

Dr. Darren R. Weissman
Cate Montana

MIEZUL LUCRURILOR

*Un ghid simplu pentru descoperirea darurilor
împachetate într-un ambalaj neobișnuit*

Traducere din limba engleză
de Monica Vișan

EDITURA FOR YOU
București, 2016

Introducere

Schimbară este o călătorie a iubirii – și a intuiției, a inventivității, a lacrimilor, a trudei și bucuriei imense. Trebuie să te iubești pe tine pentru a dori să faci călătoria. Trebuie să te iubești pentru a lua instrumentele evoluției și a le folosi lucrând pentru transformare. Și trebuie să fii responsabil atunci când ești cel care creează instrumentele și aduci pe piață o carte precum *Miezul lucrurilor*. În procesul creației acestei cărți, pe când discutăm prefetele împreună cu Darren, el spunea: „Această carte este o călătorie a iubirii.” Cuvintele m-au atins, așa că am șters imediat fraza care deschidea inițial Prefața lui și am introdus această propoziție acolo, după care i-am citit-o. „Asta e!”, a exclamat.

Dar apoi a trebuit să stăm și să ne întrebăm: „Da, e frumos. Dar ce este iubirea în acest context? Cum apare ea?” Pe măsură ce discutăm, am înțeles că fiecare aspect al proiectului constituia o parte a călătoriei iubirii: de la intenția inițială a lui Darren de a oferi lumii un procedeu de vindecare pe care să-l poată folosi oricine – bibliotecari, fermieri, directori executivi ai corporațiilor multinaționale –, până la a ne asigura că fiecare cuvânt, exemplu și citat din această carte radiază cel mai înalt nivel de conștiință posibil și până la a ne asigura că și noi rezonăm cu cel mai înalt nivel de conștiință posibil, de fiecare dată când vorbim, scriem, edităm sau ne străduim să aranjăm notele de subsol.

De-a lungul călătoriei am redescoperit că iubirea nu este limitată de vreun lucru sau de vreo emoție anume, ci este un proces care traduce intenția unui ideal intangibil de „iubire“ în expresii tangibile, concrete, ce pot fi trăite și împărtășite, înălțând pe oricine și orice în cursul acestei călătorii.

Aceasta este puterea iubirii în acțiune!

Și tot așa poate fi descrisă întreaga carieră a lui Darren, ca medic holistic și pionier în vindecare. De aproape 20 de ani, el este un catalizator al iubirii în acțiune, ajutând cu succes mii de oameni în călătoriile lor de vindecare. De la „revelația“ mistică din iunie 2002 – o binecuvântare spontană, în urma căreia s-a trezit la un mod cu totul nou de a vedea simptomele corporale, stresul din relații și puterea manifestării prin intenție –, el a creat, extins și utilizat, în mod riguros, Tehnica LifeLine, un procedeu capabil să trezească noi percepții, acoperind breșa dintre conștient și subconștient și activând potențialul natural al corpului pentru vindecare. Darren a ținut seminarii pentru a preda Tehnica LifeLine în întreaga lume și a scris două cărți: *Puterea iubirii și recunoștinței infinite* și *Activarea codului secret al minții*¹⁰.

Cu toată această muncă, Darren a simțit o dorință imensă de a ajuta și mai mulți oameni care suferă. „A existat o chemare în inima mea care m-a menținut deschis spre alte posibilități, spre modalități noi de a le transmite oamenilor beneficiile Tehnicii LifeLine“, afirma el.

După câțiva ani, el a creat *Provocarea vezi-simți-auzi*, tehnica simplă și transformațională oferită în această carte. Este un procedeu puternic, pe care Darren l-a extrapolat dintr-un portal din cel de-al 16-lea pas al Tehnicii LifeLine, numit *Persoană-loc-amintire*, și din *Portalul dependenței*. *Provocarea vezi-simți-auzi* este creată pentru a vă ajuta să învățați, să vă

¹⁰ Ambele apărute în traducere la Editura For You. (n. tr.)

vindecați, să creșteți și să evoluati, analizând și prelucrând emoțiile legate de oameni, de locuri, de amintiri stresante, precum și de dependențe, prin căile vizuale, auditive și kinestezice ale corpului și creierului. „Oamenii care suferă de dureri cronice, de încărcătură emoțională, de gânduri și comportamente autodistructive și-au găsit eliberarea aplicând în viața lor acest fragment din Tehnica LifeLine“, spunea Darren. „Imediat am înțeles că era procedeul perfect, pe care îl căutasem dintotdeauna.“

Pe măsură ce lucram la carte, a devenit evident că această călătorie a „iubirii în acțiune“ era mai puternică decât însăși *Provocarea vezi-simți-auzi* sau decât frecvența cuvintelor folosite care o pot descrie. Însăși colaborarea noastră era o parte a „noii căi“, o parte a paradigmei Noii Lumi pe care atât de mulți oameni visează să o înfăptuiască. „Am știut în inima mea că era vital să găsesc pe cineva care să mă ajute să transmit în termeni extrem de clari procedeul numit *Provocarea vezi-simți-auzi* și utilizarea sa“, spunea Darren. „Nu mai vorbisem cu Cate de peste un an și, ce să vezi?, ea m-a contactat «întâmplător», exact când am început cartea. Larga ei experiență ca jurnalist, cunoștințele din anii în care a lucrat cu realizatorii documentarului *What the bleep do we know ? (Ce naiba știm noi, de fapt?)*, colaborarea noastră anterioară și călătoria sa conștientă de autodescoperire au transformat-o în partenera potrivită pentru scrierea acestei cărți.“

Dar de ce ai pune numele unui jurnalist necunoscut pe copertă, drept coautor? Darren era expertul, medicul, învățătorul și autorul consacrat. De ce să nu mă plătească doar pentru a-l ajuta în procesul scrierii și atâta tot?

Deoarece nu așa alege iubirea să iasă la suprafață.

Intenția exprimată a lui Darren pentru carte fiind iubirea, nevoia de proprietar al ideilor nu a mai existat. Orice nevoie de a fi „șeful haitei“, „expertul“ sau „autorul“ a dispărut. El m-a acceptat imediat, absolut și recunoscător, ca partener cu drep-

turi egale în acest proiect – și asta m-a uluit! Și apoi, o bucățică din ceea ce amândoi am aflat scriind *Miezul lucrurilor* este că mare parte din misterul iubirii este că el face ca lucrurile să fie mărețe. Când diverși factori și oameni, care rezonează cu frecvența intenției, devin parteneri egali într-un același spectacol, întregul este mai mare decât suma părților. Sau, așa cum se spune: „Că unde sunt doi sau trei, adunați în numele Meu [numele Iubirii Mele], acolo sunt și Eu în mijlocul lor”¹¹.

„A fost uimitor”, afirma Darren. „Da, *Provocarea vezi-simți-auzi* este o parte a viziunii mele și un procedeu din Life-Line. Însă *Miezul lucrurilor* este ceea ce este datorită abilității lui Cate de a lucra cu cuvintele și a măiestriei sufletului său minunat. Am scris această carte împreună, ca parteneri egali cu experiențe diferite, iar rezultatul este mult peste ceea ce ar fi putut realiza o singură persoană.”

Ideea de bază este că această colaborare a devenit un talisman pentru tehnica oferită aici. În dorința noastră de a comunica din inimă și de a vă transmite valorile acesteia, nimic nu ne-a stat în cale. Am folosit în mod extins *Provocarea vezi-simți-auzi* pentru a rezolva chestiunile apărute între noi sau problemele individuale. Iar rezultatul? Procesul de scriere a cărții a fost amuzant și aproape fără efort, iar conținutul său, extrem de dinamic, ne-a încântat pe amândoi.

Încă ceva, înainte de a începe

În afara Prefețelor și a acestei Introduceri, există „o singură voce” pe tot cuprinsul *Miezului lucrurilor*, care vine de la amândoi ca fiind unul. În rarele ocazii în care apare cuvântul „eu”, e vorba întotdeauna de Darren, care vorbește din experiența sa de creator, profesor și facilitator al Tehnicii LifeLine

¹¹ *Sfânta Evanghelie după Matei*, 18, 20. (n.red.)

Darren R. Weissman și Cate Montana

și al *Provocării vezi-simți-auzi*; și veți observa că acest lucru apare pe parcursul cărții în textele delimitate cu viniete.

Cartea, scrisă într-un stil direct și simplu, explorează blând emoțiile umane și alte aspecte fundamentale delicate – adevăr, percepție, mintea subconștientă, suferință, boală, convingeri fundamentale –, precum și modul în care toate acestea lucrează împreună. Primele patru capitole acoperă bazele tuturor acestor subiecte și vă introduc în *Provocarea vezi-simți-auzi*. Să aveți la îndemână creion și hârtie! Pe măsură ce învățați tehnica, găsiți tone de procedee înțelepte pe care le puteți aplica pe lângă *Provocarea vezi-simți-auzi*. Veți fi uimiți de ceea ce veți descoperi despre voi, despre vise și despre conținutul subconștientului!

A doua parte a cărții explică de ce *Provocarea vezi-simți-auzi* lucrează atât de eficient și de rapid, iar a treia parte aruncă o scurtă privire asupra diferitelor dinamici umane care fac schimbarea dificilă, împiedicându-ne să trăim vieți fericite și pline de semnificație. În partea finală a cărții eu îmi îmbrac haina de jurnalist, iar Darren vorbește în numele său, în două capitole de întrebări și răspunsuri create pentru a clarifica și extinde folosirea procedeului numit *Provocarea vezi-simți-auzi*.

Acum știți cum a apărut această carte. Fie ca și călătoria voastră în *Miezul lucrurilor* să fie la fel de folositoare precum a fost a noastră!



Capitolul 1

Să învățăm planul vieții

*Pornită din miezul curat al inimii mele,
iubirea pentru tine nu cunoaște limite.
Am auzit spunându-se că există o fereastră
care se deschide de la o minte la alta;
dar dacă nu există ziduri,
de ce este nevoie să pui o fereastră?*

Rumi

Copiii trăiesc așa cum ne dorim majoritatea dintre noi: cu ochi strălucitori, plini de exuberanță; lumea lor este o permanentă încântare. Nimic nu le alterează mintea și inima. Ei nu au ziduri și, deci, nu au nevoie de ferestre pentru a vedea sufletul altei persoane. În spațiul fără inhibiții al inimii lor nu există granițe, ezitări, temeri sau discuții interioare despre caracterul potrivit al vreunui lucru; nu există „voci în cap” care să le judece emoțiile și acțiunile. În decurs de câteva minute, copilul iubește fără limite, urăște și disperă la maximum, apoi râde plenar, emoțiile curgând ca un râu limpede din centrul ființei sale.

Cine poate să rămână imun la așa ceva? Să nu iubească felul ăsta de a fi? Ca adulți, ne privim copiii și apoi ne uităm în oglindă și ne minunăm: *Când am pierdut această pasiune care îți taie respirația? Cum s-a rupt legătura inimii mele negânditoare cu toți și cu toate? Unde au dispărut ochii strălucitori?* Și gândim: *Ei, ce bine mă simțeam când eram copil mic! Apoi, s-a întâmplat... viața! Părinții au divorțat. Învățătorul din clasa a IV-a mă ura. Colegii de clasă mă terorizau. Sora mea se bucura de toată atenția. Am fost bătut.* Și așa s-au adunat multe suferințe și nedreptăți, toate prea devreme, înlocuind bucuria simplă în care ne-am născut. Treptat, am intrat într-o zonă a separării și au început dorințele.

Ce anume face diferența între o viață fericită, exuberantă și împlinită și una neproductivă, fără tragere de inimă și zbu-ciumată? Cum este posibil să rămâi cu inima deschisă, când o parte atât de mare a vieții e dureroasă? Cum este posibil să depășești stresul și să înflorești? Bune întrebări! Și, deși poate părea extrem de simplu, răspunsul cel mai bun și mai plin de putere este *alegerea*. Mulți dintre noi ne trăim viața accidental, împiedicându-ne în relații, rătăcind în cariere, căutând înțelesuri, sperând și rugându-ne să avem noroc în dragoste, să ne găsim destinul, să fim sănătoși. Nu descoperim niciodată ce înseamnă a trăi cu intenție. Trecem de la copilul exuberant la adultul obosit, fără să vedem vreodată bornele de-a lungul drumului, incapabili să observăm miliardele de ocazii pe care le avem ca să ne oprim, să reflectăm și să facem o altă alegere; și toate acestea se întâmplă deoarece nu suntem învățați să fim conștienți și să știm că avem posibilitatea de a alege.

Viața trăită cu intenție cuprinde cunoașterea de sine, rațiunea și credința. Rațiunea oferă țeluri clare, ce izvorăsc din cunoașterea sinelui autentic, în timp ce credința și intuiția ne învață să avem încredere în parcurgerea vieții. Dar dacă nu suntem învățați, cum să ne cunoaștem? Dacă nu ne dăm seama că

pierdem drumul drept? Dacă nu știm să facem de la început cele mai bune alegeri? Atunci, cum ne putem găsi calea? Viața fiecăruia și lumea din jur sunt pline de drame și greutăți, de frumusețe și ciudățenii, de bucurii și tristeți. Viața este o aventură emoțională și totul se întâmplă foarte rapid. Diversele situații și unii oameni ne pot scoate de pe traseu. Lucruri urâte par a sta în calea descoperirii și împlinirii a ceea ce vrem. Bucuria ne poate fi luată foarte ușor.

Pământul este o școală, iar traiul de zi cu zi reprezintă sălile de curs în care învățăm lecțiile vieții. Dar până nu înțelegem natura școlii, natura noastră, ca elevi, și natura lecțiilor pe care ar trebui să le învățăm, ne zbatem în întuneric. Scopul și fericirea ne scapă! Fără să știm exact cu ce anume ne confruntăm și fără instrumentele cu care să ne conducem viața, sfârșim înfricoșați și nefericiți, repetând întruna lecții dureroase și suferind de tot felul de neputințe și afecțiuni. Dar cu înțelegerea și instrumentele potrivite, putem zbura prin școala Pământ, putem fi în legătură permanentă cu inima și ne putem crea relații de calitate, siguranță și sănătate – adică drepturile noastre din naștere.

Practicarea *Provocării vezi-simți-auzi* a produs schimbări majore în relația cu mine însămi și cu ceilalți. Putând să-mi constat și să-mi înțeleg emoțiile fără a le judeca, trăind pur și simplu calitatea a ceea ce simt în loc să analizez mereu totul, ascultând vocea emoțiilor cu urechea sufletului, mai degrabă decât cu urechea fizică, am fost capabilă să merg mai departe și să încep să-mi dezvolt, zi de zi, iubirea de sine. *Provocarea vezi-simți-auzi* poate părea o provocare simplă; dar ea este atât de vastă în natura sa, încât nu are limite!

Betty K.

Cuprins

<i>Cuvinte de apreciere</i>	5
<i>Cuvânt înainte (Bruce H. Lipton)</i>	9
<i>Prefață de Darren Weissman</i>	15
<i>Prefață de Cate Montana</i>	22
Introducere	26

PARTEA ÎNTÂI

Care este miezul lucrurilor?

Capitolul 1. Să învățăm planul vieții.....	32
Capitolul 2. Evident, nu!	41
Capitolul 3. Evident, da!	51
Capitolul 4. Provocarea vezi-simți-auzi.....	60

PARTEA A DOUA

De ce și cum funcționează?

Capitolul 5. Puterea inimii	74
Capitolul 6. Minte ca instrument pentru schimbare	85

PARTEA A TREIA

Provocări pentru a alege o viață plină de semnificație

Capitolul 7. Ce este în neregulă cu momentul <i>Acum</i> ?	98
Capitolul 8. Minte ca persecutor	110

Darren R. Weissman și Cate Montana

Capitolul 9. Responsabilitatea și libertatea de a alege	120
Capitolul 10. Condiționarea socială	128
Capitolul 11. Discutând cu dependențele	137

PARTEA A PATRA

Crearea schimbării conștiente

Capitolul 12. A ajunge de aici, acolo	156
Capitolul 13. Întrebări despre <i>Provocarea</i> <i>vezi-simți-auzi</i>	167
Capitolul 14. Întrebări despre <i>Provocarea</i> <i>vezi-simți-auzi</i> , minte și corp	176
Capitolul 15. Credințele neprocesate ale inimii – HUB-urile pentru descoperirea darurilor împachetate în ambalaj neobișnuit	186
<i>Mulțumiri</i>	203
<i>Despre autori</i>	205