

Cum să îți recuperezi Strălucirea interioară

Introducere la Partea a II-a

Echilibrul yin-yang

Strălucirea ta interioară devine manifestă în mod natural atunci când îți trăiești viața cu entuziasm. Gândește-te la un copil fericit care râde și nu poartă nici o mască. El strălucește literalmente. La fel poți face și tu, prin recuperarea strălucirii tale interioare.

Strălucirea interioară nu dispare niciodată, dar se poate estompa pe măsură ce copilul se orientează din ce în ce mai mult asupra lumii exterioare. Pe măsură ce asupra lui este exercitată o presiune din ce în ce mai mare pentru a lua note bune, pentru a primi aprobarea celor din jur, pentru a concura cu alții pentru atenția adulților și pentru a se integra, copilul nu se mai concentrează asupra întrebării: „*Ce simt?*”, ci asupra întrebării: „*Cum pot obține satisfacții exterioare?*” Acest lucru este cu atât mai adevărat în cazul copiilor care au suferit traume sau de un stres traumatic secundar datorat traumelor suferite de părinții săi.

Atunci când ajungem la stadiul de adulți, noi ne deconectăm conștiința de semnalele interioare ale corpului nostru, care ne avertizează: „*Atenție! Ești obosit și stresat. Trebuie să faci o pauză*”. Noi ignorăm aceste semnale și ne forțăm să ne continuăm viața, indiferent cât de obosiți, de speriați și de stresați ne simțim. Organismul nostru secretă astfel din ce în ce mai mulți hormoni ai stresului, care ne afectează greutatea, apetitul, starea de sănătate și personalitatea.

Lumea de tip „Grăbește-te, concurează și câștigă cu orice preț!” este o lume în care prevalează energia masculină *yang*. Energia *yin* este feminină. Ambele sunt la fel de importante pentru a emana o energie luminoasă. Secretul constă în înțelegerea laturii întunecate și a celei strălucitoare a celor două tipuri de energii.

Orice energie face parte integrantă dintr-un continuum ale cărui capete reprezintă doi opuși absoluți. Spre exemplu, „foamea” și „sațietatea” sunt cei doi poli opuși ai continuum-ului numit *apetit*. „Fierbinte” și „rece” sunt cei doi poli opuși ai continuum-ului numit *temperatură*, și așa mai departe.

În cazul axei energiilor yin și yang (feminin și masculin), polii opuși ai continuum-ului sunt: yin „strălucitor” și yin „întunecat”, respectiv yang „strălucitor” și yang „întunecat”. Cuvântul „strălucitor” se referă la calitățile considerate în general pozitive, iar cuvântul „întunecat” la cele considerate de regulă negative. Energia „strălucitoare” afirmă viața, iar cea „întunecată” o perturbă.

Mai multă lumină echivalează cu o strălucire interioară mai mare

Strălucirea ta interioară este lumina divină pură cu care te-ai născut. Pentru a-ți menține vie strălucirea interioară, și implicit calitățile yin și yang „strălucitoare” care afirmă viața, este foarte important să te impregnezi cu o energie luminoasă.

Acest lucru presupune să eviți persoanele și situațiile caracterizate prin energii yin sau yang întunecate. (Vom insista mai mult asupra relațiilor cu alți oameni în partea a III-a a cărții.)

În capitolele care vor urma, vom analiza diferite metode și stiluri de viață care amplifică lumina din viața ta.

Calități ale energiei yang (masculină) strălucitoare	Aspecte ale energiei yang (masculină) întunecată	Calități ale energiei yin (feminină) strălucitoare	Aspecte ale energiei yin (feminină) întunecată
Motivat	Competitiv	Plin de afecțiune	Invidios
Plin de entuziasm	Înclinat către o mentalitate de tip „lipsuri” (convingerea că nu există suficient pentru toată lumea)	Dulce	Narcisist
Util		Plin de compasiune	Vanitos
Optimist		Plin de înțelegere	Nesincer
Activ			Egocentric
Fericit	Furie cronică	Plin de bucurie	Posesiv
Eroic			Rece
De succes	Temperament aprins	Iertător	Plin de amărăciune
Care inspiră	Dependent	Atent	Lipsit de afecțiune
Onest	Autoritar	Blând	
Elevat din punct de vedere moral	Nesimțit	Receptiv	Superficial
	Pesimist	Recunoscător	Vinovat
De încredere	Insensibil	Gingaș	Elitist
Respectat ca lider	Agitat	Creativ	Zgomotos
	Exploatator	Artistic	Ultrasensibil
	Violent	Plin de iubire	Nervos
	Agresiv	Senin	Acru
		Generos	Anxios

Lipsit de rafinament	Răbdător	Superficial
Acuzator	Flexibil	Nesigur
Dornic de putere	Înzestrat cu capacități vindecătoare	Pasiv sau pasiv-agresiv
Blazat	Orientat către relații (sociabil)	Bârfitor
Amăgitor		Manipulativ
Dornic să pedepsești	Organizat	Secretos
Sarcastic		Perfecționist
Dornic de control		Izolant
Obsedat de achiziții		Iritabil
Critic		
Dur		
Lipsit de onestitate		