

Gregg Braden

# SUNTEM CREAȚI CU INTENȚIE

*De la evoluție din întâmplare  
la transformare prin intenție*

Traducere din limba engleză  
de Ana Nicolai

Editura For You  
București

Mulțumiri Institutului HeartMath pentru permisiunea de a reproduce pașii din „Respirația atitudinii“, copyright © 2013 Institute of HeartMath, și pașii pentru Tehnica Coerenței Rapide, copyright © Institute of HeartMath.

Autorii acestei cărți nu oferă sfaturi medicale și nu prescriu folosirea vreunei tehnici ca formă de tratament pentru probleme fizice, emoționale sau medicale, fără recomandarea directă sau indirectă a medicului. Intenția autorilor este doar aceea de a oferi informații de natură generală care să te ajute în căutarea ta de a găsi starea de bine emoțională, fizică și spirituală. În cazul în care folosești vreo informație din această carte pentru tine, autorii și editura nu își asumă nicio răspundere pentru acțiunile tale.



„Pentru niște creaturi mici ca noi, imensitatea  
este suportabilă doar cu ajutorul iubirii.“

Carl Sagan (1934–1996),  
astronom și cosmolog american

## NOTA AUTORULUI



În Partea a II-a a cărții, folosesc termenul „cablați“ pentru a arăta că avem deja structura biologică necesară și că suntem predispuși să realizăm potențialul extraordinar descris în fiecare capitol.

*Cablat* este un termen argotic care a avut alte sensuri în trecut. Sensul original poate fi întâlnit în zilele premergătoare apariției telefoanelor, când telegraful era mijlocul principal de comunicare. La vremea respectivă, era ceva obișnuit să spunem că i-am trimis prin „cablu“ un mesaj cuiva, însemnând că am trimis un mesaj telegrafic. Sensurile ulterioare au variat de la nervozitatea cauzată de consumul excesiv de cafeină sau al anumitor medicamente până la felul cum sunt conectați neuronii din creier. Din această cauză clarific de la bun început sensul în care am folosit acest cuvânt, înainte ca el să fie întâlnit în paginile ce urmează.

# INTRODUCERE



## *Originea noastră: De ce are importanță*

De când primii noștri strămoși au privit cu venerație stelele îndepărtate de pe cer într-o noapte fără lună, o singură întrebare a fost pusă de nenumărate ori de către nenumărați oameni care au avut în comun aceeași experiență de-a lungul epocilor. Întrebarea pe care au pus-o indică exact esența fiecărei provocări, oricât de mică sau de mare ar fi, ce ne va testa vreodată în viață. Ea se află în centrul fiecărei alegeri cu care ne vom confrunta vreodată și formează temelia fiecărei decizii pe care o vom lua vreodată. Întrebarea aflată la baza tuturor întrebărilor puse în cei aproximativ 200 000 de ani estimați de când suntem pe pământ este „Cine suntem noi?”.

În privința celui mai mare paradox din viața noastră, după 5 000 de ani de istorie consemnată și realizări tehnologice ce uimesc imaginația, încă nu avem un răspuns fără echivoc la această întrebare elementară.

**Cheia 1:** În prezența celor mai mari progrese tehnologice din lumea modernă, știința încă nu poate răspunde la întrebarea fundamentală a existenței noastre: „Cine suntem?”

## DE CE CONTEAZĂ ORIGINEA NOASTRĂ

Modul în care răspundem la întrebarea „Cum am ajuns să fim așa cum suntem?” influențează profund esența fiecărui moment din viața noastră. El ne formează ochii percepției – *filtrele* – prin care îi privim pe ceilalți oameni, lumea din jur și, cel mai important, pe noi înșine. De exemplu, atunci când ne considerăm separați de corp, abordăm procesul de vindecare simțindu-ne ca niște victime ale unei experiențe asupra căreia nu avem control. În mod contrar, descoperiri recente confirmă faptul că, atunci când abordăm viața *știind* că propriul corp este proiectat să se repare, să întinerească și să se vindece în mod constant, această schimbare de perspectivă produce în celulele noastre reacțiile chimice ce ne oglindesc convingerea.<sup>1</sup>

Respectul de sine, prețuirea de sine, sentimentul de încredere, starea de bine și siguranța noastră rezultă exact din felul în care ne concepem în cadrul lumii. De la persoana

---

<sup>1</sup> Există o avalanșă de noi cercetări ce explorează puterea convingerilor umane, efectul placebo și puterea așteptărilor noastre cu privire la vindecarea corpului. Acest exemplu descrie un studiu randomizat dublu orb efectuat cu un grup suferind de Parkinson. Joseph Mercola, *How the Power of Your Mind Can Influence Your Healing and Recovery*, mercola.com (5 martie 2015), <http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2015/03/05/placebo-effect-healing-recovery.aspx>. [Cu excepția notelor de traducere sau de redactare, semnalate ca atare, toate notele de subsol îi aparțin autorului. (n. red.)]

căreia îi spunem „da“ atunci când e vorba despre alegerea unui partener de viață și durata relației noastre după ce o creăm până la munca pe care ne simțim demni să o îndeplinim, cele mai importante decizii din viață pe care le vom lua vreodată se bazează pe felul în care răspundem la întrebarea simplă și atemporală „Cine suntem?“.

La un nivel mai spiritual, răspunsul nostru creează fundația felului în care privim relația noastră cu Dumnezeu. Ea ne justifică mentalitatea atunci când e vorba despre a încerca să salvăm o viață omenească și când alegem să-i punem capăt uneia.

Felul în care gândim despre noi înșine se reflectă și în ceea ce îi învățăm pe copiii noștri. Atunci când delicatul lor sentiment al valorii de sine e amenințat de intimidarea neconținută venită, de exemplu, din partea rivalilor și colegilor de clasă, răspunsul lor la „Cine sunt eu?“ este cel care le dă puterea de a-și vindeca rana. Răspunsul lor poate chiar să facă diferența între momentul când se simt vrednici să trăiască și când nu se simt.

La o scară mai mare, felul cum gândim despre noi înșine determină politicile corporațiilor și ale națiunilor de a justifica aruncarea în fiecare an a peste 12 milioane de tone de materiale plastice folosite și a mii de litri de deșeuri radioactive în oceanele lumii sau demonstrează că prețuim oceanele pline de viață suficient de mult pentru a investi în protejarea lor. Chiar și modul în care țările aleg să creeze granițele care le despart și felul cum justifică guvernele noastre trimiterea trupelor peste aceste granițe, pe pământul și în casele oamenilor unei alte națiuni, pleacă de la modul în care ne vedem pe noi ca oameni. Dacă ne gândim bine, răspunsul nostru la întrebarea fundamentală „Cine suntem noi?“ se află în centrul a tot ceea ce facem și definește tot ceea ce prețuim.

**Cheia 2:** Totul, începând cu stima de sine, valoarea de sine, sentimentul de încredere, starea de bine și sentimentul nostru de siguranță, precum și felul în care considerăm lumea și pe alți oameni, rezultă din răspunsul nostru la întrebarea „Cine suntem?”.

Și tocmai din cauză că felul în care gândim despre noi înșine joacă un rol atât de vital în viața noastră, avem datoria față de noi înșine să explicăm cine suntem și de unde am venit cât mai cinstit și mai sincer posibil. Asta include să luăm în considerare orice sursă de informații care ne este disponibilă, de la știința avansată din prezent până la înțelepciunea celor 5 000 de ani de experiență omenească. *Și mai include schimbarea poveștii existente atunci când noi descoperiri ne dau motivele pentru a proceda astfel.*

## DE CE AVEM NEVOIE DE O POVESTE NOUĂ

Acum vreo 150 de ani, geologul Charles Darwin a publicat o carte care a zdruncinat paradigma, intitulată *Despre originea speciilor prin selecție naturală*, menționată adeseori cu titlul prescurtat, *Originea speciilor*. Cartea sa a fost menită să furnizeze o explicație științifică pentru complexitatea vieții – cum s-a transformat ea de-a lungul erelor, de la celule primitive la formele complexe pe care le vedem în prezent. Darwin a crezut că evoluția pe care o observase în unele locuri din lume, la unele forme de viață, era valabilă pentru toate formele de viață de pretutindeni, inclusiv viața umană.

Ca una dintre cele mai mari ironii ale lumii moderne, de la epoca lui Darwin, exact știința care era de așteptat să îi susțină teoria și să elucideze în sfârșit misterele vieții a