

Totusi, întorcându-ne la ideea că oamenii normali, care stau departe de biserici, mănăstiri, temple, pot să se ilumineze acasă, sau pot veni în această lume mai iluminați decât ceilalți, astfel unii dintre acești [oameni iluminați](#) trăiesc printre noi, și nu neapărat în [locuri sfinte](#). Aceasta depinde și de bagajul spiritual cu care ești înzestrat și ești trimis dintr-o existență în alta. De regulă aceste spirite înalte trimise trăiesc printre noi, iar acest lucru nu este tocmai benefic în ceea ce privește dezvoltarea spirituală a noastră a celorlalți. De regulă ne credem la fel de evoluți ca ei, dar de fapt nivelul nostru e mult prea departe de al lor, iar noi nu facem prin asta decât să involuăm, în loc să încercăm să muncim pentru a ajunge la un anumit nivel.

Există totuși o idee preconcepută că nu poți avea nivelul spiritual la nivel maxim dacă nu mergi la biserică, dacă nu ești practicant, totuși acest lucru este posibil. Așa cum este posibil și să-ți modelezi mintea și sufletul în acea direcție, cea a libertății totale, a sufletului, a sinelui, a spiritului.

Primul pas este aflarea nivelului personal al spiritualității. Această stare supremă este dată de niște [emoții cu vibrații foarte înalte](#), vibrații(emoții) precum : **bucuria, pacea, dragostea, rațiunea, acceptarea, bunăvoința, entuziasmul, curajul**, în timp ce un nivel mai scăzut al spiritului este dominat de stări precum: **mândria, furia, dorința, frica, suferința** cele mai negative fiind **apatia, vinovăția și rușinea**.

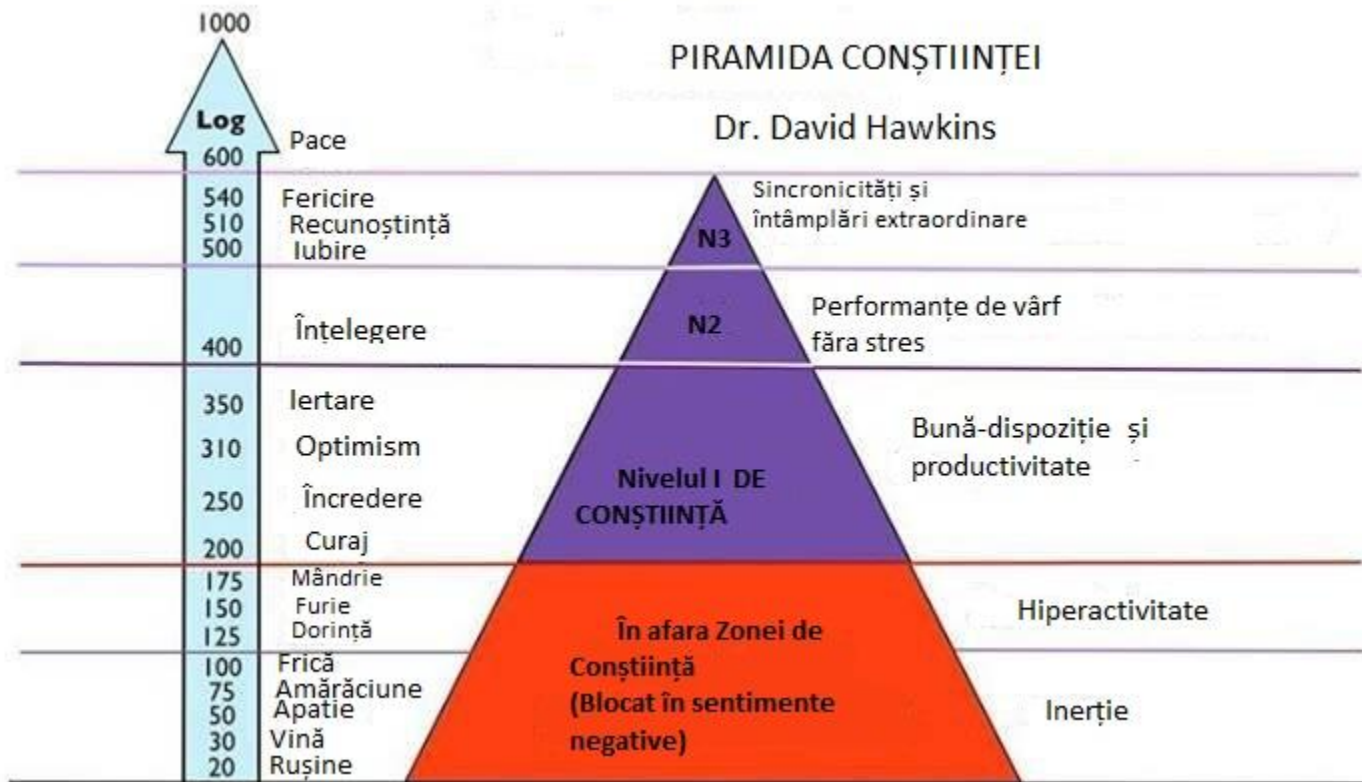
Level	Log	Emotion	Life View
Enlightenment	700 – 1000	Ineffable	Is
Peace	600	Bliss	Perfect
Joy	540	Serenity	Complete
Love	500	Reverence	Benign
Reason	400	Understanding	Meaningful
Acceptance	350	Forgiveness	Harmonious
Willingness	310	Optimism	Hopeful
Neutrality	250	Trust	Satisfactory
Courage	200	Affirmation	Feasible
Pride	175	Scorn	Demanding
Anger	150	Hate	Antagonistic
Desire	125	Craving	Disappointing
Fear	100	Anxiety	Frightening
Grief	75	Regret	Tragic
Apathy	50	Despair	Hopeless
Guilt	30	Blame	Evil
Shame	20	Humiliation	Miserable

↑
**P
O
W
E
R

F
O
R
C
E**
↓

Power vs Force: the hidden determinants of human behaviour; David R. Hawkins, M.D., Ph.D.

Fiecare stare declanșează implicit câte o emoție mai mult sau mai puțin pozitivă. Aceasta este o interpretare a lui [David R. Hawkins](#) din cartea [Power vs. Force](#). Mai jos vezi același tabel sub formă de grafic-piramidă, postat de garbo.ro.



Iată și interpretarea acestora:

Cum să îți Ridici Nivelul Spiritual 100%

Pasul# 1. Fii împăcat și vei trăi în fericire și vei simți că viața este **perfectă**.

Cum putem spera să fim fericiți? Trebuie să profităm de viață și de fiecare clipă, alergând după plăceri? Trebuie să urmărim cu orice preț reușita, să ne îmbătăm cu cele mai nebunești pasiuni? Cum să ne „realizăm“, [cum să atingem mulțumirea de sine](#)? Există mijloace infailibile de a fi fericit? Căutarea fericirii ne condamnă, oare, la a ezita neîncetat între pesimism și optimism, speranțe de bucurie și așteptări înșelate? [Cum să ne punem fericirea la adăpost](#)?

În cadrul unui sondaj realizat de Gallup Inc. au fost chestionate, anul trecut, câte 1.000 de persoane din 148 de țări; participanții au fost întrebați dacă în ziua precedentă, s-au simțit odihniți, dacă au fost tratați cu respect, dacă au râs sau au zâmbit mult, dacă au învățat sau au făcut ceva interesant și dacă încercaseră [emoții pozitive](#) în ziua precedentă.

Unde se află România în acest clasament? Tabelul de mai jos, care cuprinde toate țările luate în calcul (148), arată ce procent dintre locuitori au răspuns afirmativ la toate cele 5 întrebări de mai sus. „Scorul” nostru este de 58 (58% au răspuns „da” la toate întrebările), egal cu scorul Ucrainei, al Moldovei, al Pakistanului și Egiptului.

Paradoxal țările de regulă dezvoltate sau cu un nivel de trai superior au obținut scoruri mici, așa dar iată că se pot clădi [sentimente de fericire](#) pe alte valori decât cele materiale.

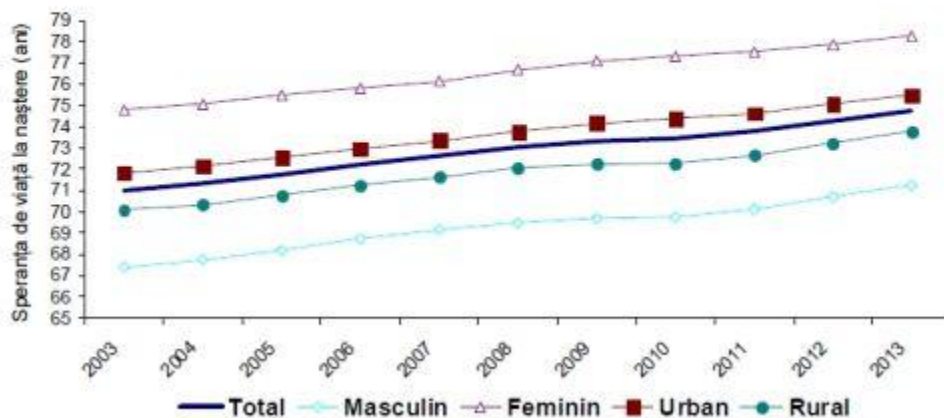
Uzbekistan	74	Palestinian Territories	59
Qatar	74	Vietnam	59
Austria	74	Ukraine	58
Mauritania	74	Moldova	58
Germany	74	Pakistan	58
France	74	Egypt	58
Somaliland region	74	Romania	58
Finland	74	Croatia	57
Spain	74	India	57
Saudi Arabia	73	Nepal	57
Senegal	73	Bahrain	57
Mexico	73	Bulgaria	57
Niger	73	Turkey	57
Japan	72	Montenegro	56
Laos	72	Sierra Leone	56
Ghana	72	Macedonia	55
Portugal	72	Afghanistan	55
Zimbabwe	72	Azerbaijan	55
Brazil	72	Haiti	55
Bolivia	71	Togo	55
Cyprus	71	Lithuania	54
Mauritius	71	Madagascar	54
Sri Lanka	71	Belarus	53
Guinea	70	Georgia	52

Pasul #2. Trăiește **bucuros** și vei experimenta viața ca pe ceva **complet**.

Există o importantă legătură între latura spirituală a unui om și dispoziția sa de a râde: am putea spune că ambele reflectă într-un anumit sens [capacitatea omului de a fi fericit](#). Pe de o parte, pentru un om spiritual umorul este o expresie a fericirii și libertății sale interioare, iar pe de cealaltă parte, un umor de bună calitate ne face să descoperim [fericirea și libertatea vieții](#). Un umor bun ne relaxează, ne detensionează și chiar ne ajută să înțelegem prin revelația hohotului de râs ce prejudecăți și rigidități mentale ne țineau până atunci prizonieri într-o stare de [limitare și încordare](#). Dacă reușim să comutăm astfel punctul de vedere, descoperim cu surprindere că starea de fericire devine mult mai tangibilă. Constatăm de asemenea că soluțiile unor probleme pe care le credeam foarte complicate pot fi adeseori amuzant de simple și că ele se aflau chiar sub nasurile noastre.

Viața este tot ce este mai frumos [din punct de vedere existențial](#) pe acest pământ și este îmbucurător faptul că speranța de viață este pe un trend crescător din anul 2003 conform INS, cel puțin în România.

Figura 1 Speranța de viață la naștere, pe sexe și medii de rezidență, pentru perioada 2003 – 2013



Pasul #3. **Iubește** și vei fi respectat și vei vedea viața ca pe ceva minunat.

„Iubește-l pe bunul Dumnezeu” și „[Iubește-ți aproapele](#)”, cele două legi divine care odată respectate vei ajunge pe culmi nemaivăzute. Esența iubirii este această iubire, este sublimul, de fapt atunci când [iubirea ta față de Dumnezeu](#) o vei conștientiza, vei realiza ce putere are aceasta.



Iubeste-L pe Dumnezeu si Iubește-ti Aproapele

Când inima ți-e atinsă de [iubirea dumnezeiască](#) nu mai tânjești după bogățiile lumii acesteia, nu mai tânjești după slava deșartă, după mărire și stăpânire, nesocotești toată cinstirea venită de la oameni, fugi de toate plăcerile lumești, nu mai dorești avuții pământești, nu mai vrei să te îmbraci în aur și porfiră, nu mai dorești nimic din cele pământești, ci, cea mai mare dorință pe care o ai, să nu pierzi încredințarea că [Dumnezeu te iubește](#), să nu pierzi acea frumoasă și minunată relație de comuniune cu El, să nu pierzi acea iubire dumnezeiască care „învăluie sufletul ca un nor ușor și-l poartă spre izvorul nesecat al iubirii, spre iubirea cea în veci nepieritoare, umplându-l de [lumina cea veșnică](#).

Pasul #4. Fii o persoană **înțelegătoare** și vei vedea viața plină de semnificații.



Deseori motivul pentru care o relație se destramă nu este diferența de opinie, ci lipsa de înțelegere. [De ce nu suntem mai înțelegători?](#) Din trei motive, din trei motive pe care le vedem în ilustrația de mai sus.

De fapt, cu toții împărtășim aceleași speranțe și aceleași temeri. Două din cele mai obișnuite probleme sunt „invidia față de daruri” și „proiectarea darurilor”. Vei înțelege că nu există diferențe între noi, și de aceea trebuie [să lași la o parte egoismul](#), să învingi orice teamă și să fii înțelegător.

Pasul# 5. Iartă și vei avea o viață armonioasă.

Iertarea este mijlocul prin care te eliberezi pe tine de toate poverile mentale și emoționale rezultate dintr-o relaționare defectuoasă. A ierta nu înseamnă a continua acea relaționare defectuoasă, ci doar, a te elibera de încărcătura emoțională și mentală care te blochează în cercul vicios, care-ți macină ființa și [potențialul de a fi fericit\(ă\)](#).

Iertarea reprezintă un instrument minunat pentru accesarea fericirii, a armoniei, a liniștii interioare, a succesului, a strălucirii luminii interioare.

PUTEREA DE A IERTA

IERTAREA IN 3 PASI

3 PASI SPRE PENTRU IERTARE

Pasul 1



Primul pas ca să depășești o greșeală este să realizezi că ai comis-o

Pasul 2



Ai realizat că ai greșit; e în regulă, oricui i se întâmplă în viață. Acum e momentul să-ți accepți greșeala.

Pasul 3

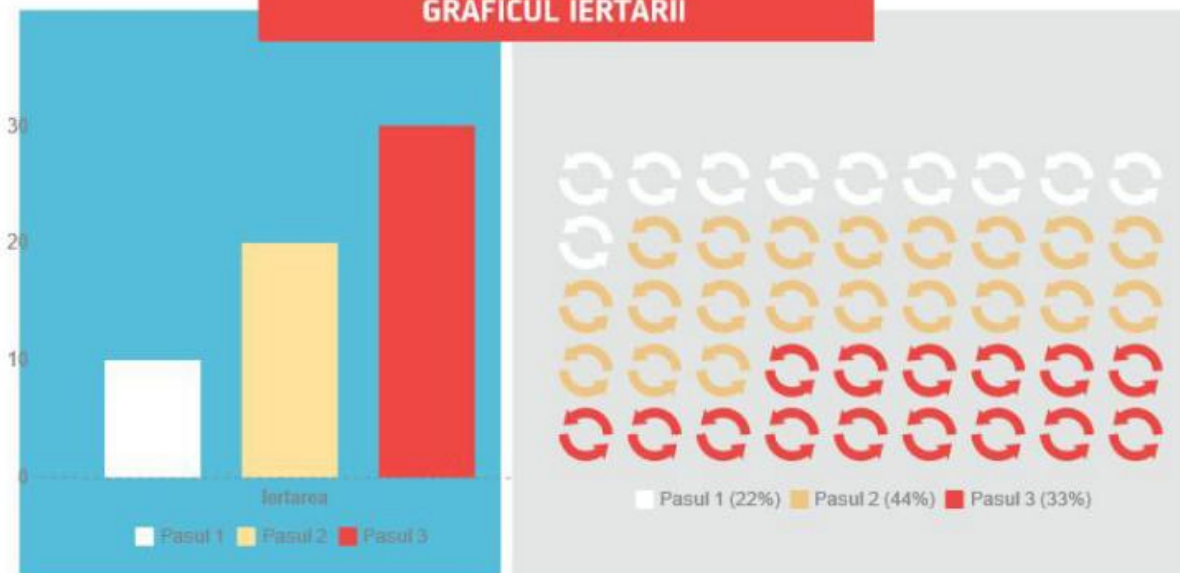


Avem multe de învățat din propriile greșeli, însă odată ce-am făcut asta, e timpul să le lăsăm în urmă și să mergem mai departe

IARTA:

Viața nu ne este definită de eșecurile sau greșelile noastre; suntem mult mai mult de atât.

GRAFICUL IERTARII



Pasul #6. Fii **optimist** și vei trăi viața cu speranță în suflet.

Optimismul este contagios. Este ca o ” răceală ” binevenită care îți invadează tot organismul, îți colorează obrajii, sufletul, gândurile și te fac să râzi încontinuu. Care sunt beneficiile acestei stări ? Ei bine, optimismul ne oferă o altă perspectivă asupra vieții mai încrezătoare, mai luminoasă, mai ușoară. [Optimismul stă la baza viselor](#) născute seara târziu când somnul întârzie să apară, când gândurile roiesc în mintea ta , când sufletul se liniștește doar la promisiunea că îți vei îndeplini visele unul câte unul. Aud tot felul de remarci care au ca punct central optimismul. Cum poți să fii atât de senin, atât de calm, atât de zâmbitor când ți se întâmplă atâtea lucruri rele ? Întrebarea corectă pe care ar trebui să ne-o punem este : ” În ce fel aş putea influența lucrurile care mi se întâmplă ? Oare dacă m-aş supăra, aş striga, m-aş întrista sau aş urî pe toată lumea aş rezolva ceva ? Oare problemele ar dispărea ? ” Și numai după ce vor fi puse aceste întrebări, numai atunci vom fi în stare să zâmbim, să ne relaxăm , să învățăm să acceptăm cu detașare tot ce ni se întâmplă, și nu în ultimul rând să învățăm [cum putem aduce optimismul în viața noastră](#), cum îl putem crea, cum îl putem reține cât mai mult. Haideți să ne molipsim de la ceilalți de acest virus, să ne lăsăm cucerii de efectele lui și să sperăm că nu îl vom alunga niciodată din viețile și din sufletele noastre.

[Optimismul în viața de zi cu zi. | File de jurnal](#)

Optimismul este contagios. Este ca o ” răceală ” binevenită care îți invadează tot organismul, îți colorează obrajii, sufletul, gândurile și te fac să râzi încontinuu. Ador să stau pe lângă oamenii ” infectați ” de optimism și ...

„Pentru optimisti, viața
nu este o problema, ci o
soluție.” – Marcel Pagnol



Pasul #7. Fii **curajos** și vei vedea în viață oportunitățile mult mai ușor.

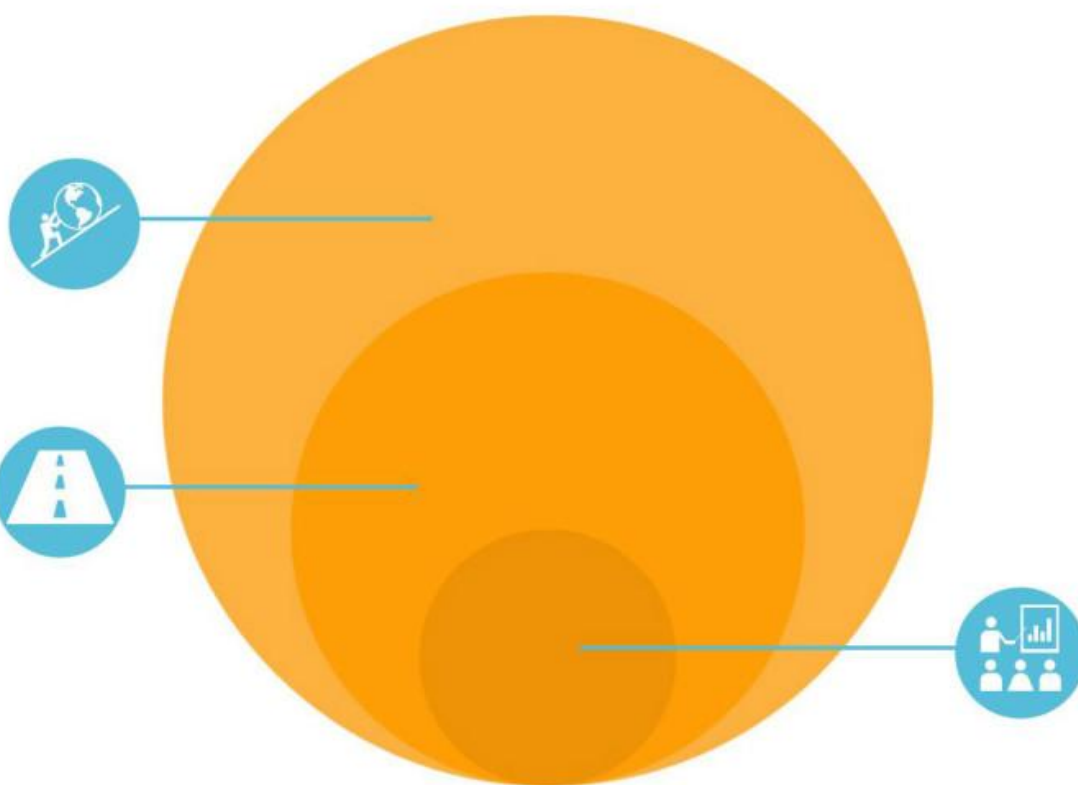
CURAJUL presupune curajul de a te dezmințe de principii.

Asta înseamnă [să trăiești liber](#). Curajul înseamnă să trăiești fără frică, măreția în aceasta stă, [libertatea de a fi tu însuți](#), acela MĂREȚ, care nu se ascunde după principii, care are curajul să FIE și nu să caute ceva care să îl motiveze, să îl susțină, orice principiu este condiționare. Fii bun pentru că stă în natura ta, pentru că tu [ca ființă de lumină](#), asta ești-bunătate, iar gesturile tale vor arăta bunătatea, nu pentru că așa trebuie, ci pentru că asta ești determinat să faci.

CURAJUL DE A REUSI

REGULI DE SUCCES

TOATE VISURILE NOASTRE SE TRANSFORMA IN REALITATE DACA
AVEM CURAJUL SA LE URMARIM-WALT DISNEY



Succesul nu depinde de cât de mult talent ai. Depinde de ce alegi să faci cu talentul pe care îl ai.



Oamenii de succes adoră lupta, provocarea și drumul în sine. Totul se rezumă la a fi convins că ți-ai dat toată silința.



Dacă faci tot ceea ce depinde de tine, atâta timp cât e nevoie, succesul este doar o chestiune de timp.

3 REGULI DE SUCCES PRINTRU A PRINDE CURAJ

