

PAUL FERRINI

Prezența iubirii
Legile iubirii
Puterea iubirii

Traducere din limba engleză
de Monica Vișan

Editura For You
București

Cuvinte de apreciere despre cărțile lui Paul Ferrini

„Sunt cele mai importante cărți pe care le-am citit vreodată. Le studiez ca pe Biblie!“

Dr. ELISABETH KÜBLER-ROSS,
autoare a cărții *Despre moarte și a muri*

„Aceste cuvinte întruchipează toleranța, spiritul universal, iubirea și compasiunea – pietre de hotar ale Învățăturilor Adevărate. Ele ne întorc atenția înspre înăuntru, către adevărata noastră natură divină, în loc de a o distrage înspre în afară. Paul Ferrini este un Kahlil Gibran modern: poet, mistic, vizionar, mărturisitor al adevărului.“

Dr. LARRY DOSSEY, autor al cărții *Cuvinte tămăduitoare*

„Paul Ferrini ne conduce, cu măiestrie și curaj, dincolo de rușine, învinovățire și atașament, înspre rănile noastre și adâncurile iertării de sine. Cuvintele sale trebuie citite în mod obligatoriu de către toți aceia care sunt gata să-și preia responsabilitatea propriei vindecări.“

JOHN BRADSHAW, autor al cărții *Family Secrets*

„O adiere de aer proaspăt, într-un domeniu adesea învechit și aglomerat. Cu blândețe, limpezime și simplitate, suntem călăuziți înspre adevărul din

interiorul nostru. Citesc această carte ori de câte ori mă îndeamnă inima, iar acest lucru se întâmplă foarte des.“

PAT RODEGAST, autoare a volumelor *Emmanuel's Book*

„Scrierile lui Paul Ferrini sunt autentice, plăcute și înțelepte. Ele îl reconectează pe cititor cu Spiritul interior, cu acel loc unde ni se pot vindeca până și cele mai profunde răni.“

JOAN BORYSENKO, autoare a cărților *Busola sufletului*,
Epuizare totală, *Nu e sfârșitul lumii* și *Vina ne învață*,
iubirea ne vindecă, apărute la Editura For You

„Simt că această carte vine dintr-o prietenie neîntreruptă cu partea cea mai profundă a Sinelui. Am încredere în înțelepciunea ei.“

COLEMAN BARKS, poet și traducător

„Minunatele cărți ale lui Paul Ferrini ne arată cum să pășim ușor și cu bucurie pe planeta Pământ.“

GERALD JAMPOLSKY, autor al cărții *Love is Letting Go of Fear*

„Paul Ferrini ne conduce într-o călătorie blândă spre adevărata noastră sursă de bucurie și fericire – cea dinăuntrul nostru.“

KEN KEYES, Jr., autor al cărții *Rețete pentru fericire*,
apărută la Editura For You

Cartea I

Prezența iubirii

Răspunsul lui Dumnezeu

la cererea de ajutor a omenirii



Introducere

„Și am văzut cetatea sfântă, noul Ierusalim,
pogorându-se din cer de la Dumnezeu.“
Apocalipsa Sfântului Ioan Teologul 21, 2

Dacă ai ajuns la această carte, înseamnă că ai auzit deja strigătul de ajutor al umanității în vremuri de mare restriște. Ești chemat acum să te vindeci în cel mai profund mod, astfel încât să fii o sursă de inspirație pentru alții și să mărturisești puterea iubirii. Știi că tot ceea ce gândești, simți, spui și faci în viață contează. Toate acestea nu doar că îți modelează destinul personal, dar vor avea impact asupra multor alți oameni.

Provocările pe care familia umanității le va înfrunța în secolul XXI – și mai ales în următorii șapte ani – sunt extraordinare. Este ușor să te simți neajutorat sau covârșit de numărul și de magnitudinea problemelor care trebuie rezolvate. Este de înțeles că mulți oameni simt că „Tot ceea ce voi face nu va conta. Nu va schimba nimic“.

Aceasta, însă, este cât se poate de departe de adevăr. Noi, oamenii, am creat provocările pe care le înfruntăm și avem capacitatea să le facem față. Însă, pentru a face asta, va fi nevoie de un soi de cooperare nemaivăzută până acum. Cu toții va trebui să ne depășim interesul propriu și să învățăm să urmărim binele comun.

Spiritul trebuie retrezit în familia umanității: mai întâi în inima proprie și apoi în inima celorlalți. Văzând nevoia de a îndrepta conștiința umană de la frică la Iubire, Dumnezeu și toți mesagerii Săi lucrează la construirea unei

armate a celor care răspândesc Iubire, armată care va aduce iarăși sănătatea și armonia pe Pământ.

Treptat, oamenii vor vedea cum soldații Domnului le înviorează inima și le trezesc mintea. Vor vedea cum se construiesc casele vindecării din secolul XXI, în timp ce oamenii își vindecă traumele emoționale și devin capabili să ofere iubire necondiționat.

Trăim vremuri emoționante, vremuri în care numeroase miracole vor avea loc și vom vedea puterea iubirii în acțiune. Dar te rog să înțelegi că nimic dintre toate acestea nu ar fi posibil dacă nu ne-am fi asumat voluntar această sarcină, deoarece nimeni în afară de noi nu o va face. Noi suntem cei care s-au oferit voluntari și nouă ni s-a încredințat această lucrare.

A veni față în față

Familia umanității se află acum la o răscruce. Nu mai putem trăi așa cum am făcut-o în trecut. Nu ne mai permitem să fim neglijenți, neatenți sau impulsivi cu creațiile noastre. Trebuie să creăm cu compasiune și să fim responsabili pentru ceea ce creăm.

Nu este ceva ce putem lăsa pe mâine. Fiecare dintre noi trebuie să înceapă chiar acum. Alegerile pe care le facem chiar contează, căci vom culege ceea ce am semănat. Atât individual, cât și colectiv vom contempla roadele acțiunilor pe care le-am întreprins în această viață.

Aceasta este ultima generație de ființe umane care va mai putea trăi egoist și lacom pe planetă. Aceasta este ultima generație care va mai putea polua aerul și apa. Dacă nu ne deschidem inima pentru ceilalți și nu devenim buni îngrijitori ai planetei noastre, vom fi martori la degradarea graduală și la eventuala moarte a vieții omenești pe planeta Pământ.

Ajungem acum față în față cu noi înșine. Fiecare gând, fiecare emoție se proiectează în afară nu doar asupra vieții noastre private, ci și asupra ecranului colectiv al conștiinței. Nu există nicio ascunzătoare.

Timpul negării a trecut pe Pământ. Fiecare dintre noi este responsabil pentru ceea ce gândește, ceea ce simte, spune și face. Vremea transparenței a venit, atât individual, cât și colectiv.

Minciunile și înșelăciunea nu vor mai fi tolerate. Proiecțiile trebuie retrase. Nu mai putem atribui altcuiva gândurile și sentimentele care ne aparțin. Nu mai putem arunca răspunderea asupra altora pentru ceea ce spunem și facem.

Furtunile care se îndreaptă înspre noi nu sunt doar unele exterioare. Vor avea loc uragane, tornade și cutremure în mințile și inimile noastre. Materialul reprimat va erupe. Secretele vor fi spuse. Rușinea va fi expusă și frica va ieși la suprafață pentru a fi vindecată. Procesul de purificare a început deja, înăuntrul și în jurul nostru.

Trăim vremuri foarte energice, în care potențialul de vindecare și transformare este mai mare decât a fost vreodată. Este foarte bine, dacă suntem gata să ne vindecăm. Dacă nu suntem, va fi destul de înfricoșător să trăiești în aceste timpuri.

Focul purificator

Până când ne deschidem către vindecare, este greu să cunoaștem puterea iubirii din viața noastră. Dar odată ce ne deschidem – odată ce mecanismele noastre de apărare se fac țandări și suntem puși față în față cu frica noastră –, se va întâmpla ceva incredibil. Iubirea va intra în locurile întunecoase în care obișnuiam să ne ascundem fricile și rușinea. Ea va începe să ne locuiască trupul emoțional.

Se aprinde o flacără ce nu se va stinge. Nu poate decât să crească, luminând toate locurile tenebroase din inima și mintea noastră. Arde și mistuie totul în afară de ea însăși. Niciun neadevăr nu îi suportă căldura. Nicio nevrednicie nu rezistă neobositei sale cercetări.

În timp ce flacăra crește și devine un foc puternic, vom căpăta o nouă energie și o nouă atitudine față de viața noastră. Începem să trăim în lumina propriei iertări de sine. Începem să trăim în căldura propriei compasiuni.

Arzând, focul iubirii devine un cuptor de topire, ce lichefiază chiar și cele mai dure metale. Nevrozele și rezistențele noastre sunt dizolvate. Ego-centrismul este anihilat. Rușinea pe care o purtăm este eradicată.

Odată ce lumea veche se prăbușește și se dezintegrează, începem să construim o lume nouă pe planetă, cărămidă cu cărămidă, piatră cu piatră. Apar noi ocupații și instituții ale milosteniei. Ele întrupează spiritul egalității și există doar cu scopul de a servi și de a le da putere oamenilor.

Așadar, să nu zăbovim în vechile construcții ce se prăbușesc în jurul nostru. Să nu ne concentrăm asupra rolurilor pe care nu le mai putem juca sau asupra muncii pe care nu ne mai putem forța să o facem. În schimb, să ne concentrăm asupra a ce anume putem crea ca să ne fie nouă și celorlalți de ajutor.

A crea împreună o lume nouă

Lumea pe care o vom crea împreună va fi una foarte diferită de cea pe care o avem acum. Nu va fi o lume determinată de frică și bazată pe rușine, ci una bazată pe acceptare și pe iubire. Nu va fi o lume în care să ne temem a ne înfrunta durerea și să ne fie frică să simțim durerea celorlalți. Va fi o lume a compasiunii, care va înțelege rănilor noastre și ne va ajuta să ne vindecăm. Va fi o lume în care vom putea fi absolut sinceri și prezenți unul pentru celălalt, o lume autentică, unde fiecare dintre noi are posibilitatea să fie cine este și să-și exprime darurile creatoare.

Să nu ne pierdem timpul și energia deznădăjduindu-ne că această lume nouă încă nu a căpătat contur. Semințele au fost plantate. Răsadurile au început să se ivească. Trebuie să luăm stropitoarea și să avem grijă de ei.

Lucrarea noastră de iubire ne cheamă. Este nevoie de darul nostru. Fără el, lumea nu poate fi scoasă din întuneric.

În *Apocalipsa după Ioan* ni se spune că un nou Ierusalim se va naște, un oraș strălucitor construit din cenușa lumii prăbușite. Acela este orașul pe care îl construim împreună.

Nu contează că doar câțiva dintre noi știu să citească schițele, să sape șanțurile și să toarne fundația. Încă nu avem nevoie de cei care fac armăturile. Au fost anunțați și vor ajunge atunci când suntem pregătiți pentru ei. Iar instalatorii, electricienii și tâmplarii nu vor întârzia mult.

Bine ai venit la *Echipa Templului de Aur*! CV-ul tău ne-a impresionat.
Acum să vedem și ce poți să faci!

Namaste. Mă închin în fața spiritului din tine.

Paul Ferrini
Parrish, Florida
Crăciunul 2005

Partea I

Auzi chemarea

Capitolul 1

Prezența iubirii

Prezența iubirii
ce începe în inima ta
este atât de mare, încât cuprinde universuri.
Le dă viață tuturor și le susține pe toate
cu ale sale daruri eterne.

Respirația vieții

Te rog să mi te alături acum și să respiri adânc. În timp ce expiri, eliberează-ți mintea de toate gândurile. Pur și simplu lasă-le să dispară în timp ce expiri. Apoi, în timp ce inspiri, deschide-ți inima către acest moment. Fii conștient că este unic, imprevizibil și chiar miraculos.

În timp ce respiri, eliberează-te de persoana care ai crezut că ești. Eliberează-te de toate experiențele pe care le porți cu tine. Doar respiră și fii în starea absolută de puritate și simplitate. Fii respirația. Fii lumina în care lucrurile se văd. Fii liniștea în care sunetul se manifestă.

Fii fundalul, vasul, pânza pe care viața se pictează. Fii receptiv. Fii deschis.

Fii conștient acum, în acest moment, că toată iubirea pe care ai căutat-o prin alți oameni și prin experiențe exterioare deja sălășluiește în inima ta. Simte căldura acelei iubiri cum te locuiește.

Aceasta este *prezența*. Nu are început și nici sfârșit. Este ubicuă și omniprezentă. Există întotdeauna și pretutindeni. Nu există vreun loc în care această iubire să nu fie.

Simte această prezență sfântă în inima ta. Este Graalul, cupa harului. Când te unești cu ea, cupa se umple până la buză și se revarsă. Este atât de multă iubire aici! Nicio cupă nu o poate conține.

Se varsă precum un fluviu în oceanul vieții, însă nici măcar oceanul nu o poate conține. Pământul nu este suficient de mare să o conțină, nici sistemul solar sau Calea Lactee.

Această iubire este atât de mare, încât nu poate fi conținută. Așa că nu încerca să o stăvilești. Las-o să curgă din tine către toți ceilalți care îți împărtășesc experiența. Las-o să-ți cuprindă părinții și copiii. Las-o să-ți îmbrățișeze comunitatea, țara și planeta.

Las-o să înconjoare toate lucrurile. Las-o să fie vasul în care trăiești, te miști și respiri.

Imaginează-ți: această prezență simplă, pură care începe în inima ta este atât de mare, încât cuprinde universuri. Unii oameni o numesc Dumnezeu sau Spirit. Unii o numesc Marea Mamă. Le dă viață tuturor și le susține pe toate cu darurile sale eterne.

Aceasta este natura iubirii. Aceasta este prezența intimă care cuprinde toate lucrurile. Aici începem.

Un adevăr simplu care îți va schimba viața

Dragul meu, acum te rog să mă urmărești. Trebuie să pricepi un singur lucru și mare parte din suferința pe care o resimți va dispărea din viața ta.

„Ce anume?“, mă întrebi.

Pur și simplu asta: nici trecutul și nici viitorul nu există. Nu au niciun fel de validitate existențială.

Trecutul și viitorul sunt doar povești pe care le inventăm pentru a ne crea siguranță și predictibilitate în viață. Din nefericire, ne pierdem în povești și ne irosim viața apărându-le. Încercând să ne apărăm de schimbare, ne creăm o experiență foarte limitată a vieții.

„Însă care ar fi alternativa?“, întrebi.

Alternativa ar fi să-ți lași experiențele să fie ceea ce sunt în fiecare clipă. Nu încerca să le înlături. Nu încerca să te agăți de ele.

Dă-i voie vieții să se desfășoare conform orarului ei și în felul său unic. Astfel, încetezi să mai încerci să fii stăpân pe viața ta și încetezi să mai închizi ușa în nas posibilităților care abundă în jurul tău.

Încetând să mai târăști trecutul cu tine, povara ți se ușurează. Capeți o libertate pe care înainte nu ai avut-o. Este libertatea de a fi prezent fără așteptări și fără regrete. Îți recuperezi clipa prezentă în viața ta. Iar aceasta este o experiență extatică, fiindcă acolo te întâlnești cu viața direct și în mod profund.

Fiecare moment este proaspăt, nou, inocent, spontan și ești invitat să dansezi cu el. Un astfel de dans nu are început sau sfârșit. Pur și simplu este, în toată splendoarea sa schimbătoare.

Dacă, în schimb, încercăm să dirijăm dansul cosmic, putem fi siguri că vom fi frustrați. Nu ne putem conduce nici măcar pe noi înșine, ce să mai vorbim despre dirijarea voinței creației. Să fim modești în această privință. Știm atât de puține despre toate! De ce să ne asumăm dirijarea vânturilor și mișcarea stelelor?

Este mai ușor și mai eficient să ne permitem să fim duși de curentul vieții decât să încercăm să-i proiectăm direcția și debitul curgerii. Cei care încearcă să forțeze râul de regulă cad în el zbatându-se și țipând, iar unii dintre ei s-ar putea să nu se mai întoarcă la mal.

Așadar, prieteni, să respirăm din nou adânc și să ne eliberăm. Nu suntem aici pentru a forța râul și nici pentru a-l stăvili. Suntem aici ca să stăm sub stejarul de pe mal până când râul ne cheamă și, atunci când o va face, să ne lăsăm purtați de curent și să-i dăm voie să ne ducă unde vrea.

Sunt implicate aici forțe cu mult mai mari decât mica noastră voință. Să avem încredere în ele. Și să ne eliberăm în acea încredere.

Puterea necunoașterii

Atâta vreme cât încerci să-ți dirijezi propria viață și viețile celorlalți, duci povara cunoașterii sau rușinea necunoașterii. Când renunți la toate acestea, a nu ști devine libertate și binecuvântare.

Este aidoma unui bărbat care are un dulap plin de costume. El trebuie să le curețe și să le calce. Trebuie să poarte sacoul potrivit la un anumit tip de cămașă și cravată. Are nevoie de câte o pereche de pantofi pentru fiecare ținută. Între timp, de-a lungul anului, garderoba sa crește. În cele din urmă, el ajunge să aibă nevoie de câteva camere mari pentru a-și ține hainele.

Este nevoie de multă energie pentru a fi în pas cu moda și a fi bine îmbrăcat. Îți poți petrece toată viața făcând aceasta, iar mulți oameni chiar o fac. Dar când bărbatul își dă seama într-un târziu că hainele nu sunt necesare, poate pur și simplu să scape de ele și să se mute într-o casă mai mică. Își poate simplifica viața. Se poate apropia mai mult de rău. Nici măcar nu are nevoie de un costum de baie pentru a sări în apă.

Dacă mai înainte petrecea ore întregi gândindu-se ce avea să poarte sau cum avea să arate, acum are timp să cânte la flaut și să se uite la păsările care zboară peste capul lui. Și-a abandonat viața stresantă pentru una extatică în care trăiește clipa.

Același lucru, drag prieten, este adevărat și despre veșmintele minții. Gândurile noastre și emoțiile care le sunt atașate ne mențin foarte ocupați. Uneori chiar ne țin treji noaptea. Dar dacă devenim conștienți de natura mecanică a gândirii și de structura egotică pe care o suportă, putem începe să o abandonăm.

Nu o facem cu mânie sau cu frică. De fapt, trebuie să o facem cu delicatețe. Nu putem vedea gândirea sau încercarea de a controla ca fiind rele sau greșite, căci astfel nu vom face altceva decât să încercăm să depășim ego-ul prin ego. Iar aceasta nu funcționează niciodată.

Așa că nu trebuie să ne facem reproșuri pentru atașamentul nostru față de cuvinte și concepte. Ci doar să le recunoaștem limitările și apoi, cu delicatețe, să ne lăsăm gândurile deoparte pentru a putea rămâne deschiși la prezența dragostei din inima noastră. În asta constă exercițiul nostru

practic. Ne dăm seama că nu știm nimic, ne punem deoparte polul egotic și ne dăm voie pur și simplu să ne scufundăm în inimă.

Cu cât respirăm și zăbovim mai mult în inimă, cu atât mai mult încetăm să ne mai concentrăm pe trecut sau pe viitor și cu atât mai mult devenim conștienți de noi posibilități. Locuim pe deplin clipa și ne deschidem abundenței sale.

Aceasta reprezintă întoarcerea noastră în Grădină, întoarcerea noastră la inocență și la natura noastră primară. Înseamnă că vom trece de la a lucra din sacrificiu la munca veselă. Înseamnă că vom părăsi zbulciumul și vom intra în grație. Încetăm să mai umplem continuumul spațio-temporal cu al nostru continuum construit și cu alte activități dirijate de frică. Învățăm să lăsăm lucrurile să fie așa cum sunt. Și astfel redescoperim spațiul și timpul sacre. Facem loc pentru miracole.

Întregul câmp de posibilități ni se deschide. Creativitatea și inspirația abundă. Nu mai mergem, nu mai vorbim și nu mai facem dragoste așa cum o făceam înainte.

Nefiind atașați de ceea ce credem că știm, suntem liberi să învățăm și să creștem. Viața ni se desfășoară cu o mai mare bogăție emoțională și sensibilitate și, astfel, trăim nu ca opresori sau forțe de ocupație, ci ca îndrăgostiți.

Poate ai senzația că înfățișez imaginea unei utopii nerealizabile. Nu fac asta. Eu spun că aceasta este posibilă chiar acum. Mai bine spus, este posibilă doar acum, în acest moment.

Ești gata să-ți insufli toate aceste posibilități? Vrei să dai drumul trecutului și să lași viitorul să se petreacă de la sine? Vrei să le cedezi administrarea vieții tale din nou lui Dumnezeu și îngerilor săi?

Vezi tu, ieri a fost prea devreme și mâine va fi prea târziu. Doar acum este timpul în care pacea este posibilă.