestră neacordată sau o persoană care cântă fals. Dacă îi permiți, de cele mai multe ori vibrația respectivă o modifică pe a ta. Vei experimenta un mic disconfort.

Dat fiind faptul că dacă nu ai obținut încă un control deplin asupra corpului tău ești foarte ușor imprimabil de și cu vibrațiile din jurul tău, așa se explică de ce într-un mediu agitat de cele mai multe ori îți pierzi și tu calmul și prezența. Și exact de asta există articolul pe care tocmai îl citești.

În continuare ți-am pregătit o listă cu idei pe care aplicându-le în viața ta, vei reuși să te conectezi și menții conectat la prezent, indiferent de circumstanțele exterioare. Tot ce trebuie tu să faci este să aplici pe rând și în ritmul tău sugestiile care urmează.

1. Nu îți mai mișca forțat și agitat picioarele

Sunt cam 50% șanse să faci asta chiar acum în timp ce citești acest articol. Oprește-te. Mă refer la acea mișcare pe care o fac foarte mulți oameni atunci când sunt nevoiți să aștepte pe cineva. Aceasta este de obicei o activitate pe care o faci inconștient și dovedește că nu ești încă în control total asupra corpului tău.

Așa cum spuneam mai sus, dacă nu deții controlul asupra corpului tău îți va fi aproape imposibil să te ancorezi în prezent după bunul tău plac.

Așadar, prima recomandare din acest articol este acea de a deveni conștient cât mai des de momentele în care intri într-o astfel de stare și să te oprești voluntar. Fii pur și simplu atent la tine însuși. În următoarele 2-3 zile ar trebui să

devii măcar o dată conștient de o astfel de mișcare involuntară. Iar imediat cum devii conștient oprește-te. Fă asta tot mai des fiindcă acesta este unul dintre cele mai simple și totodată eficiente exerciții când vine vorba de a redobândi controlul asupra corpului tău.

2. Exersează în restul timpului

Din proprie experiență am observat că pentru a accesa anumite stări mentale în orice condiții, ajută foarte mult pregătirea anterioară în condiții create de tine. Așadar pentru a te conecta la prezent într-un mediu agitat, recomandarea mea este să te conectezi la prezent de cât mai multe ori într-un mediu liniștit și propice.

Așadar, tot ceea ce trebuie să faci este să crezi spațiul și să aplici recomandările pe care le-ai auzit până acum în modul. Să respiri conștient. Să speli vasele conștient. Etc. Toate acestea făcute în liniște, te vor ajuta în viitor să te conectezi la prezent chiar și într-un mediu agitat.

3. Creează-ți un declanșator

Acesta este un concept pe care l-am împrumutat din hipnoză. Atunci când cineva este hipnotizat, hipnotizatorul îi poate induce (dacă vrea) un declanșator. De exemplu i se poate sugera cuiva ca de fiecare dată când aude pe cineva spunând: „te iubesc” să simtă impulsul de a îi trânti o palmă celui care tocmai i-a spus cuvintele frumoase. Și oricât de absurd ar părea, dacă cel hipnotizat este ușor de sugestionat chiar va face asta.

Ei bine, în cadrul acestui punct, recomandarea mea este ca atunci când simți că te-ai conectat la prezent să îți crezi o „mantră” proprie pe care să o rostești o singură dată. Această frază va deveni declanșatorul tău.

Este ceva asemănător cu mirosul de coptură care îți aduce aminte de casa bunicii. Atunci când vei fi într-un mediu agitat și îți vei dori să te ancorezi în prezent, tot ceea ce va trebui să faci este să spui fraza respectivă. Ea te va ajuta să te aliniezi mult mai ușor vibrației prezentului.

Acum, tot ce a mai rămas de făcut este ca tu să pui în practică, chiar astăzi, măcar una din cele 3 sugestii de mai sus. Așa cum ți-am mai spus, drumul spre o viață ancorată în prezent se construiește pas cu pas. Astăzi înveți să speli vasele conștient, mâine creezi un declanșator, poimâine mai faci un pas mic, iar la finalul lunii experiența vieții tale va fi cu totul alta.

Cu recunoștință,
Cosmin-Constantin Cîmpanu

[Webinar 1: Trăit În Prezent](#)

Întregirarea webinarului poate fi descărcată din secțiunea „Materiale video” a acestui modul.

Rezumat text:

În acest webinar mi-am propus să vorbesc liber și să las inspirația de moment să lucreze. Tot ceea ce mi-am pregătit a fost o serie de citate din Eckhart Tolle pe care o ai redată mai jos.

Pentru observațiile mele referitor la citate, îți recomand să privești înregistrarea de mai sus.

1. Ființa nu se află doar dincolo, ci și înăuntrul fiecărei

forme de viață, ca esență invizibilă și indestructibilă.

2. Începutul libertății e înțelegerea faptului că nu sunteți "gânditorul". În momentul în care începeți să observați gânditorul, un nivel superior de conștiință devine activ.

3. Obișnuiți-vă să vă întrebați: "Ce se întâmplă în mine în acest moment?" Întrebarea vă va indica direcția corectă. Dar nu analizați, observați numai.

4. Urmăriți apariția oricărui sentiment defensiv. Ce apărați? O identitate iluzorie, o imagine din mintea dumneavoastră, o entitate fictivă.

5. Dați-vă seama că momentul prezent este tot ce aveți. Transformați clipa Acum în principalul focar de atenție al vieții dumneavoastră. Spuneți mereu "da" momentului prezent.

6. Puneți capăt vechiului tipar de negare a clipei Acum și de rezistență față de momentul prezent. Faceți un obicei din a vă retrage atenția din trecut și viitor ori de câte ori nu vă mai sunt necesare.

7. Prezența este cheia spre libertate, deci numai acum puteți fi liber.

8. Folosiți-vă pe deplin simțurile. Fiți acolo unde vă aflați. Uitați-vă în jur. Priviți numai, nu interpretați.

9. Când creați o problemă, creați durere. Este nevoie doar de o simplă alegere, o simplă decizie: "Orice s-ar întâmpla, nu mi voi mai provoca durere. Nu voi mai crea probleme."

10. Nu vă preocupați de rezultatul acțiunii dumneavoastră, ci acordați atenție acțiunii în sine. Rezultatele vor veni de la sine. Aceasta este o puternică practică spirituală.

11. Lăsați trecutul să moară în fiecare clipă. Nu aveți nevoie de el. Faceți referire la trecut numai atunci când acest lucru este absolut relevant pentru situația prezentă. Simțiți

puterea acestui moment și plinătatea Ființei. Simțiți propria prezență.

12. Conștientizați-vă respirația. Simțiți aerul intrând și ieșind din corp.

13. Renunțați la așteptare ca stare mentală. Când vă surprindeți alunecând în așteptare... ieșiți repede din ea. Intrați în momentul prezent. Fiți, pur și simplu, și bucurați-vă de sentimentul vieții.

14. În viața dumneavoastră, nu acordați niciodată 100% din atenție lumii exterioare și minții. Păstrați o parte în interior.

15. Observați-vă rezistența interioară. Observați-vă atașamentul față de durere. Observați ciudata plăcere pe care o derivați din sentimentul de nefericire. Observați impulsul de a vorbi și de a vă gândi la aceasta. Rezistența va ceda când conștientizați aceste lucruri.

16. Indiferent dacă trăiți singur sau aveți un partener, cheia rămâne aceasta: să fiți prezent și să vă intensificați prezența printr-o și mai profundă concentrare a atenției în clipa Acum.

17. Când știți că nu aveți pace, conștiința acestui lucru creează un spațiu de liniște care înconjoară lipsa dumneavoastră de pace într-o îmbrățișare iubitoare și afectuoasă, care transforma apoi lipsa de pace în pace.

18. În fiecare moment, păstrați conștiința momentului, mai ales conștiința stării dumneavoastră interioare.

19. Învățați să exprimați ceea ce simțiți fără să învinovațiți

20. Tot ceea ce trebuie să faceți este să acceptați pe deplin momentul prezent. Atunci vă veți simți bine aici și acum și veți fi împăcat cu propria persoană.

21. Nu mai opuneți rezistență vieții. Astfel veți găsi pacea.
22. Observați orice plantă sau orice animal și lăsați-le să vă învețe ce înseamnă acceptarea a ceea ce este și abandonarea de sine în clipa Acum.
23. Ori de câte ori simțiți negativismul apărând în interiorul dumneavoastră, acordați atenție lui Aici și lui Acum. Fiți prezent.
24. Nu căutați pacea. Nu căutați nici o altă stare decât cea în care sunteți acum. Pentru că astfel veți crea conflict interior și rezistență inconștientă.
25. Nu este nevoie să acceptați o situație de viață neplăcută. Recunoașteți pe deplin că vreți să ieșiți din respectiva situație. Apoi restrângeți-vă atenția la momentul prezent fără a-l eticheta mental în nici un fel.
26. Dacă situația dumneavoastră de viață vi se pare nesatisfăcătoare sau chiar intolerabilă, numai prin abandonare veți putea să spargeți tiparul de rezistență inconștientă care perpetuează situația.
27. Dacă întreagă situație de viață este nesatisfăcătoare sau neplăcută, extrageți din ea numai acest moment și abandonați-vă în fața a ceea ce este.
28. Dimensiunea spirituală devine o realitate vie în viața dumneavoastră numai când vă abandonați.
29. Când spuneți "NU" unei persoane sau unei situații, lăsați răspunsul să vină din înțelegere, și nu dintr-o reacție. Lăsați-l să fie un "nu" liber de reacție, un "nu" de o calitate înaltă, liber de orice negativism, pentru a nu crea astfel o nouă suferință.
30. Iluminarea aleasă în mod conștient înseamnă să renunțați la atașamentul pentru trecut și viitor și să transformați clipa Acum în principalul focar de atenție al vieții

dumneavoastră. Înseamnă să alegeți să rămâneți în starea de prezență, și nu în timp.

31. Nu puteți ierta cu adevărat, nici pe alții, nici pe dumneavoastră înșivă, atât timp cât sentimentul dumneavoastră de identitate derivă din trecut. Numai având acces la puterea lui Acum, care este propria dumneavoastră putere, poate exista iertare adevărată.

0 Perspectivă Nouă Asupra Timpului

[Descarcă articolul în format .mp3](#)

Astăzi spulberăm noțiunile de trecut și viitor. Înainte de a merge mai departe, vreau să am confirmarea ta că ai parcurs din scoarță în scoarță toate materialele publicate până în acest punct al modulului. Și aici mă refer la cele 2 articole oficiale, articolul bonus + seria despre trăit în prezent de pe Fii Împlinit. Insist să am confirmarea ta în acest sens nu fiindcă îmi place mie să te trag la răspundere ca un profesor exigent, ci fiindcă articolul de astăzi s-ar putea dovedi mai greu de digerat. Dacă ai însă parcurși pașii premergători sunt șanse mai mari să înțelegi și integrezi ușor ideile din materialul de astăzi.

Și o să încep simplu. Trecutul și viitorul nu există. Absolut totul se petrece simultan. Nașterea îți este simultană cu moartea și simultană cu clipa în care citești aceste rânduri. Ținând cont de ultimele propoziții cred că înțelegi deja de ce am insistat să avem o perioadă „pregătitoare”. Să auzi că

totul se petrece simultan poate fi pur și simplu de neimaginat pentru majoritatea oamenilor. „Ce e ciudățenia asta și la ce mă ajută?” s-ar întreba alții.

Ideea este că noi vorbim despre trăit în prezent în acest modul. Să trăiești cu adevărat în prezent înseamnă să înțelegi și integrezi deplin ideea că trecutul și viitorul nu există la modul în care ai fost tu învățat să le percepi. Înțelegând asta, tot ceea ce îți mai rămâne este clipa ACUM. Cum ai putea trăi în altă parte decât în prezent, dacă prezentul este tot ce ți-a mai rămas?

Ce vreau să îți spun este că eu am simțit dintotdeauna această simultaneitate pe care ți-o propun ție în articolul de astăzi. Încă de când eram foarte mic și adulții au încercat să mă familiarizeze cu principiile de funcționare ale unui ceas și au încercat să îmi explice cum funcționează și ce măsoară, eu i-am privit ciudat. Ceea ce îmi spuneau ei era un total nonsens pentru mine. Fiindcă eu știam în sinea mea că tot ceea ce există este momentul prezent. Timpul a trecut și până la urmă am învățat și eu să folosesc acest sistem de referință numit timp. Pentru mine însă, trecutul și viitorul nu sunt altceva decât niște unelte de care mă folosesc în mod uzual. Trecutul și viitorul sunt însă și uneltele care uneori mă fac să pierd conexiunea cu ceea ce în adâncul meu am înțeles cândva.

Ce am observat este că timpul așa cum este el înțeles astăzi este cauza principală a depărtării oamenilor de momentul prezent. De aceea, asumându-mi eventualele opinii acuzatoare, am decis să atac fix noțiunea de timp așa cum este ea percepută în mod obișnuit. Este singura modalitate prin care, cred eu, poți stabili o conexiune autentică cu ceea ce este prezentul cu adevărat.

Fără a intra în prea multe detalii îți spun că ideea de simultaneitate a tuturor evenimentelor se susține inclusiv științific. Einstein a demonstrat ceva foarte interesant. Și o

să îți dau un exemplu ca să vezi despre ce este vorba.

Imaginează-ți că tocmai ai în fața ta 2 turnuri făcute din piese de remi sau domino. Le privești. În timp ce le privești, ambele turnuri se dezechilibrează și cad simultan.

Acum imaginează-ți că într-un alt loc, există un alt om, un alt observator care privește și el înspre turnurile din piese. Le vede și el dezechilibrându-se și într-un final le observă căzând, numai că din perspectiva lui, unul a căzut înaintea celuilalt.

Așadar, tu ești de părere că au căzut simultan. Celălalt observator zice că un turn a căzut înaintea celuilalt. Cine are dreptate?

Din punctul de vedere al teoriei dezvoltate de Einstein, atât tu cât și celălalt observator aveți 100% dreptate. Cum se poate așa ceva? Ei bine, uite că se poate. În funcție de perspectiva din care privești, aceleași evenimente pot fi simultane sau să existe o diferență de timp între ele.

Iar ceea ce ți-am descris aici este demonstrat științific. Nu inventez nimic. Tot ceea ce este diferit este perspectiva observatorului.

Nu întâmplător am ales acest exemplu. Aducându-l în discuție, mi-am construit terenul pentru o idee interesantă pe care sunt entuziasmat să ți-o împărtășesc. Și ea sună în felul următor: „Din perspectivă divină, totul se petrece simultan.” Din perspectiva conștiinței Universale, absolut totul are loc în același timp. Să trăiești în prezent, înseamnă să te contopești cu conștiința Universală care este în permanență conectată la clipa Acum. Conștiință pentru care tot ceea ce există este acum.

Dacă cineva alege să trăiască precum un om total deconectat și separat de Sursa sa, atunci trecutul și viitorul continuă și fie niște noțiuni cât se poate de reale pentru el.

Noi fiind în modulul de dedicat trăitului în prezent, invitația pe care ți-o adresez eu ție este aceea de a face saltul și de a recunoaște și a deveni UNA cu perspectiva Universală. Asta înseamnă să trăiești cu adevărat în prezent. Să te aliniezi forței care te susține și care îți dă viață.

Ca de obicei, eu m-am străduit să fac lucrurile cât mai clare cu putință, și sper din toată inima că am reușit. Adu-ți aminte că din punct de vedere științific, atât primul observator care spune că turnurile au căzut simultan, cât și cel de-al doilea observator care spune că a existat un interval de timp între căderi au perfectă dreptate. Singura care diferă este perspectiva.

Ca o paralelă, tu ai posibilitatea să alegi. Fie te aliniezi perspectivei comune a oamenilor care nu simt o conexiune cu sursa din care fac parte. În acest caz, vei percepe timpul exact ca și până acum, iar cel mai probabil experimentarea clipei ACUM va fi ceva pur accidental care se va petrece foarte rar. Mai există însă o posibilitate.

În cadrul celei de-a doua posibilități, te aliniezi perspectivei Forței Universale (forță care curge prin tine și îți dă viață), pentru care tot ceea ce există este momentul prezent.

Bănuiala mea este că aflându-te aici ești dispus să alegi ce-a de-a doua posibilitate. De aceea, în continuare ți-am pregătit câteva idei simple care te vor ajuta să te aliniezi și să accepți în viața ta de zi cu zi perspectiva Universală. Acest lucru te va conduce într-un final la a trăi tot mai mult experimentând acea stare de conexiune cu clipa ACUM, stare pe care o râvnești atât de mult.

1. Fă o schimbare de perspectivă

Unghiul din care privești acum ți-ar putea dezvălui faptul că „turnurile cad simultan”. Dar dacă ai alege în mod conștient

să privești dintr-un alt unghi? Poate ai vedea „turnurile căzând la anumite intervale de timp”. Pentru a trăit în prezent, îți spuneam adineauri că, invitația mea este aceea de a te alinia perspectivei Universale.

Cum poți face asta? Primii pași sunt destul de simpli. În primul rând, pune sistematic sub semnul îndoielii convingerile tale cele mai profunde. Ai putea începe cu convingerea încetățenită în mintea ta care îți spune că trecutul și viitorul sunt cât se poate de reale. Permite-ți să iei în calcul varianta conform căreia trecutul și viitorul sunt niște unelte imaginate.

După ce faci asta poți pune o altă convingere sub semnul întrebării. O altă posibilă sugestie care îmi vine acum în minte este aceea de a pune la îndoială credința unanim acceptată care spune că „cu o moarte toți suntem datori”. Dacă nu aș fi citit la un moment dat o carte în care autorul punea sub semnul întrebării la modul cel mai sincer această credință, poate că nu mi-aș fi permis niciodată acest punct de vedere.

Iar posibilitățile sunt multiple. Sunt atâtea și atâtea lucruri unanim acceptate. Pur și simplu alege câte o convingere și dă-ți voie ca măcar pentru câteva minute să schimbi perspectiva.

Rolul acestui exercițiu este acela de a te apropia în timp de perspectiva Universală asupra existenței. Astfel vei ajunge ușor-ușor să trăiești tot mai mult conectat la prezent. De ce? Fiindcă din perspectiva Universală tot ceea ce există se întâmplă ACUM.

Iar ca o ultimă idee, o să te invit să fii atent la un singur lucru. Atunci când te joci și îți permiți să jonglezi cu perspectivele, observă emoția pe care o simți. Dacă în cadrul unei astfel de schimbări de perspectivă te simți mai însuflețit, mai vesel, dacă te simți armonios dintr-o dată,

atunci acesta ar putea fi semnalul că te-ai aliniat perspectivei Universale.

Experimentează și observă! Încearcă exercițiul și simte-te liber să îl adaptezi personalității tale.

2. Discută cu altcineva această perspectivă nouă

Poți alege un om din anturajul tău cu care împărtășești aceeași pasiune pentru spiritualitate și dezvoltare personală. Dacă nu, o altă posibilitate ar fi să discuți despre ceea ce tocmai ai citit cu partenerul tău din cadrul Academiei Fericirii. Am facilitat deja crearea unor mini-grupuri în interiorul acestui curs. Sper că te-ai înscris și în acest moment ai partener. Dacă nu te-ai înscris, poți face o postare pe grupul de facebook în care să anunți că ești în căutare de partener. Dacă această intenție a ta este spre armonia Universală, atunci vei primi susținere și în mod sigur se va oferi cineva spre a face echipă.

Ideea din spatele acestei recomandări se leagă și ea pe undeva de schimbarea de perspectivă. Dacă auzi felul altcuiva de a percepe timpul. Și dacă auzi interpretarea altcuiva cu privire la articolul de față, măcar pentru câteva secunde vei fi translat spre o altă perspectivă.

Îndemnul meu este acela de a schimba cu deschidere cât mai multe perspective, până ce te aliniezi punctului de vedere Universal. Până când te aliniezi punctului de vedere conform căruia tot ceea ce există este clipa ACUM. Și...

3. Deschide-te în fața unui nivel nou de conștiință

Pentru a face asta, imaginează-ți creierul tău asemeni unui

calculator. Poți avea instalat pe el linux sau windows. Dacă ai windows, poți avea Xp, Vista, 7, 8, 10. Dacă ai linux, la fel, poți avea una din multiplele variante de linux. Într-un final, orice sistem de operare ai avea calculatorul tău va funcționa. Sub un anumit sistem va funcționa mai bine, sub un altul mai puțin eficient. Calculatorul este același. Diferența este dată de programul principal(sistemul de operare), dar și de programele secundare pe care le instalezi ulterior.

Ei bine, să privești timpul fiind ferm convins că trecutul și viitorul există este o posibilitate. Este o variantă de soft care s-ar putea să fie acum instalată în creierul tău. Tu funcționezi. Întrebarea care se pune este dacă o poți face cu un nivel de fericire și împlinire mai ridicat.

Din fericire, răspunsul este că se poate. Nu trebuie decât să schimbi soft-ul. Iar tu, pe durata acestui program, ai făcut deja modificări consistente atât la sistemul de operare cât și la „soft-urile” instalate.

Pentru a ajunge să te bucuri de clipa prezentă, un ultim pas pe care ți-l recomand în acest articol este acela de a învăța să îți observi gândurile. Înțelege că tu nu ești gândurile tale și astfel un nivel cu totul nou de conștiință se va deschide în fața ta.

Ar mai fi câteva lucruri de spus, dar nu vreau să te bombardez cu prea multă informație astăzi. Ceea ce îți spun sigur este că astăzi am făcut un pas foarte important spre zdrobirea trecutului și viitorului, în așa fel încât tu să te poți bucura tot mai mult de PREZENT.

În articolele următoare oficiale și în cele câteva bonusuri pe care ți le-am pregătit, vei continua să iei contact cu această perspectivă nouă asupra timpului. Recomandarea mea este să îți păstrezi mintea deschisă.

Fii deschis noului, și, mai important decât atât, pune în practică cele câteva mici sugestii pe care le-ai primit în acest articol. Data viitoare vom construi peste ceea ce ai învățat astăzi.

**Cu recunoștință,
Cosmin-Constantin Cîmpanu**