

#1 NEW YORK TIMES BESTSELLER

THE POWER OF  
**NOW**

A GUIDE TO SPIRITUAL ENLIGHTENMENT

With a New Preface by the Author

OVER  
2 MILLION  
COPIES  
SOLD

Eckhart Tolle

~  
"One of the best books to come along in years.  
Every sentence rings with truth and power."

— Deepak Chopra, author of *The Seven Spiritual Laws of Success*

---

**ECKHART TOLLE**

**Puterea  
prezentului**

**Ghid de dezvoltare spirituală**

**Traducere de ALEXANDRA BORȘ**

*Curtea*

Următorii ani și i-a dedicat înțelegerii, integrării și aprofundării acestei transformări, care a marcat începutul unei intense călătorii interioare.

Eckhart Toile nu s-a aliniat niciunei tradiții sau religii, dar nici nu a respins vreuna. Învățăturile sale transmit un mesaj simplu și în același timp profund, cu claritatea și simplitatea vechilor maeștri spirituali: există o cale către eliberarea de suferință și dobândirea păcii interioare. În prezent, călătorește mult, răspândindu-și învățăturile în toată lumea. Din 1996, locuiește în Vancouver, Canada.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale  
TOLXE, ECKHART

Puterea prezentului/ Eckhart Toile trad.: Alexandra  
Borș București: Curtea Veche Publishing, 2004  
California, USA.

232 p.; 20 cm (Bibliotcrapia; 2)

Tit. orig. (engl): The powcr of Now

ISBN 973-669-055-5

I. Borș, Alexandra (trad.) 159.9

Coperta colecției de DINU DUMBRĂVICIAN

ECKHART TOLLE

THE POWER OF NOW

A Guille lo Spiritual Enlighlenment

Copyright © 1997 by Eckhart Toile

Original English Language Publication 1997 by

Namaste Publishung, Inc.

Vancouvcr, B.C. Canada.

Rcviscd English Language Edition published 1999 by

New World Library in

*Suntem aici pentru a-i permite scopului divin al universului să se îndeplinească. Aceasta este dimensiunea reală a importanței noastre!*

Eckhart Toile

© Curtea Veche Publishing, 2004, pentru prezenta versiune în limba română

SBN 973-669-055-5

I&3BV

## PREFAȚA EDITORULUI

O carte ca Puterea prezentului apare probabil o dată la un deceniu sau chiar o dată la o generație. Este mai mult decât o carte; este energie pură, pe care probabil că o simțiți în timp ce țineți cartea în mână. Are puterea de a-i oferi cititorului o experiență cu totul specială și de a schimba viața în bine.

**Puterea prezentului** a fost publicată pentru prima dată în Canada, iar editorul canadian, Connie Kellough, mi-a spus că a auzit în repetate rânduri povești despre schimbări pozitive și chiar despre miracole care s-au produs după ce oamenii au început să citească această carte. „Cititorii telefonau la editură”, mi-a spus ea. „Și foarte mulți mi-au povestit despre vindecări și transformări minunate, despre bucuria din ce în ce mai mare pe care au trăit-o în timp ce citeau această carte.”

Cartea m-a făcut să conștientizez că fiecare moment al vieții mele este un miracol. Acest lucru este adevărat, indiferent dacă eu îl înțeleg sau nu. Și Puterea prezentului îmi arată tot mai mult cum să-1 înțeleg. Încă de la prima pagină este clar că Eckhart Toile este un maestru contemporan. El nu aparține unei anumite religii sau doctrine, nu este un gura; învățăturile sale înglobează esența tuturor tradițiilor și nu intră în contradicție cu niciuna — fie creștină, hindusă, budistă, musulmană, indigenă sau oricare alta. El este capabil să facă ceea ce au făcut toți marii maeștri spirituali: să ne arate, într-un limbaj simplu și clar, că adevărul, lumina călăuzitoare, se află în noi.

Eckhart Tolle începe prin a ne introduce în povestea vieții sale — povestea unei depresii timpurii și a disperării, care a culminat cu o experiență teribilă de trezire a conștiinței, într-o noapte, la puțin timp după împlinirea a 29 de ani. În ultimii 20 de ani, a reflectat la această experiență, a meditat și și-a aprofundat înțelegerea.

În ultimul deceniu, a devenit un profesor de talie mondială, un suflet ales, cu un mesaj ales, unul pe care l-au împărtășit atât Cristos, cât și Buddha: iluminarea poate fi atinsă, aici și acum. Ne putem elibera de suferință, de anxietate și de nevroză. Pentru aceasta însă trebuie să ajungem să înțelegem rolul pe care îl jucăm în generarea propriei dureri; propria noastră minte ne creează problemele, nu alte persoane, nu „lumea exterioară”. Mentea noastră, cu fluxul ei constant de gânduri despre trecut și griji în ce privește viitorul. Facem marea greșeală de a ne identifica propriei minți, gândindu-ne că acesta este eul nostru — când, de fapt, suntem ființe mult mai evolute.

Eckhart Toile ne arată în repetate rânduri cum să ne conectăm la ceea ce el numește Ființa noastră: *Ființa este energia vitală unitară, eternă, mereu prezentă deasupra miliardelor de forme vii supuse nașterii și morții. Totuși, Ființa nu este numai deasupra, ci și în adâncul fiecărei forme de viață, ca esență interioară invizibilă și indestructibilă. Ceea ce înseamnă că ea ne este accesibilă în acest moment sub forma sinelui nostru profund, a naturii noastre adevărate. Dar nu căutați să puneți stăpânire pe ea prin puterea minții. Nu încercați să o înțelegeți. Nu puteți să o cunoașteți decât . atunci când mintea este liniștită, când sunteți prezent, total și profund, în momentul actual...*

**A regăsi conștiința Ființei și a menține această stare de „conștiință sensibilă” înseamnă a atinge iluminarea.**

Puterea prezentului este aproape imposibil de citit fără întreruperi, de la început până la sfârșit — ea trebuie lăsată din mână din când în când pentru a putea medita la cele citite și a le aplica propriei experiențe de viață. Este un adevărat ghid, un curs complet de meditație și cunoaștere. Este o carte care merită citită și recită — și de fiecare dată când o veți reciti, veți remarca un sens nou, mai profund. Este o carte pe care mulți oameni, inclusiv eu, vor dori să o studieze o viață întreagă.

Puterea prezentului are un număr crescând de cititori devotați. Și este deja numită o capodoperă; indiferent cum o veți considera, indiferent cum o veți descrie, este o carte care are puterea de a schimba vieți, de a ne trezi la realitate și de a ne manifesta pe deplin potențialul.

*Marc Allen*

*(autorul cărții Visionary Business and a Visionary Life*

*[O afacere și o viață în baza unei viziuni])*

*Novato, California SUA*

*august 1999*

## **CUVÂNT ÎNAINTE**

Pe fondul unui cer albastru-azuriu, razele portocalii ale soarelui la apus pot, în anumite momente, să ne ofere clipe de o asemenea frumusețe, încât ne surprindem absorbiți pe moment, privind captivați. Splendoarea clipei ne uimește atât de mult, încât mintea noastră, aflată de obicei într-o activitate instinctivă neîntreruptă, se oprește și nu ne mai transportă în alt loc, în afara lui „aici și acum”. În acea lumină, pare să se deschidă o ușă spre o altă realitate, mereu prezentă și totuși rareori trăită.

Abraham Maslow a numit-o „experiență plenară”, deoarece astfel de trăiri reprezintă cele mai înalte momente ale vieții, în care, fericiți, ne surprindem catapultați dincolo de granițele obișnuinței, ale cotidianului. Ar fi putut la fel de bine să le numească „experiențe efemere”. În timpul acestor

experiențe de expansiune a conștiinței, aruncăm o privire către domeniul etern al Ființei înseși. Chiar dacă este numai un moment, ne întoarcem la Șinele nostru Adevărat.

„Ah”, ar putea ofta cineva, „este atât de grandios... ce bine ar fi dacă aș putea rămâne în această stare. Dar cum să rămân aici permanent?”

Ultimii zece ani i-am dedicat în întregime acestei descoperiri, în căutarea mea, am avut onoarea de a iniția un dialog cu unii dintre cei mai îndrăzneți, mai pătrunzători și mai intuitivi „pionieri ai paradigmelor” din epoca noastră: din medicină, știință, psihologie, afaceri, religie/spiritualitate și potențial uman. Acest grup atât de divers de indivizi este reunit de observația lor intuitivă comună că umanitatea face în acest moment un pas uriaș în evoluția sa. Această schimbare este însoțită de o modificare de perspectivă — a imaginii mentale fundamentale despre „realitate”. O perspectivă asupra lumii încearcă să răspundă la două întrebări fundamentale: „Cine suntem noi?” și „Care este natura universului în care trăim?” Răspunsurile noastre la aceste întrebări dictează calitatea și caracteristicile relațiilor noastre personale cu familia, prietenii și angajatorii/angajații. Privite la scară globală, ele sunt definatorii pentru o societate.

Ar trebui să nu mai fie o surpriză pentru nimeni faptul că apariția unei noi perspective asupra lumii pune sub semnul întrebării multe dintre lucrurile pe care societatea occidentală le consideră adevărate:

## **MITUL NR. 1: Umanitatea a atins punctul culminant al dezvoltării sale.**

Michael Murphy, cofondatorul Esalenului ( Institutul Esalen din Big Sur, California, a fost fondat în 1962 de două personalități vizionare, Michael Murphy și Richard Price. Este socotit unul dintre leagănele mișcării New

Age. Institutul a fost conceput ca un centru educațional alternativ, dedicat explorării a ceea ce Aldous Huxley numește „potențialul uman”, capacitățile umane neexplorate, aflate dincolo de imaginație. Esalenul a devenit repede cunoscut pentru îmbinarea filozofilor estice cu cele vestice, pentru atelierile sale de lucru didactic și experimental, pentru aflul constant de filozofi, psihologi, artiști și gânditori religioși. Pe aici au trecut figuri de seamă ale „noii spiritualități”, ca Fritz Perls, întemeietorul gestaltterapiei, Ida Rolf, cu a sa terapie *rolfing*, Roberto Assagioli, părintele psihosintesei, Rollo May, Carl Rogers, Alexander Lowen, Christina și Stanislav Grof. Alături de aceștia, au mai fost prezente personalități politice ca M. Gorbaciov, Mark Satin și cercetători ai noii fizici (Fritjof Capra, Gary Zukav). La cursurile organizate aici participă anual 5.000-7.000 de persoane; este vorba de psihologie transpersonală, psihologie budistă, șamanism, hipnoză, yoga, tantra, intuiție practică, gestaltterapie, metoda *feldenkrais*, *rolfing* și *Cursul miracolelor*. (N. red.)), bazându-se pe studii de religie comparată, medicină, antropologie și sport, a susținut ideea provocatoare că dezvoltarea umană include stadii mai avansate. Când o persoană atinge acele niveluri ansate de maturitate spirituală, încep să înflorească unele capacități extraordinare — de iubire, vitalitate, umanism, conștientizare corporală, intuiție, percepție, comunicare și voință.

Primul pas: recunoașterea existenței lor. Cei mai mulți oameni nu ajung aici. Abia după aceea pot fi aplicate în mod conștient diferite metode.

## **MITUL NR. 2: Suntem complet separați unii de alții, de natură și de cosmos.**

Acest mit al universului „diferit de mine” a fost responsabil pentru războaie, distrugerea planetei și pentru toate formele și manifestările de nedreptate umană. La urma urmei, care om cu mintea întregă i-ar face vreun rău altuia dacă l-ar simți pe celălalt ca pe o parte din sine? Stan Grof, în cercetările sale despre stările modificate de conștiință, rezumă acest lucru spunând că



„spiritul și conștiința fiecăruia dintre noi, în ultimă instanță, sunt echivalente cu «Tot-Ceea-Ce-Este», pentru că nu există granițe absolute între corp/eu și totalitatea existenței". Teoria doctorului Larry Dossey despre medicina Erei a treia, în care gândurile, atitudinile și intențiile de a vindeca ale unei persoane pot influența fiziologia altei persoane (spre deosebire de Era a doua, în care dominantă era medicina corp-minte), este foarte bine susținută de cercetările științifice despre puterea de vindecare a rugăciunii. Acest lucru nu este posibil potrivit principiilor cunoscute ale fizicii și ale științei tradiționale. Și totuși preponderența dovezilor contrare sugerează că este posibil.

### **MITUL NR. 3: Nu există nimic în afara lumii fizice.**

Fiind legată de materie, știința tradițională presupune că orice lucru care nu poate fi măsurat, testat în laborator sau investigat cu ajutorul celor cinci simțuri sau al extensiilor lor tehnologice pur și simplu nu există. „Nu este real." Consecința: orice realitate a fost redusă la realitatea fizică. Dimensiunile spirituale, sau cele pe care eu le-aș numi nonfizice, au fost alungate din cetate.

Această poziție vine în contradicție cu „filozofia perenă", un consens filozofic care parcurge epoci, religii, tradiții și culturi ce descriu dimensiuni diferite, dar continue ale realității. Acestea pornesc de la dimensiunea cea mai densă și mai puțin conștientă — pe care noi am numi-o „materie" — și merg până la cea mai puțin densă și mai conștientă, pe care noi am numi-o dimensiunea spirituală.

Destul de interesant, acest model extins, multidimensional al realității este sugerat de teoreticienii ai mecanicii cuantice, ca Jack Scarfetti, care descrie călătoria supraluminică. Alte

dimensiuni ale realității sunt folosite pentru a explica o deplasare care se produce cu o viteză mai mare decât cea a luminii — limita ultimă a vitezei. Sau să luăm în considerare opera legendarului fizician David Bohm, cu modelul său multidimensional, explicit (fizic) și implicit (nonfizic), al realității.

Nu este vorba de o simplă teorie — **Experimentul Aspect** care a avut loc în 1982 în Franța a demonstrat că două particule cuantice care fuseseră la un moment dat conectate, odată separate de distanțe considerabile, continuau să rămână într-un fel conectate. Dacă una dintre particule suferea o transformare, atunci și cu cealaltă se producea o schimbare — instantaneu. Cercetătorii nu cunosc mecanismul de producere a acestei călătorii supraluminice, deși unii teoreticieni sugerează că această conexiune se realizează prin intermediul unor „porți” către dimensiuni superioare.

Astfel, contrar gândirii celor care au jurat credință paradigmei tradiționale, persoanele importante, cu o viziune de pionierat în știință, cu care am vorbit sunt de părere că nu am atins încă punctul maxim al dezvoltării umane, că suntem mai degrabă conectați, și nu separați, cu orice formă de viață și că spectrul complet al conștiinței înglobează atât dimensiunea fizică, cât și o multitudine de dimensiuni nonfizice ale realității.

În esență, această nouă perspectivă înseamnă să ne privim pe noi, pe ceilalți și toată lumea vie nu prin ochii sinelui nostru mărunț, pământesc, care trăiește în timp și se naște în timp. Ci prin ochii sufletului, ai Ființei, ai sinelui autentic. Unul câte unul, oamenii fac saltul pe această orbită superioară. Cu cartea de față, Puterea prezentului, Eckhart Toile își ocupă locul pe care îl merită în acest grup special de maeștri mondiali. Mesajul lui Eckhart este următorul: ***problema umanității este adânc înrădăcinată în mintea însăși. Sau, mai curând, în identificarea noastră greșită cu mintea.***

Conștiința noastră labilă, tendința de a alege calea mini-, mei rezistențe, fără a conștientiza pe deplin momentul prezent, creează un gol. Iar mintea condiționată de timp, care a fost construită pentru a fi un servitor util, compensează golul proclamându-se ea însăși stăpână. Ca un fluture ce zboară din floare în floare, mintea re trăiește experiențe trecute sau, proiectându-și propriul său film, anticipează ceea ce va urma! Rareori ne surprindem odihnindu-ne în adâncimea oceanică a momentului, aici și acum. Pentru că aici — în Clipa de acum — se află Sinele Adevărat, ascuns îndărătul corpului fizic, al emoțiilor schimbătoare și al minții flecăritoare.

Gloria dezvoltării umane nu este dată de capacitatea noastră de a gândi și a analiza, deși aceasta este trăsătura care ne deosebește de animale. Intellectul, ca și instinctul, reprezintă numai un punct pe acest drum. Destinul nostru ultim este să ne reconectăm cu Ființa noastră esențială și să ne exprimăm realitatea divină, extraordinară, în lumea fizică, clipă de clipă. Ușor de spus și totuși cât de puțini sunt cei care au atins treptele superioare ale dezvoltării umane!

Din fericire, există ghizi și profesori care să ne ajute pe parcurs. În calitatea sa de ghid și profesor, formidabila putere a lui Eckhart Tolle nu stă în priceperea sa deosebită de a ne fermeca prin povești interesante, de a caracteriza abstractul sau de a ne oferi o tehnică folositoare. Magia sa vine mai curând din experiența personală, el fiind un adevărat cunoscător. Prin urmare, există în spatele cuvintelor sale o putere care poate fi întâlnită numai la cei mai mari maeștri spirituali. Trăind în profunzimea acestei Realități Superioare, Eckhart trasează o cale energetică pentru cei care doresc să-l urmeze.

Și dacă aceștia chiar îl vor urma, lumea așa cum o cunoaștem noi azi se va schimba în bine. Valorile actuale se vor transforma în epave plutitoare ale temerilor pieritoare, prinse în vârtejul Ființei. O nouă civilizație va lua ființă.

„Unde sunt dovezile existenței acestei Realități Superioare?”, veți întreba. Nu vă pot oferi decât o analogie: un grup de oameni de știință se întâlnesc și vă prezintă toate dovezile științifice care atestă că bananele sunt amare. Însă tot ce trebuie să faceți este să gustați una, o singură dată, pentru a vă da seama că mai există o mulțime de alte aspecte legate de banane. În final, dovezile nu pot fi căutate printre argumentele intelectuale, ci în schimbarea pe care o produce în noi divinul dinăuntru și din afara noastră.

Eckhart Tolle ne oferă cu pricepere această posibilitate.

Russell E. DiCarlo

(autorul cărții Towards a New World View:

Conversations at the Leading Edge

Spre un nou mod de a privi lumea:

conversații la granița cunoașterii)

Erie, Pennsylvania, SUA

ianuarie 1998

## **MULȚUMIRI**

Îi sunt profund îndatorat lui Connie Kellough pentru sprijinul ei călduros și pentru rolul vital pe care 1-a jucat în transformarea manuscrisului meu în această carte pe care a oferit-o lumii. Este o bucurie să lucrez cu ea.

Vreau să îmi exprim recunoștința și față de Coreia Ladner și toți oamenii minunați care au contribuit la această carte, dându-mi libertatea, cel mai prețios dar — libertatea de a scrie și libertatea de a trăi. Vă mulțumesc, Adrienne Bradley din Vancouver, Margaret Miller din Londra,

Angie Francesco din Glastonbury, Anglia, Richard din Menlo Park și Rennie Frumkin din Sausalito, California.

Îi sunt îndatorat și lui Shirley Spaxman și lui Howard Kellough pentru corectarea manuscrisului și impresiile lor utile pe marginea acestuia, ca și tuturor celor care au avut bunăvoința să revizuiască manuscrisul mai târziu și să ne ofere informații suplimentare. Îți mulțumesc, Rose Dendewich, pentru că ai tehnoredactat manuscrisul în maniera ta unică, plină de veselie și profesionalism.

În final, aș dori să îmi exprim iubirea și recunoștința pentru mama și tatăl meu, fără de care această carte nu ar fi existat, pentru maeștrii mei spirituali și pentru cel mai mare guru dintre toți: viața.

## **INTRODUCERE**

### **Cum a apărut aceasta carte**

Trecutul nu-mi folosește prea mult și rareori mă gândesc la el; cu toate acestea, aș vrea să vă spun pe scurt cum am ajuns să fiu învățător spiritual.

Până la vârsta de 13 ani, am trăit într-o stare aproape continuă de anxietate, întreruptă de perioade de depresie suicidală. Acum am sentimentul că vorbesc despre o viață anterioară sau despre viața altei persoane.

Într-o noapte, la puțin timp după ce împlinisem 29 de ani, m-am trezit spre dimineața cuprins de un sentiment de panică totală. Mă mai trezisem de nenumărate ori

Înainte cu acest sentiment, dar de data asta era mai intens ca niciodată. Liniștea nopții, contururile vagi ale mobilei în camera întunecată, zgomotul îndepărtat al trenului care trecea pe lângă casa mea ---- totul părea atât de străin, de ostil și de lipsit de orice sens, încât mi-a produs o aversiune profundă față de lume. Cel mai odios lucru era., totuși, propria mea existență. Ce rost avea să continui această luptă permanentă ?

Simțeam cum o profundă dorință de autodistrugere, de nonexistență devine mult mai puternică decât dorința, instinctivă de a continua să trăiesc.

„Eu nu mă mai pot suporta pe mine însumi”. Acesta era gândul care contiunua să se deruleze în mintea mea. Apoi, dintr-o dată, am sesizat ciudățenia lui. „Sunt eu o ființă sau două? Dacă cu nu mă mai pot suporta pe mine însumi, atunci trebuie să existe două ființe în mine: «eu» și «mine însumi», cu care «eu» nu mai pot trăi.” „Poate că”, m-am gândit eu, „numai una dintre ele este reală.”

Am fost atât de uimit de această stranie descoperire, încât mintea mea s-a oprit în loc. Eram perfect conștient, dar nu mai aveam gânduri. Apoi m-am simțit atras în ceea ce semăna cu un vârtej de energie. La început a fost o mișcare lentă, care apoi s-a accelerat. Am fost cuprins de o frică intensă, și corpul meu a început să tremure. Am auzit cuvintele „nu te împotrivi” ca și cum ar fi venit de undeva din pieptul meu. Simțeam că sunt tras într-un gol. Mă simțeam ca și cum golul se afla mai degrabă în mine decât în afara mea. Dintr-o dată, nu a mai existat nici urmă de frică și m-am lăsat să alunec în acel gol. Nu îmi amintesc ce s-a întâmplat după aceea.

Am fost trezit de ciripitul unei păsări din fața geamului meu. Nu mai auzisem până arunci un așa sunet. Aveam încă ochii închiși și am avut imaginea unui diamant prețios. Da, dacă un diamant ar putea scoate un sunet, așa ar suna. Am deschis ochii. Primele raze ale soarelui treceau prin

draperii. Fără să mă gândesc, am simțit, am știut că este infinit mai multă lumină decât ne dăm noi seama. Acea lumină blândă filtrată de draperii era iubirea însăși. Ochii mi s-au umplut de lacrimi. M-am ridicat și m-am plimbat prin cameră. Am recunoscut camera și mi-am dat seama că niciodată nu o văzusem cu adevărat până atunci. Totul era proaspăt și pur, ca și cum tocmai ar fi fost creat. Am luat în mâini diferite lucruri, un creion, o sticlă goală, minunându-mă de frumusețea și viața care izvorau din ele.

În ziua aceea m-am plimbat prin oraș cuprins de o uimire profundă față de miracolul vieții pe Pământ, ca și cum tocmai aș fi venit pe lume.

În următoarele cinci luni, am trăit într-o stare de pace și fericire profunde și neîntrerupte. După aceea, ea s-a diminuat întru câtva în intensitate sau poate că așa mi s-a părut mie, pentru că a devenit starea mea naturală. Puteam să funcționez normal în lume, deși mi-am dat seama că, orice aș fi făcut, nu aș mai fi putut adăuga nimic la ceea ce aveam deja.

Știam, desigur, că mi se întâmplase un lucru extrem de important, dar nu îl înțelegeam complet. Abia peste câțiva ani, după ce am citit texte de spiritualitate și am petrecut mai mult timp cu o serie de maeștri spirituali, am realizat că toți căutau ceea ce mie mi se întâmplase deja. Am înțeles faptul că presiunea intensă a suferinței din noaptea aceea trebuie să fi forțat conștiința mea să se retragă din identificarea cu sinele nefericit și extrem de anxios, care este, în ultimă instanță, o ficțiune a minții. Această retragere trebuie să fi fost atât de completă, încât acel sine fals, plin de suferință, s-a prăbușit imediat, ca atunci când scoatem un dop dintr-o jucărie gonflabilă. Ceea ce a rămas a fost natura mea adevărată ca existență continuă: conștiința în starea ei cea mai pură, înainte de identificarea cu forma. Mai târziu am învățat să mă cufund în acea lume interioară atemporală și fără de moarte, pe care o percepușem inițial ca pe un gol, și să rămân complet con-

știent. Am trecut prin stări de o indescriptibilă fericire și sfințenie, față de care chiar și experiența inițială pe care tocmai am descris-o pălește. A venit un moment când, pentru o vreme, am rămas fără nimic în plan fizic. Nu aveam relații sociale, casă, loc de muncă, identitate socială definită. Am petrecut aproape doi ani stând în parc pe bănci, în beția celei mai intense fericiri.

**Dar chiar și cele mai frumoase experiențe vin și pleacă.** Prin comparație cu orice experiență, probabil că fundamental este sentimentul păcii, care nu m-a mai părăsit de atunci. Uneori este foarte puternic, aproape palpabil, încât îl pot simți și alții. Alteori este undeva în fundal, ca o melodie îndepărtată.

Mai târziu, oamenii veneau din când în când la mine și îmi spuneau: „Vreau și eu ceea ce ai tu. Poți să-mi dai și mie sau să-mi arăți cum să-l obțin și eu?” Iar eu răspundeam: „Ai deja acest lucru. Dar nu -l poți simți pentru că mintea ta face prea mult zgomot”. Acest răspuns s-a transformat mai târziu în cartea pe care o țineti în mână. Înainte să-mi dau seama, aveam din nou o identitate exterioară. Devenisem un învățător spiritual.

### **Adevărul din noi**

Această carte reprezintă esența activității mele, atât cât poate fi ea exprimată în cuvinte, cu indivizi și grupuri mici de persoane interesate de dezvoltarea spirituală, din Europa și America de Nord. Cu o profundă afecțiune și apreciere aș vrea să le mulțumesc acelor ființe excepționale pentru curajul și disponibilitatea lor interioară de a îmbrățișa schimbarea, pentru întrebările lor provocatoare și dorința lor de a asculta. Această carte nu ar fi apărut fără ei. Acești oameni aparțin unei minorități norocoase de pionieri spirituali: oameni care ajung la un punct în care devin capabili să rupă tiparele mentale colective moștenite, tipare care i-au ținut dintotdeauna pe oameni legați de suferință.



Cred că această carte își va găsi drumul către aceia care sunt pregătiți pentru o transformare interioară radicală și va acționa ca un catalizator în acest scop. Sper că îi va îmbogăți și pe mulți alții, care vor considera conținutul ei demn de luat în seamă, chiar dacă nu vor fi gata, poate, să îl trăiască sau să îl pună în practică în totalitate. Este posibil ca, mai târziu, sămânța plantată la citirea acestei cărți să fuzioneze cu sămânța iluminării pe care fiecare ființă omenească o poartă în sine și să germineze, ieșind brusc la lumină.

Cartea în forma ei actuală a luat naștere în urma întrebărilor spontane puse de diferite persoane la seminare, ore de meditație și ședințe de consiliere individuală și din acest motiv am păstrat formatul întrebare-răspuns. La aceste ore și seminare am învățat și am primit la fel de mult ca și cei care mi-au pus întrebările. Unele întrebări și răspunsuri le-am preluat aproape cuvânt cu cuvânt. Altele sunt mai generale, în sensul că am combinat anumite tipuri de întrebări cu care m-am întâlnit frecvent într-una singură și am extras esența din mai multe răspunsuri, pentru a forma un răspuns general. Uneori, în timp ce scriam, îmi venea în minte un răspuns cu totul nou, mai profund sau mai intuitiv decât tot ceea ce spuseseam până atunci. Unele întrebări au venit de la redactorul meu, care i mi-a cerut explicații suplimentare în anumite locuri.

Veți descoperi că, de la prima până la ultima pagină, dialogul alternează continuu între două niveluri diferite. La un nivel, vă atrag atenția asupra aspectelor *false*. Vă vorbesc despre natura inconștientului uman și despre disfuncțiile sale, cum ar fi cel mai des întâlnite manifestări comportamentale, de la conflictele din relațiile personale până la războaiele dintre triburi sau națiuni. Aceste informații sunt vitale, pentru că, dacă nu învățați să recunoașteți falsul drept fals — ca un lucru străin de dvs. — nu va putea să apară nicio transformare de durată și veți sfârși întotdeauna fiind trași înapoi în iluzie sau într-o anumită formă de durere. La acest nivel, vă arăt și cum să nu faceți din

ceea ce este fals în sinea dvs. o caracteristică sau o problemă personală, pentru că tocmai acesta este modul în care se perpetuează falsul însuși.

La un alt nivel, vă voi vorbi despre o transformare profundă a conștiinței umane — nu ca posibilitate viitoare, îndepărtată, ci ca schimbare posibilă chiar în acest moment — indiferent cine sunteți și unde vă aflați. Vă voi arăta cum să vă eliberați din sclavia minții și să intrați în această stare de iluminare a conștiinței pe care să o prelunghiți și în viața de zi cu zi.

La acest nivel, cuvintele nu urmăresc întotdeauna comunicarea de informații, și de multe ori au scopul de a vă atrage în această nouă conștiință în timp ce citiți. În mod repetat, voi încerca să vă iau cu mine în această stare atemporală de prezență conștientă intensă în clipa prezentă, pentru a vă face să simțiți iluminarea. Până când veți reuși să trăiți lucrurile despre care vă vorbesc, s-ar putea ca aceste pasaje să vi se pară întru câțva repetitive. Totuși, imediat ce veți reuși acest lucru, cred că vă veți da seama că ele conțin o mare putere spirituală și pot deveni pentru dvs. cele mai plăcute părți ale cărții. Mai mult, deoarece fiecare om poartă în el sămânța iluminării, de multe ori mă voi adresa cunoscătorului din sinea dvs. care se află în spatele gânditorului din sinea dvs., mă voi adresa sinelui mai profund, care recunoaște imediat adevărul spiritual, rezonază cu el și primește putere de la acesta. Prin simbolul pentru pauză

S

care apare după anumite pasaje vă sugerez că ar fi bine să vă opriți un moment din lectură, să vă liniștiți și să simțiți, să trăiți experiența adevărului care tocmai a fost exprimat. Este posibil ca și în alte locuri din text să simțiți spontan și firesc nevoia de a vă opri pentru a medita.

Când veți începe să citiți această carte, sensul anumitor cuvinte, ca „Ființă” sau „prezență”, vă va fi mai puțin clar. Citiți mai departe. Întrebările sau obiecțiile care vă vor veni probabil în minte în timp ce citiți vor primi un răspuns mai târziu, într-un paragraf ulterior sau poate că se vor dovedi lipsite de importanță când veți pătrunde mai adânc în această învățătură — și în sine.

Nu citiți doar cu mintea. Observați dacă nu simțiți vreo „reacție de răspuns” în timp ce citiți sau un sentiment de recunoaștere din interior. Nu vă pot împărtăși niciun adevăr spiritual pe care în adâncul sufletului să nu-l cunoașteți deja. Tot ce pot face este să vă amintesc ceea ce ați uitat într-un asemenea moment, în fiecare celulă a corpului dvs. este activată și eliberată cunoașterea vie, veche și totuși mereu nouă.

Mintea vrea mereu să clasifice și să compare, dar această carte vă va ajuta mai mult dacă nu veți încerca să comparați termenii folosiți aici cu cei întâlniți în alte lucrări; altfel, probabil că veți ajunge la o stare de confuzie. Eu folosesc cuvinte ca „fericire”, „minte” și „conștiință” în moduri care nu corespund neapărat altor abordări. Nu vă fixați asupra cuvintelor. Ele sunt doar trepte ce trebuie lăsate în urmă cât de repede.

Când citez ocazional cuvintele lui Isus sau ale lui Buddha din *Cursul miracolelor* sau din alte lucrări, nu o fac pentru a compara, ci pentru a vă atrage atenția că în esență există și a existat întotdeauna un adevăr spiritual unic, deși acesta ni se prezintă sub atâtea forme. Unele forme, ca, de exemplu, vechile religii, au acumulat atât de multe elemente străine, încât esența lor spirituală a fost aproape în întregime acoperită. De aceea, în mare măsură, sensul lor profund nu mai este recu-

noscut și puterea lor de transformare s-a pierdut. Citez din vechile religii sau din alte învățături pentru a vă revela înțelesul lor adânc și pentru a restaura astfel puterea lor de transformare, mai ales pentru cititorii care aparțin acestor orientări religioase. Eu le spun: nu este nevoie să căutați adevărul în altă parte. Lăsați-mă să vă arăt cum să ajungeți la un nivel mai profund al învățăturilor pe care le aveți deja.

Totuși, în mare, m-am străduit să folosesc o terminologie cât se poate de neutră pentru ca mesajul meu să poată ajunge la cât mai mulți oameni. Putem considera volumul de față o reformulare adecvată pentru epoca noastră a învățăturilor spirituale perene ce formează esența tuturor religiilor. Ele nu derivă din surse externe, ci din singura sursă autentică, liberă de orice teorie sau speculație — sursa interioară. Vorbesc din experiența proprie și, dacă uneori devin prea categoric, fac aceasta pentru a răzbi prin învelișul dur al rezistenței mentale și pentru a ajunge la acel loc din interiorul dvs. în care *cunoașteți* cu adevărat, la fel de bine ca și mine, și în care adevărul este recunoscut atunci când este auzit. În acele momente apare un sentiment de exaltare și de trăire intensă, ca și cum ceva din dvs. ar spune: „Da, știu că este adevărat”.

## **Capitolul 1**

### **Nu suntem totuna cu mintea noastră**

#### **Cel mai mare obstacol în calea iluminării**

Ce este iluminarea?

Un cerșetor stătea la marginea unui drum de mai bine de 30 de ani. Într-o zi, trecu pe acolo un străin. „Te înduri să-mi dai un ban?”, murmură mecanic cerșetorul, întinzându-i vechea lui șapcă de baseball. „Nu am nimic să-ți dau”, spuse străinul. „Dar pe ce ești așezat?”, întrebă acesta. „Un gunoi”, răspunse cerșetorul. „E doar o cutie veche. Stau pe ea de când mă știu.” „Te-ai uitat vreodată înăuntru?”, întrebă străinul. „Nu”, răspunse cerșetorul. „Ce rost are? Nu e nimic în ea.” „Uită-te înăuntru”, insistă străinul. Cerșetorul reuși să ridice puțin capacul. Șocat, nevenindu-i să creadă, văzu că toată cutia era plină cu aur.

Eu sunt străinul care nu are nimic să vă dea și care vă spune să vă uitați înăuntru. Nu în interiorul unei cutii, ca în parabolă, ci undeva mai aproape: în interiorul dvs.

„Dar eu nu sunt un cerșetor” — mi se pare că vă aud protestând.

Cei care nu și-au găsit încă adevărata bogăție, care este strălucitoarea fericire a Ființei și sentimentul profund și indestructibil de pace venit odată cu ea, sunt cerșetori, chiar dacă dețin cele mai mari bogății materiale. Ei caută în afara lor fărâme de plăcere sau de satisfacție, de recunoaștere, de siguranță sau de iubire, deși au în sine o comoară care conține nu numai aceste lucruri, ci este infinit mai bogată decât orice le-ar putea oferi lumea.

Cuvântul „iluminare” evocă într-un fel ideea unei realizări supraomenești, iar șinele fals vrea să perpetueze această idee; dar aceasta este pur și simplu starea dvs. naturală, trăirea identității cu Ființa. Este o stare de conectare la ceva incomensurabil și indestructibil, la ceva care, aproape paradoxal, sunteți în esență dvs., dar care, cu toate acestea, vă depășește cu mult. Înseamnă regăsirea naturii dvs. adevărate, dincolo de nume și de înfățișare. Incapacitatea de a simți această conectare dă naștere iluziei separării — separare de propria persoană și de lumea care vă

înconjoară. Atunci vă percepeți, conștient sau inconștient, ca pe un fragment izolat. Apare frica, iar conflictul interior devine starea normală.

Îmi place foarte mult definiția extrem de simplă pe care Buddha o dă iluminării: „sfârșitul suferinței”. Nu este nimic supraomenesc în ea, nu-i așa? Desigur, ca definiție, este incompletă. Ne spune doar ce nu este iluminarea: nu este suferință. Dar ce rămâne atunci când nu mai există suferință? Buddha păstrează tăcerea asupra acestui subiect, iar tăcerea lui înseamnă că acest lucru trebuie descoperit pe cont propriu. El folosește o definiție negativă pentru ca mintea să nu o transforme într-o credință sau într-o realizare supraomenească, un obiectiv imposibil de atins. În ciuda acestei precauții, majoritatea budiștilor cred și azi că iluminarea este pentru Buddha, nu pentru ei, cel puțin nu în această viață.

*Ați folosit cuvântul Ființă. Puteți să ne explicați ce înțelegeți prin acest cuvânt?*

Ființa este energia vitală unitară, eternă, mereu prezentă deasupra miliardelor de forme vii supuse nașterii și morții. Totuși, Ființa nu este numai deasupra, ci și în adâncul fiecărei forme de viață, ca esență interioară invizibilă și indestructibilă. Ceea ce înseamnă că ea ne este accesibilă în acest moment sub forma sinelui nostru profund, a naturii noastre adevărate. Dar nu căutați să puneți stăpânire pe ea prin puterea "minții. Nu încercați să o înțelegeți. Nu puteți să o cunoașteți decât atunci când mintea este liniștită. Când sunteți prezent, când atenția voastră se îndreaptă intens și în întregime spre Clipa de acum, Ființa poate fi simțită, dar ea nu poate fi înțeleasă niciodată pe cale mentală. A regăsi conștiința Ființei și a menține această stare de „conștiință sensibilă” înseamnă a atinge iluminarea.

# S

## Când spuneți Ființă, vă referiți la Dumnezeu? Dacă da, nu spuneți Dumnezeu?

Cuvântul Dumnezeu și-a pierdut sensul pe parcursul miilor de ani de folosire greșită. Îl folosesc uneori și eu, dar destul de rar. Prin „folosire greșită” vreau să spun că oameni care nu au reușit niciodată să arunce măcar o privire fugară în lumea sacrului, în vastitatea infinită din spatele acestui cuvânt, îl folosesc cu multă convingere, ca și cum ar ști despre ce anume vorbesc. Sau aduc argumente împotriva sa, ca și cum ar ști ce este lucrul pe care îl neagă. Această folosire greșită dă naștere unor credințe, unor afirmații absurde și unor iluzii egoiste, ca de exemplu: „Dumnezeul meu sau al nostru este singurul adevărat, iar Dumnezeul tău este fals”, sau faimoasei afirmații a lui Nietzsche: „Dumnezeu a murit”.

Cuvântul Dumnezeu a devenit un concept închis. În momentul când este rostit, apare o imagine mentală, poate că nu chiar aceea a unui bătrân cu barbă albă, totuși o reprezentare mentală a unui lucru sau a unei persoane din afara noastră și, desigur, aproape inevitabil, aceasta este o persoană sau un lucru de sex masculin.

Nici Dumnezeu, nici Ființă și nici vreun alt cuvânt nu poate defini sau explica realitatea inefabilă din spatele cuvântului, astfel că singura întrebare importantă este aceea dacă cuvântul este un sprijin sau o piedică pentru capacitatea noastră de a trăi realitatea la care se referă. Trimite el dincolo de sine, la o realitate transcendentă, sau se contaminează cu ușurință, devenind nimic altceva decât o idee din mintea dvs. În care credeți, un idol mental?

Cuvântul Ființă nu explică nimic, dar nici cuvântul Dumnezeu nu face acest lucru. Totuși, Ființa are avantajul de a fi un concept deschis. Nu reduce infinitatea invizibilă la o entitate finită. Este imposibil să ne formăm o imagine mentală despre ea. Nimeni nu poate să revendice exclusiv Ființa. Este însăși esența și vă este imediat accesibilă ca sentiment al propriei prezențe, drept conștientizare a lui „eu sunt”, care este anterioară gândului că „eu sunt asta sau cealaltă”. Așadar, este un pas foarte mic între cuvântul Ființă și experiența existenței.

## S

### *Care este cel mai mare obstacol în calea trăirii acestei realități?*

Identificarea cu mintea dvs., care face ca gândirea să devină un impuls permanent și repetitiv. Incapacitatea de a te opri să mai gândești este o boală groaznică, dar nu ne dăm seama de acest lucru pentru că aproape toată lumea suferă de ea, așa că o considerăm un lucru normal. Acest zgomot mental neîncetat ne împiedică să găsim acea lume a liniștii interioare, care este inseparabilă de Ființă. El creează și un sine fals, construit de minte, care aruncă o umbră de frică și suferință. Vom discuta mai mult despre acest lucru mai târziu.

Filozoful Descartes credea că a descoperit adevărul funda- [ mental când a făcut afirmația: „Gândesc, deci exist”. De fapt, | el formulase eroarea fundamentală: echivalarea gândirii cu î, Ființa și a identității cu gândirea. Cel ce gândește compulsiv, adică aproape toată lumea, trăiește într-o stare de separare [aparentă, într-o lume nebunesc de complexă, cu conflicte și [ probleme perpetue, o lume care reflectă fragmentarea din ce în ce mai mare a minții. Iluminarea este o stare de



integritate, de a fi „unitar” și, din acest motiv, împăcat. A fi unitar cu viața în [aspectul său manifest, lumea, ca și cu șinele dvs. profund și viața nemanifestă — a fi unitar cu Ființa. Iluminarea nu este numai sfârșitul suferinței și al conflictelor perpetue din interiorul și din afara noastră, ci și sfârșitul sclaviei noastre față de gândirea neîntreruptă. Ce sentiment incredibil de eliberare! Identificarea cu mintea creează un ecran opac de concepte, etichete, imagini, cuvinte, judecăți și definiții ce blochează orice relație autentică. Se interpune între conștiința de sine și persoană, între dvs. și restul oamenilor, între dvs. și natură, între dvs. și Dumnezeu. Acest ecran de gânduri este cel care creează iluzia separării, impresia că existați complet separat de „celălalt”. Atunci uitați faptul esențial că, în spatele nivelului aparenței fizice și al formelor diferite, sunteți unitar cu tot ceea ce există. Prin „uitați” vreau să spun că nu mai puteți simți această unitate ca realitate de sine evidentă. Puteți crede că acest lucru este adevărat, dar nu mai știți că este adevărat. O credință poate fi liniștitoare. Totuși numai prin experiența proprie devine eliberatoare.

Gândirea a devenit o boală. Bolile apar atunci când lucrurile nu mai sunt în echilibru. De exemplu, nu este nimic anormal în multiplicarea și diviziunea celulelor în corpul uman, dar, când acest proces continuă fără să țină cont de organismul ca întreg, celulele proliferază și apare o boală.

Notă: Mintea este un instrument minunat dacă este folosită corect. Totuși, folosită incorect, devine foarte distructivă. Pentru a exprima mai precis acest lucru, nu contează în ce măsură vă folosiți incorect mintea — pentru că, de obicei, nu o folosiți deloc. Ea vă folosește pe dvs. Aceasta este boala. Credeți că sunteți mintea dvs. Este o iluzie. Instrumentul a pus stăpânire pe dvs.

Nu sunt în totalitate de acord. Este adevărat că am multe gânduri care nu au un scop precis, ca majoritatea oamenilor, dar am totuși capacitatea de a alege să-mi folosesc mintea pentru a obține sau realiza diferite lucruri și fac asta tot timpul.

Numai faptul că puteți rezolva un careu de cuvinte încrucișate sau construi o bombă atomică nu înseamnă că vă folosiți mintea. Așa cum câinilor le place foarte mult să roadă oase, mintea adoră să se ocupe de probleme. Acesta este motivul pentru care rezolvă cuvinte încrucișate și construiește bombe atomice. Dvs. nu sunteți interesat de aceste scopuri. Dați-mi voie să vă pun o întrebare: vă puteți elibera de mintea dvs. ori de câte ori doriți? Ați descoperit butonul de „închidere”?

Adică să nu mai gândesc deloc? Nu, nu pot. Poate numai o secundă sau două.

Atunci, mintea este cea care vă folosește pe dvs. Vă identificați inconștient cu ea, așa că nici nu știți că sunteți sclavul ei. Este ca și cum ați fi posedat fără să știți și luați entitatea care vă posedă drept persoana dvs. Începutul libertății este să vă dați seama de faptul că nu sunteți entitatea care vă posedă — adică gânditorul din sinea dvs. Cunoscând acest lucru, aveți ocazia să observați entitatea. În momentul în care începeți să **observați gânditorul**, se activează un nivel superior al conștiinței. Atunci începeți să realizați că dincolo de lumea gândurilor există o arie vastă a inteligenței, că gândul este nu mai un aspect mărunț al acesteia. Conștientizați de asemenea că toate lucrurile care contează — frumusețea, iubirea, creativitatea, bucuria, pacea interioară— vin de dincolo de minte. Atunci începeți să vă treziți.

S

## **Eliberarea de mintea noastră**

### *Ce vreți să spuneți prin „observarea gânditorului”?*

Când o persoană se duce la doctor și spune: „Aud o voce capul meu”, probabil că va fi trimisă la psihiatru. Cert este într-un mod foarte asemănător, aproape toată lumea aude a sau mai multe voci în cap tot timpul: gândurile involun-e în legătură cu care nu vă dați seama că aveți puterea de a, opri. Monologuri și dialoguri continue. Probabil că ați întâlnit pe stradă „nebuni” care vorbesc ă oprire, cu voce tare sau mormăind în barbă. Ei bine, acest cru nu diferă foarte mult de ceea ce faceți dvs. Înșivă și toți enii „normali”, cu excepția faptului că nu vorbiți cu voce Vocea comentează, speculează, compară, judecă, se lînge, acceptă sau respinge etc. Ea nu este neapărat relevant-pentru situația în care vă aflați în acel moment; poate evo-trecutul recent sau îndepărtat, poate repeta sau imagina po-iibile situații viitoare. Își imaginează deseori lucruri negative finaluri nedorite; acest lucru este numit „îngrijorare”, 'neori, această bandă de magnetofon care zbârâie în fundal BSte însoțită de imagini sau „filme mentale”. Chiar dacă voia este relevantă pentru situația curentă, ea va fi interpretată termenii trecutului; pentru că vocea aparține minții noastre iondiționate, care este rezultatul istoriei noastre de viață, dar al cadrului mental cultural colectiv pe care l-am moștenit. Așa că dvs. priviți și evaluați prezentul prin prisma trecutului și obțineți o perspectivă total eronată asupra lui. Nu de puți-ori, vocea este cel mai aprig dușman al dvs. Mulți oameni iese având în minte un tiran care îi atacă și îi pedepsește continuu, acaparându-le mare parte din energia vitală. El este cauza nefericirii și a suferinței neexprimate, și chiar a bolii.

Vestea bună este că vă *puteți* elibera de mintea dvs. Aceasta este singura eliberare autentică. Puteți face primul pas chiar acum. Începeți să vă ascultați vocea care vorbește în capul dvs. cât puteți de des. Acordați o atenție deosebită gândurilor repetitive sau tiparelor de gândire; poate că

aceste vechi discuri de gramofon vorbesc în capul dvs. de ani întregi. Iată ce înțeleg eu prin „observarea gânditorului” — este un alt fel de a spune: ascultă-ți vocea minții, acolo ca spectator, ca martor.

Când vă ascultați vocea minții, încercați să fiți imparțial. Adică nu o judecați. Nu judecați și nu condamnați ceea ce auziți, pentru că asta ar însemna că aceeași voce a intrat din nou pe ușa din spate. Vă veți da repede seama: vocea e acolo, iar eu sunt aici, ascultând-o, urmărind-o. Conștientizarea faptului că eu sunt — acest sentiment al propriei prezențe — nu este un gând. El vine de undeva de dincolo de minte.

## S

Așa că, atunci când ascultați un gând, conștientizați nu numai gândul, ci și propria dvs. prezență ca martor al gândului. În felul acesta, a apărut o nouă dimensiune a conștiinței. În timp ce vă ascultați gândul, simțiți o prezență conștientă — șinele dvs. profund — ca și cum s-ar afla dincolo de gând sau dedesubtul lui, orice-ar însemna asta. Atunci gândul își pierde puterea asupra dvs. și începe cu rezeziune să slăbească în intensitate, în forță, pentru că nu mai continuați să încărcați mintea cu energie prin identificarea cu el. Acesta este începutul sfârșitului gândirii involuntare și compulsive.

Când un gând cedează, veți resimți o discontinuitate în fluxul mental — un hiat al non-minții. La început, aceste intervale vor fi scurte, poate de câteva secunde, dar treptat ele se vor prelungi. Când vor apărea astfel de intervale, veți simți o lămurită liniște și pace interioare. Acesta este

Începutul stării aaturale de trăire a unității cu Ființa, senzație care, de obicei, ieste ascunsă de minte. Exersând, sentimentul de liniște și pace se va aprofunda. De fapt, profunzimea lui nu are limite. sVeți simți și o subtilă senzație de bucurie care urcă din adân-l dvs.: bucuria de a trăi.

Nu este o stare asemănătoare cu transa. Deloc. Aici nu e vorba de o pierdere a conștiinței. Este exact opusul transei. [Dacă prețul păcii ar fi scăderea nivelului conștiinței, iar pre-fcțul calmului — o scădere a vitalității și a vitezei de reacție, atunci aceste lucruri nu ar merita dobândite. În această stare conectare interioară sunteți mult mai alert și mai treaz de-lt în momentele de identificare cu mintea. Sunteți în întregise prezent. Aceasta mărește frecvența vibrației câmpului energetic care dă viață corpului fizic.

Pe măsură ce pătrundeți mai adânc în această zonă a „non-minții”, cum i se spune uneori în Orient, câștigați o stare de conștiință pură. În această stare, vă simțiți propria prezență cu o asemenea intensitate și bucurie, încât orice gând, orice emoție, întregul corp fizic și toată lumea externă devin relativ lipsite de importanță în comparație cu trăirea. Totuși, nu este o stare egoistă, ci una total altruistă. Vă conduce dincolo lde ceea ce ați crezut până acum că este „sinele propriu”. Această prezență sunteți esențialmente dvs. și, în același timp, inimaginabil mai mult decât dvs. Ceea ce încerc să vă împărtășesc aici poate părea paradoxal sau chiar contradictoriu, dar nu există niciun alt mod în care aș putea exprima aceste lucruri.

S

În loc să „observați gânditorul”, puteți crea dvs. înșivă un gol în fluxul gândirii, pur și simplu concentrându-vă atenția asupra Clipei de acum. Deveniți intens conștient de momentul prezent. Este un lucru care vă va aduce o profundă satisfacție. Astfel, vă îndepărtați conștiința de activitățile minții și creați un hiatus al non-minții, în care sunteți extrem de alert și conștient, însă fără să gândiți. Aceasta este esența meditației. În viața cotidiană, puteți face acest exercițiu oprindu-vă la orice activitate de rutină care de obicei este doar un mod de a atinge un obiectiv, acordându-i toată atenția dvs., astfel încât să devină un scop în sine. De exemplu, de câte ori coborâți și urcați scările acasă sau la locul de muncă, fiți extrem de atent la fiecare pas, la fiecare mișcare, chiar și la respirație. Fiți total prezent. Sau când vă spălați pe mâini, fiți atent la toate informațiile senzoriale asociate cu această activitate: sunetul și felul în care simțiți apa, mișcările mâinilor, mirosul săpunului ș.a.m.d. Ori atunci când vă urcați în mașină, după ce închideți portiera, opriți-vă pentru câteva secunde și observați-vă respirația. Conștientizați senzația calmă, dar intensă a prezenței. Există un singur criteriu sigur în funcție de care vă puteți măsura succesul în această activitate: gradul în care simțiți pacea interioară.

## S

Așa că pasul cel mai important al călătoriei dvs. spre iluminare constă în a învăța să nu vă mai identificați cu mintea dvs. De câte ori creați un gol în fluxul mental, lumina conștiinței se accentuează.

Într-o zi s-ar putea să vă surprindeți zâmbind vocii din minte, așa cum v-ați amuza de poznele unui copil. Iar aceasta denotă că, de câțva timp, nu mai luați în serios ceea ce se petrece în minte, deoarece sentimentul dvs. de sine nu mai depinde de un asemenea proces.

## **Iluminarea: depășirea gândurilor**

### *Gândirea nu este esențială pentru supraviețuirea în această lume?*

Mintea dvs. este un instrument, o unealtă. Ea există pentru a fi folosită într-un anumit scop, iar, când sarcina este îndeplinită, lăsați-o deoparte. Dar, după cum stau lucrurile, aș spune că aproape 80-90% din gândurile majorității oamenilor sunt nu numai repetitive și inutile, dar, prin natura lor disfuncțională și deseori negativă, mare parte sunt chiar dăunătoare. Observați-vă mintea și veți descoperi că este adevărat. Ea duce la o pierdere importantă de energie vitală.

Acest gen de gândire compulsivă este în realitate o formă de dependență. Prin ce se caracterizează dependența? Pur și simplu prin faptul că nu mai simțiți că ați avea posibilitatea să hotărâți când să va opriți. Pare un lucru mai puternic decât dvs., care vă dă un fals sentiment de plăcere, o plăcere care invariabil se transformă în durere.

### *De ce am fi dependenți de minte?*

Pentru că vă identificați cu ea — ceea ce considerați a fi identitatea dvs. derivă din conținutul și activitatea minții. Vi se pare că ați înceta să existați dacă nu ați mai gândi. Pe mă-i sură ce creșteți, vă formați o imagine mentală despre cine sunteți, în baza condiționării personale și culturale. Putem (numi această identitate fantomatică „sine fals”. Șinele fals constă în activitatea mentală și nu poate fi menținut în viață decât gândind permanent. Termenul de „sine fals” are

sensuri <sup>1</sup> diferite pentru persoane diferite, dar, în contextul propus de mine, se referă la acel sine fals creat prin identificarea inconștientă cu mintea.

Pentru sinele fals, momentul prezent abia dacă există. Numai trecutul și viitorul sunt considerate importante. Această inversare totală a adevărului este cauzată de faptul că mintea nu funcționează corect sub influența sinelui fals. Este mereu preocupată de menținerea în viață a trecutului, pentru că, fără el, cine mai sunteți dvs.? Se proiectează constant în viitor pentru a-și asigura supraviețuirea continuă și a căuta acolo eliberarea sau împlinirea. Mintea spune: „într-o zi, când se va întâmpla cutare sau cutare lucru, mă voi simți bine, voi fi fericit și împăcat”. Chiar și atunci când șinele fals pare preocupat de prezent, ceea ce vede nu este prezentul: acesta este perceput total greșit pentru că este privit prin ochii trecutului. Sau reduce prezentul la un mijloc pentru atingerea unui scop, un obiectiv întotdeauna legat de viitorul proiectat de minte. Observați-vă mintea și veți vedea că așa funcționează.

Momentul prezent este cheia eliberării. Dar nu puteți găsi momentul prezent atâta timp cât vă identificați cu mintea dvs.

*Nu vreau să-mi pierd capacitatea de a analiza și a face deosebiri. Nu m-ar deranja să învăț să gândesc mai clar, mai concentrat, dar nu vreau să-mi pierd capacitatea mentală. Darul gândirii este cel mai prețios lucru pe care îl avem. Fără el, am fi doar o altă specie de animale.*

Dominația minții nu este mai mult decât un stadiu în evoluția conștiinței. Necesitatea de a trece la stadiul următor a devenit o urgență; altfel, vom fi distruși de minte, care s-a preschimbat într-un monstru. Vom discuta mai pe larg aceste lucruri mai târziu. Gândirea și conștiința nu sunt sinonime.



Gândirea este numai un aspect limitat al conștiinței. Gândul nu poate exista fără conștiință, dar conștiința nu are nevoie de gânduri.

**Iluminarea înseamnă depășirea gândului**, evitarea întoarcerii la un nivel anterior gândului, acela de animal sau de plantă. În starea de iluminare, vă puteți folosi gândirea ori de câte ori este necesar, dar într-un mod mult mai eficient și cu mai multă concentrare decât înainte. O puteți folosi mai ales în scopuri practice, dar sunteți eliberați de dialogul interior involuntar, păstrându-vă liniștea interioară. Când vă folosiți mintea, și mai ales atunci când aveți nevoie de o soluție creativă, alternați la fiecare câteva minute gândirea cu liniștea, lăstarea de activare a minții cu aceea de liniștire a ei. În afara minții, conștiința există fără gând. Numai astfel este posibilă gândirea creativă, pentru că numai așa gândul are o putere reală. Gândul singur, lipsit de conectarea la lumea vastă a conștiinței, devine repede sterp, nebunesc, distructiv.

Mintea este, în esență, o mașină de supraviețuire. Atacul și apărarea împotriva altor minți, adunarea, depozitarea și analizarea informațiilor — acestea sunt lucrurile la care se pricepe ea, dar nu este deloc creativă. Toți artiștii adevărați, indiferent dacă știu sau nu, creează într-o zonă aflată în afara minții, din liniștea lor interioară. Mintea dă apoi formă impulsului creativ sau intuițiilor. Chiar și marii oameni de știință au afirmat că descoperirile creative cele mai importante le-au făcut în momente de calm mental. În urma unui chestionar aplicat celor mai mari matematicieni de pe tot teritoriul Statelor Unite, inclusiv lui Einstein, pentru a afla metodele lor de lucru, rezultatul — surprinzător — a fost acela că „gândirea joacă numai un rol secundar în faza decisivă și de scurtă durată a actului creator”. Așa că eu aș spune că motivul foarte simplu pentru care majoritatea oamenilor de știință nu sunt creativi nu este acela că nu știu să gândească, ci acela că nu știu cum să se oprească din gândit!

Nu prin intermediul minții, al gândirii s-a creat miracolul vieții pe Pământ sau corpul dvs., și nu prin intermediul ei sunt ele menținute în viață. Există în mod clar o inteligență mult mai vastă decât mintea. Cum poate o singură celulă umană, care are un diametru de 20-30 μm, să conțină în ADN-ul ei instrucțiuni care ar putea umple 1.000 de cărți, a câte 600 de pagini fiecare? Cu cât aflăm mai multe despre funcționarea corpului, cu atât înțelegem mai bine cât de vastă este inteligența care l-a construit și cât de puține știm despre ea. Când mintea noastră se reconectează cu ea, devine cea mai minunată unealtă. Începe să deservească un scop care o depășește cu mult.

### **Emoția: reacția corpului la activitatea minții**

*Dar emoțiile? Sunt prins mult mai des în vârtejul emoțiilor mele decât în vârtejul gândurilor.*

Mintea, în felul în care folosesc eu acest cuvânt, nu este compusă doar din gânduri. Ea include și emoțiile, și tiparele mental-emoționale de reacție inconștientă. Emoția apare acolo unde mintea și corpul se întâlnesc. Este reacția corpului la activitatea minții — sau, ați putea spune, o reflectare a minții în corp. De exemplu, gândul la un posibil atac sau un gând ostil va crea în corp o acumulare de energie, pe care noi o numim furie. Corpul se pregătește de luptă. Gândul că sunteți amenințat, fizic sau psihologic, face corpul să se contracte, iar aceasta este componenta fizică a ceea ce noi numim frică. Cercetările au arătat că emoțiile puternice pot produce schimbări chiar și în biochimia corporală. Aceste schimbări biochimice reprezintă aspectul fizic sau material al emoțiilor. Desigur, nu sunteți întotdeauna conștienți de toate tiparele dvs. de gândire și deseori numai observându-vă emoțiile le puteți conștientiza.

Cu cât vă identificați mai mult cu gândirea, cu preferințele și cu aversiunile dvs., cu judecățile și cu interpretările, cu alte cuvinte, cu cât sunteți mai puțin prezent ca observator conștient, cu atât încărcătura emoțională va fi mai puternică, indiferent dacă sunteți conștient sau nu de acest lucru.

Dacă nu vă puteți simți emoțiile ca atare, dacă sunteți despărțit de ele, le veți trăi la un nivel pur fizic, ca pe o problemă fizică sau ca pe un simptom. S-a scris foarte mult despre aceasta în ultimii ani, așa că nu e nevoie să aprofundăm. Un tipar inconștient puternic se poate manifesta și sub forma unui eveniment extern, care vi se întâmplă. De exemplu, am observat că, în cazul oamenilor care au acumulat multă furie, fără să o conștientizeze și fără să o exprime, există o probabilitate mai mare de a fi atacați, verbal sau chiar fizic, de alte persoane furioase — deseori fără niciun motiv aparent. Ei emană un puternic iz de furie, pe care anumite persoane îl detectează la nivel subliminal, fapt ce le declanșează propria furie latentă.

Dacă aveți dificultăți în a vă simți emoțiile ca atare, începeți prin a vă concentra atenția asupra câmpului energetic intern al propriului corp. Simțiți-vă corpul din interior. Astfel veți intra în contact cu emoțiile dvs. Vom explora această problemă în detaliu mai târziu.

## S

*Spuneți că o emoție este reflectarea minții în corp. Dar, uneori, între cele două entități apare un conflict: mintea spune „nu”, în timp ce emoția spune „da” sau invers.*

Dacă vreți într-adevăr să vă cunoașteți mintea, corpul vă va oferi întotdeauna o reflectare autentică, așa că fiți atenți la emoție sau mai degrabă simțiți-o în corp. Dacă între cele două există un conflict aparent, gândul va fi minciuna, iar emoția va fi adevărul. Nu va reprezenta adevărul ultim despre cine sunteți, ci adevărul relativ despre starea minții dvs. la momentul respectiv.

Conflictul dintre gândurile de la suprafață și procesele mentale inconștiente este foarte frecvent. Poate că nu sunteți capabil deocamdată să aduceți activitatea mentală inconștientă în conștiință *sub forma gândurilor*, dar ea se va reflecta mereu în corp *sub forma emoției*, iar emoțiile vi le puteți conștientiza. A privi o emoție în acest fel este, în linii mari, ca și cum ai asculta sau privi un gând, lucru despre care am vorbit mai devreme. Singura diferență este aceea că, dacă gândul există doar în mintea dvs., o emoție are o puternică componentă fizică și, prin urmare, este simțită în primul rând în corp. Puteți lăsa emoția să existe acolo fără a fi controlați de ea. Nu mai sunteți emoția; sunteți martorul, prezența observatoare. Dacă exersați acest lucru, tot ceea ce este inconștient în dvs. va fi adus la lumina conștiinței.

*Deci observarea emoțiilor noastre este la fel de importantă ca și observarea gândurilor?*

Da. Faceți-vă un obicei din a vă întreba: „Ce se întâmplă în mine în acest moment?” Întrebarea vă va indica direcția corectă. Dar nu analizați, pur și simplu urmăriți. Concentrați-vă atenția în interior. Simțiți energia emoției. Dacă nu există nicio emoție, îndreptați-vă atenția mai adânc, spre câmpul energetic interior al corpului dvs. Aceasta este ușa către Ființă.

## S

O emoție reprezintă de obicei un tipar de gândire amplificat și energizat, iar, din cauza încărcăturii sale energice deseori copleșitoare, la început nu este ușor să rămâi prezent suficient de mult timp pentru a o observa. Vrea să pună stăpânire pe dvs. și de obicei reușește — cu excepția cazului în care sunteți suficient de prezent. Dacă vă simțiți atras în identificarea inconștientă cu

emoția printr-o lipsă de prezență, lucru normal, de altfel, emoția devine temporar identică cu dvs. Deseori, gândirea și emoția formează un cerc vicios, alimen-tându-se reciproc. Tiparul de gândire își creează o reflexie amplificată sub forma emoției, iar frecvența de vibrație a emoției continuă să hrănească tiparul inițial de gândire. Stăruind mental asupra situației, asupra evenimentului sau asupra persoanei percepute drept cauză a emoției, gândul încarcă emoția cu energie, iar, la rândul ei, emoția energizează tiparul de gândire ș.a.m.d.

În principiu, toate emoțiile sunt modificări ale unei emoții primordiale și nediferențiate, care își are originea în pierderea conștiinței de sine, dincolo de orice nume și formă. Din cauza naturii sale nediferențiate, este greu să găsim un nume care să descrie precis această emoție. „Frica” este un termen destul de apropiat, dar, pe lângă un sentiment constant de amenințare, această emoție include și un sentiment profund de abandon și neîmplinire. Ar fi mai potrivit dacă am folosi un termen la fel de nediferențiat ca și această emoție primară și să o numim, pur și simplu, „durere”. Una dintre principalele sarcini ale minții este să se împotrivescă și să înlătore această durere emoțională — unul dintre motivele activității sale neîntrerupte —, dar tot ce poate să facă este să o ascundă temporar. De fapt, cu cât mintea se luptă mai mult să scape de durere, cu atât durerea devine mai puternică. Mintea nu poate găsi niciodată soluția, nici nu-și poate permite să vă lase pe dvs. să o faceți, pentru că este ea însăși o parte din „problemă”. Imaginați-vă un șef al unei secții de poliție care încearcă să prindă un incendiator, când, făptașul este, de fapt, chiar d. Nu veți scăpa de durere până când nu veți înceta să căutați rostul sinelui identificându-vă cu mintea dvs., mai exact, cu șinele fals. Mintea va fi în acel moment înlăturată de la putere și Ființa vi se va revela drept adevărata dvs. natură. Da, știu ce o să mă întrebați.

*Voiam să vă întreb: ce se întâmplă cu emoțiile pozitive, ca iubirea și bucuria?*

Ele nu pot fi separate de starea dvs. naturală de conectare interioară cu Ființa. Clipe fulgurante de iubire și bucurie sau Scurte momente de profundă pace interioară sunt posibile ori de câte ori în fluxul gândirii apare un gol. Pentru cei mai mulți oameni, astfel de goluri apar rareori și numai accidental, în momentele în care mintea rămâne „fără grai”, momente declanșate uneori de o frumusețe ieșită din comun, de o solicitare fizică extremă sau chiar de un pericol foarte mare. Uintr-o dată, apare liniștea interioară. Și în interiorul acestei liniști există o bucurie subtilă, dar intensă, există pace.

De obicei, astfel de momente sunt de scurtă durată, deoarece mintea își reia repede activitatea de bruiaj, pe care noi o numim gândire. Iubirea, bucuria și pacea nu pot înflori până când nu v-ați eliberat de sub dominația minții. Dar aceste sentimente nu sunt ceea ce eu aș numi emoții. Ele se situează dincolo de emoții, la un nivel mult mai profund. Așa că trebuie să vă conștientizați în întregime emoțiile și să fiți capabili să le simțiți, înainte de a putea simți ceea ce se află în spatele lor. Emoție înseamnă, ad litteram, „tulburare”. Cuvântul vine din latinescul *emovere*, care are sensul de „a tulbura”.

Iubirea, bucuria și pacea sunt stări profunde ale Ființei sau, mai curând, trei aspecte ale stării de conectare interioară cu Ființa. Prin urmare, nu au un antonim, deoarece vin din afara minții. Emoțiile, pe de altă parte, prin faptul că aparțin minții dualiste, sunt supuse legii contrariilor. Aceasta înseamnă că nu puteți avea parte de ceva bun fără ceva rău. Ca urmare, în lipsa iluminării, în starea de identificare cu mintea, ceea ce este uneori numit în mod greșit bucurie reprezentă, de obicei, scurta plăcere din ciclul alternanței continue între plăcere și durere. Plăcerea derivă întotdeauna dintr-un aspect exterior, în timp ce bucuria vine din interior. Același lucru care astăzi vă produce plăcere mâine vă va produce durere sau vă va părăsi, și astfel absența sa vă va cauza durerea. Și

cea ce deseori este numit dragoste poate fi foarte plăcut și incitant pentru un timp, dar reprezintă un atașament rezultat din dependență, o stare de nevoie extremă, ce se poate transforma în contrariul ei cât ai clipi. Multe relații de „iubire” oscilează între „iubire” și ură, atracție și agresiune, după ce euforia inițială a trecut.

Iubirea reală nu vă face să suferiți. Cum ar putea? Ea nu se transformă brusc în ură, așa cum bucuria autentică nu se transformă în durere. După cum v-am spus, chiar și înainte de a atinge iluminarea — înainte de a vă elibera de mintea dvs. —, puteți simți străfulgerări ale bucuriei și ale iubirii adevărate sau ale păcii interioare, profunde, dar foarte vii. Acestea sunt aspecte ale naturii dvs. adevărate, care de obicei este ascunsă de minte. Chiar și într-o relație de dependență „normală” pot exista momente în care să fie simțită prezența a ceva autentic și pur. Dar vor fi numai străfulgerări, acoperite curând prin interferențele minții. Poate veți avea atunci sentimentul că v-ați aflat în posesia unui lucru foarte prețios, pe care însă l-ați pierdut, sau poate că mintea vă va convinge de faptul că, oricum, era o iluzie. Adevărul este că nu era o iluzie și că nu puteți pierde această stare. Este o parte din starea dvs. naturală, ce poate fi ascunsă, dar niciodată distrusă de minte. Chiar și atunci când cerul este foarte acoperit de nori, soarele tot nu dispăre. El continuă să se afle acolo, de cealaltă parte a norilor.

*Buddha spune că durerea sau suferința apar în urma dorinței sau a „nevoii” arzătoare de ceva și că pentru a ne elibera de durere trebuie să tăiem lanțurile dorinței.*

Toate dorințele intense sunt încercări ale minții de a-și găsi salvarea sau împlinirea în lucruri exterioare și în viitor, ca substitut pentru bucuria Ființei. Atâta timp cât eu sunt totuna cu mintea mea, mă identific cu aceste dorințe intense, cu aceste nevoi, poftă, atașamente și aversiuni; iar în afara lor nu mai există niciun „eu”, decât ca simplă posibilitate, ca potențial neîmplinit, o sămânță care nu a

dat încă roade. În această stare, chiar și dorința mea de a mă elibera sau de a ajunge la iluminare este doar o altă poftă de a deveni satisfăcut sau împlinit în viitor. Așa că nu încercați să vă eliberați de dorințe sau să „atingeți” iluminarea. Deveniți prezent. Fiți aici ca observator al minții. În loc să-1 citați pe Buddha, deveniți Buddha, deveniți „cel iluminat”, adică ceea ce înseamnă cuvântul buddha.

Oamenii se află în ghearele durerii de milioane de ani, de când au căzut din starea de grație și au intrat în lumea timpului și a minții, pierzând conștiința Ființei. Din acel moment, au început să se perceapă ca fragmente lipsite de sens într-un univers străin, neconectate la Sursă sau unele cu altele.

Durerea este inevitabilă atâta timp cât vă identificați cu mintea, adică atâta timp cât sunteți inconștient din punct de vedere spiritual. Mă refer aici în primul rând la durerea emoțională, care este și prima cauză a durerilor și a bolilor fizice. Resentimentul, ura, autocompătămirea, vinovăția, furia, deprimarea, gelozia ș.a.m.d., chiar și cel mai slab sentiment de iritare — toate sunt forme ale durerii. Și fiecare plăcere sau exaltare conține în ea sămânța durerii: contrariul său inseparabil, care se va manifesta în timp.

Orice om care a folosit vreodată un drog ca să se simtă „bine” va ști că momentele de extaz se transformă în final într-o stare de rău, că plăcerea se transformă în durere. Mulți oameni știu din proprie experiență cât de ușor și cât de repede se poate transforma o relație intimă din sursă de plăcere în sursă de durere. Privite dintr-o perspectivă superioară, atât polul pozitiv, cât și cel negativ sunt fețe ale aceleiași monede, fac amândouă parte din durerea fundamentală, inseparabilă de starea identificării cu mintea.



Există două niveluri ale durerii: durerea pe care o creați în prezent și durerea din trecut, care mai trăiește încă în mintea și în corpul dvs. Cum putem să nu mai creăm durere în prezent și să dizolvăm durerile din trecut — iată despre ce aș vrea să vă vorbesc mai departe.

## Capitolul 2

### Conștiința: calea eliberării de durere

#### **Nu mai creați durere în prezent**

*Nu există om a cărui viață să fie total lipsită de durere și de suferință. Oare nu este vorba mai degrabă de a învăța să trăim cu ele, decât să încercăm să le evităm?*

Cea mai mare parte a durerilor omenești sunt inutile. Ele sunt create de dvs. înșivă, atâta timp cât viața vă este condusă de o minte care nu este supusă observării.

Durerea pe care o creați acum este întotdeauna o formă de neacceptare, de rezistență inconștientă la ceea ce există. La nivelul gândului, rezistența este o formă de a judeca. La nivel emoțional, este o formă de negativism. Intensitatea durerii depinde de gradul de rezistență la momentul prezent, care la rândul său depinde de gradul în care vă identificați cu mintea. Mintea încearcă mereu să nege Clipa de acum și să scape de ea. Cu alte cuvinte, cu cât vă identificați mai mult cu mintea, cu atât veți suferi mai mult. Sau putem spune și așa: cu cât sunteți mai capabil să

respectați și să acceptați Clipa de acum, cu atât veți fi mai liber de suferință și durere — și de mintea egocentrică.

Oare din ce motiv, de obicei, mintea se împotrivesc sau neagă Clipa de acum? Pentru că nu poate funcționa și păstra controlul în afara timpului, care este trecut și viitor, așa că ea percepe Clipa de acum, care se sustrage temporalității, ca pe o amenințare. Timpul și mintea sunt, de fapt, inseparabile.

Imaginați-vă Pământul fără oameni, locuit numai de plante și animale. Ar mai avea un trecut și un viitor? Ar mai avea sens să vorbim despre timp? Întrebările „Cât este ora?” sau „în ce zi suntem?” — dacă ar mai exista cineva să le pună — ar fi total lipsite de sens. Stejarul sau vulturul ar fi zăpăciți de o asemenea întrebare. „Care oră?”, ar întreba ei. „Sigur, e acum. Timpul este Clipa de acum. Ce altceva mai există?”

Da, avem nevoie de minte, ca și de timp pentru a funcționa în această lume, dar ajungem la un punct în care ele pun stăpânire pe viața noastră, și atunci începem să funcționăm prost, apar durerea și suferința.

Mintea, pentru a se asigura că păstrează controlul, caută permanent să acopere momentul prezent prin trecut și viitor și astfel, la fel cum vitalitatea și potențialul creator infinit al Ființei, care sunt inseparabile de Clipa de acum, devin acoperite de timp, adevărata dvs. natură este ascunsă de minte. Povara din ce în ce mai grea a timpului s-a acumulat în mintea umană. Toți oamenii suferă din cauza acestei poveri, dar continuă să mai adauge câte puțin la ea în fiecare moment, ori de câte ori ignoră sau neagă acest prețios prezent sau îl reduc la un mijloc pentru atingerea unui obiectiv viitor, care există numai în mintea lor, niciodată în realitate. Acumularea timpului în mintea colectivă și individuală include și o mare cantitate de durere reziduală din trecut.

Dacă nu mai vreți să vă creați durere dvs. înșivă sau altora, dacă nu mai doriți să suplimentați reziduurile durerilor trecute care mai trăiesc încă în dvs., atunci nu mai creați timp sau, cel puțin, nu mai mult decât este necesar pentru a face față aspectelor practice ale vieții. Cum să încetăm să creăm timp? Dați-vă seama că momentul prezent este tot ceea ce veți putea avea vreodată. Faceți din Clipa de acum ținta principală a vieții dvs. Dacă mai înainte sălășluiți în timp și făceați din când în când vizite scurte în Clipa de acum, locuiți de acum încolo în prezent și vizitați din când în când trecutul și viitorul, atunci când trebuie să faceți față aspectelor practice ale unei situații. Spuneți mereu „da” momentului prezent.

Ce poate fi mai inutil, mai nesănătos, decât să creați o rezis-șnță internă față de un lucru care există deja? Ce poate fi mai nesănătos decât să te opui vieții înseși, care este acum și rae-acum? Predați-vă în fața a ceea ce există. Spuneți „da” fvieții — și observați cum viața începe dintr-o dată să lucreze "pentru și nu împotriva dvs.

## S

*Prezentul este uneori inacceptabil, neplăcut sau groaznic.*

Este așa cum este. Observați felul în care mintea îl etichetează și cum acest proces de etichetare, această judecare continuă, creează durere și nefericire. Observând mecanismele minții, ieșiți din aceste tipare ale rezistenței și atunci îi veți putea permite momentului prezent să existe. Aceasta vă va oferi experiența stării de eliberare interioară de condițiile exterioare, starea de pace

interioară autentică. Urmăriți apoi ceea ce se întâmplă și treceți la acțiune, dacă este necesar și posibil.

Acceptați — apoi acționați. Indiferent ce conține momentul prezent, acceptați-1 ca și cum dvs. l-ați fi ales. Conlucrați întotdeauna cu el, nu împotriva lui. Faceți-vă din el un prieten și un aliat, nu un dușman. Acest fapt vă va transforma în mod miraculos întreaga viață.

## S

### **Durerea trecută: dizolvarea corpului-durere**

Atâta timp cât nu puteți accede la puterea Clipei de acum, icnre durere emoțională pe care o trăiți lasă în urmă un reziduu dureros, ce continuă să trăiască în sinea dvs. Se contopește cu durerea trecutului, care era deja acolo, și se fixează în mintea și în corpul dvs. Ea include, desigur, și durerea pe care ați suferit-o în copilărie, provocată de inconștiența lumii în care v-ați născut.

Această durere acumulată este un câmp energetic negativ, care vă locuiește corpul și mintea. Dacă o considerați un fel de entitate invizibilă cu drepturi proprii, începeți să vă apropiați destul de mult de adevăr. Este corpul-durere emoțional. El are două moduri de funcționare: latența și activitatea. Un corp-durere se poate afla într-o stare de latență până la 90% din timp; totuși, la o persoană extrem de nefericită, el poate fi activ 100% din timp. Unii oameni trăiesc aproape în întregime prin corpul-durere, în timp ce alții doar în anumite situații, cum ar fi relațiile intime, abandonările sau pierderile din trecut, rănirile fizice sau emoționale ș.a.m.d. Starea de activitate a corpului-durere poate fi declanșată de orice eveniment, mai ales dacă rezonază cu un tipar al

durerii din trecut. Când este pregătit să se trezească din faza de latență, chiar și un simplu gând sau o remarcă inocentă, făcută de o persoană apropiată, poate activa corpul-durere.

Unele corpuri-durere sunt neplăcute, dar relativ inofensive, de exemplu, ca un copil care nu vrea să renunțe la o cerere sâcâitoare. Altele sunt niște monștri vicioși și distructivi, adevărați demoni. Unii sunt violenți fizic; dar mult mai mulți sunt agresivi din punct de vedere emoțional. Unii atacă persoanele apropiate sau pe cele din împrejurimi, în timp ce alții vă atacă chiar pe dvs., gazda lor. Gândurile și sentimentele pe care le aveți despre viața proprie devin atunci profund negative și autodistructive. Boala și accidentele apar deseori tocmai în acest fel. Unele corpuri-durere își pot împinge gazda la sinucidere.

Când credeți că știți bine o persoană și apoi vă confrunțați brusc, pentru prima oară, cu o creatură străină și perfidă, trăiți un șoc. Totuși, este important să o observați mai mult în dvs. înșivă și mai puțin în alții. Căutați orice semn de nefericire, în orice formă — el poate semnala trezirea corpului-durere. rezirea aceasta poate lua forma iritării, a nerăbdării, a proastei dispoziții, a dorinței de a răni, a enervării, a furiei, a depri-rii, a nevoii de a declanșa un moment dramatic într-o relație personală etc. Surprindeți corpul-durere în momentul în care se trezește din starea de latență.

Corpul-durere vrea să supraviețuiască, precum orice altă ititate vie, și nu poate supraviețui decât dacă vă determină să vă identificați inconștient cu el. Atunci se poate ridica, poate pune stăpânire pe dvs., poate trăi prin dvs. Are nevoie să-și procure „hrana” prin dvs. și poate să vă determine să vă identificați cu el. Se hrănește cu orice experiență ce rezonază cu propriul său fel de energie, cu orice lucru ce creează o durere nouă, indiferent sub ce formă: furie, dorință de a distruge, ură, pierdere, dramă emoțională, violență și chiar boală. Astfel, corpul-durere, în momentul în care a preluat conducerea, vă va pune într-o situație de viață care să reflecte propria sa frecvență

energetică și să-l hrănească. Durerea nu se poate hrăni decât din durere. Durerea nu se poate alimenta din bucurie. O găsește cu totul indigestă.

Odată ce corpul-durere a pus stăpânire pe dvs., doriți și mai multă durere. Deveniți o victimă sau un tiran. Vreți fie să provocați sau să suferiți durerea, fie amândouă. Nu este o diferență prea mare între ele. Desigur, nu sunteți conștient de acest aspect și veți susține cu vehemență că nu doriți durerea. Dar examinați-vă cu atenție și veți descoperi că gândirea și Comportamentul vă sunt proiectate în așa fel încât să facă durerea să continue, atât în ceea ce vă privește pe dvs., cât și pe alții. Dacă ați fi într-adevăr conștient de acest lucru, tiparul s-ar dizolva, pentru că a dori mai multă durere este o nebunie și nimeni nu este nebun în mod conștient sau voit.

Corpul-durere, care este umbra întunecată, aruncată de Sinele fals, în realitate se teme de lumina conștiinței. Se teme Hă nu fie descoperit. Supraviețuirea sa depinde de identificarea dvs. inconștientă cu el, ca și de frica inconștientă de a înfrunța durerea ce trăiește în dvs. Dar, dacă nu o înfrunțați, dacă nu o aduceți la lumina conștiinței, veți fi forțat să o re trăiți de nenumărate ori. Corpul-durere vi se poate părea un monstru periculos, la care nu suportați să vă uitați, dar eu vă asigur că este o fantomă lipsită de substanță, care nu poate învinge puterea prezenței dvs.

Unele învățături spirituale afirmă că orice durere este în ultimă instanță iluzie — și au dreptate. Întrebare: este adevărat și în cazul dvs.? O simplă credință nu poate face ca acest lucru să fie adevărat. Vreți să trăiți durerea pentru tot restul vieții și să continuați să spuneți că este o iluzie? Acest lucru vă va elibera de durere? Ceea ce ne preocupă aici este felul în care vă puteți da seama de acest adevăr — adică felul în care îl puteți face să devină real în experiența dvs.

Așadar, corpul-durere nu vrea să fie observat direct și să fie văzut așa cum este. În momentul în care îl observați, îi simțiți câmpul energetic în interiorul dvs. și vă îndreptați atenția asupra lui,

identificarea cu el fiind împiedicată. Se instalează o dimensiune superioară a conștiinței. Eu o numesc prezență. Sunteți acum martorul sau observatorul corpului-durere. Aceasta înseamnă că el nu vă mai poate folosi de acum înainte, pretinzând că vă reprezintă, și nu se mai poate alimenta prin dvs. V-ați descoperit puterea interioară. Ați dobândit accesul la puterea Clipei de acum.

*Ce se întâmplă cu corpul-durere când devenim suficient de conștienți pentru a întrerupe identificarea cu el?*

Corpul-durere este creat de inconștiență; conștiința îl face să devină el însuși. Sfântul Pavel a exprimat foarte frumos acest principiu universal: „Iar tot ce este pe față, se descoperă prin lumină, căci tot ceea ce este descoperit lumină este” [Efe-seni, 5, 13] (Citatele biblice sunt preluate din Biblia sau Sfânta Scriptură, Editura Institutului Biblic și de Misiune, București, 1995. (N. red.)).

*Așa cum nu puteți lupta cu întunericul, tot așa nu puteți lupta cu corpul-durere. încercând să faceți acest lucru, ați crea un conflict interior, și astfel și mai multă durere. Observarea este suficientă. Observarea lui implică acceptarea lui ca parte a ceea ce este în momentul dat.*

Corpul-durere constă în blocarea energiei vitale, aceasta rupându-se de câmpul energetic total și devenind temporar autonomă prin procesul artificial de identificare cu mintea. S-a răsturnat și a devenit anti-viață, ca un animal care încearcă să-și devoreze singur coada. De ce credeți că civilizația noastră a devenit atât de neprielnică vieții? Chiar și forțele care se opun vieții sunt totuși energie vitală.

Când veți începe să vă detașați de identificare și să deveniți un observator, corpul-durere va continua să funcționeze un timp și va încerca să vă păcălească să vă identificați din nou cu el. Deși nu îl mai alimentați cu energie prin identificare, i-a mai rămas un impuls, o inerție, ca în cazul titirezului ce continuă să se învârtă, deși nu mai este acționat de nimic, în acest stadiu, el poate crea

dureri în diferite părți ale corpului, dar acestea nu vor dura. Rămâneți prezent, rămâneți conștient. Fiți paznicul mereu vigilent al spațiului interior. Trebuie să fiți suficient de prezent încât să puteți urmări corpul-durere și să îi simțiți energia. Atunci el nu vă va mai putea controla gândirea. În momentul în care gândirea dvs. se aliniază cu câmpul energetic al corpului-durere, deja v-ați identificat cu ci și îl alimentați din nou cu propriile gânduri.

De exemplu, dacă furia este vibrația energetică predominantă a corpului-durere și nutriți gânduri pline de furie, stăruind cu mintea la ceea ce v-a făcut cineva sau la ceea ce îi veți face dvs. lui sau ei, v-ați lăsat pradă inconștienței, iar corpul-durere a devenit „dumneavoastră” înșivă. Acolo unde există furie întotdeauna este și durere dedesubt. Sau atunci când simțiți că vă cuprinde o dispoziție tristă și începeți să activați un tipar de gândire negativ, spunându-vă singur cât de oribilă este viața, gândirea dvs. s-a aliniat cu corpul-durere, ați intrat în starea de inconștiență și vulnerabilitate la atacul corpului-durere. În sensul în care îl folosesc eu aici, a fi „inconștient” înseamnă a te identifica unui anumit tipar mental sau emoțional. Implică absența dvs. completă ca observator.

Atenția conștientă și susținută rupe legătura dintre corpul-durere și procesele gândirii, duce la apariția procesului de transmutare. Este ca și cum durerea ar deveni combustibilul flăcării conștiinței dvs., care începe să ardă astfel mai puternic. Acesta este înțelesul ezoteric al vechii arte a alchimiei: transmutarea metalului obișnuit în aur sau a suferinței în conștiință. Ruptura interioară se vindecă și deveniți din nou unitar. Din acel moment, responsabilitatea dvs. este să nu mai creați durere.

Să rezumăm acum acest proces. Concentrați-vă atenția asupra sentimentului interior. Recunoașteți corpul-durere. Acceptați că se află acolo. Nu vă gândiți la el — nu lăsați sentimentul să se transforme în gândire. Nu îl judecați și nu îl analizați. Nu faceți din el o identitate proprie.



Rămâneți prezent și continuați să fiți observatorul lucrurilor care se petrec în interiorul dvs. Conștientizați nu numai durerea emoțională, ci și pe dvs. ca „persoana care observă”, observatorul tăcut. Aceasta este puterea Clipei de acum, puterea prezenței conștiente. Urmăriți ce se întâmplă în continuare.

## S

Pentru multe femei, corpul-durere se trezește mai ales înainte de perioada ciclului menstrual. Despre acest lucru și despre cauzele sale voi vorbi mai mult ceva mai târziu. Acum aș vrea să vă spun numai atât: dacă puteți rămâne atentă și prezentă în acest timp și dacă puteți observa ceea ce simțiți, în loc să vă lăsați dominată de eveniment, veți avea ocazia să faceți cel mai intens exercițiu spiritual și veți putea să vă transmutați rapid toată durerea pe care ați simțit-o în trecut.

### **Identificarea sinelui fals cu corpul-durere**

Procesul pe care tocmai l-am descris este extrem de puternic și în același timp foarte simplu. Îi poate fi explicat și unui copil și să sperăm că într-o zi va fi printre primele lucruri ce vor fi predate la școală. Odată ce ați înțeles principiile de bază ale prezenței dvs. ca observator al evenimentelor interioare — și le-ați „înțeles” trăindu-le — aveți la dispoziție cel mai puternic instrument de transformare.

Nu neg că v-ați putea confrunța cu o rezistență interioară intensă în procesul de renunțare la identificarea cu durerea, e va întâmpla astfel mai ales dacă, în cea mai mare parte a Vieții dvs., ați trăit în strânsă identificare cu corpul-durere emoțional și dacă întregul sentiment de sine sau mare

parte din el este investit în acesta. Asta înseamnă că v-ați construit un sine nefericit din corpul-durere și credeți că dvs. sunteți această ficțiune construită de minte. În acest caz, frica inconștientă că vă veți pierde identitatea va crea o rezistență puternică la orice tentativă de anulare a identificării. Cu alte cuvinte, preferați mai curând să suferiți — să fiți corpul-durere — decât să faceți un salt în necunoscut și să riscați să pierdeți familiarul sine nefericit.

Dacă acest lucru este adevărat în ceea ce vă privește, observați-vă rezistența. Observați atașamentul față de propria durere. Fiți foarte atenți. Observați plăcerea ciudată pe care o simțiți în urma faptului că sunteți nefericit. Observați impulsul de vorbi despre acest lucru sau de a vă gândi la el. Rezistența va înceta dacă o veți conștientiza. Atunci veți putea să vă îndreptați atenția asupra corpului-durere, rămânând prezent ca martor și inițiind astfel transmutarea.

Numai dvs. puteți face acest lucru. Nimeni altcineva nu poate face în locul dvs. Dar dacă aveți norocul să întâlniți o persoană intens conștientă, dacă puteți fi alături de ea și să o urmați în starea de prezență, acest lucru poate fi salutar și poate accelera procesul. Astfel, lumina dvs. va deveni cu repeziciune mai puternică. Când un buștean care abia a început să ardă este pus lângă unul care arde puternic și după un timp este separat din nou, el va arde mult mai intens. La urma urmei, este același foc. A fi un astfel de foc este una dintre funcțiile unui maestru spiritual. Unii terapeuți s-ar putea să fie și ei capabili să îndeplinească această funcție, dacă au depășit nivelul identificării cu mintea, putând crea și susține o stare de prezență conștientă intensă în timp ce lucrează cu dvs.

## **Originea fricii**

Ați spus că frica face parte din durerea noastră emoțională fundamentală. Cum apare frica și de ce are o pondere atât de mare în viețile oamenilor? Oare o anumită cantitate de frică nu ajută la autoapărare? Dacă nu m-aș teme de foc, aș putea să bag mâna în el și să mă ard.

Nu frica este motivul pentru care nu vă băgați mâna în foc, ci faptul că știți că vă veți arde. Nu aveți nevoie de frică pentru a evita pericolele întâmplătoare — ci doar de un minim de inteligență și bun-simț. Pentru asemenea chestiuni practice, este utilă aplicarea lecțiilor învățate în trecut. Dacă cineva vă amenință cu focul sau cu violența fizică, ați putea avea un sentiment asemănător cu frica. Aceasta este o retragere instinctivă din fața pericolului, dar nu este același lucru cu starea psihologică de frică despre care vorbim aici. Starea psihologică de frică este independentă de orice pericol concret și imediat. Ea îmbracă multe forme: disconfort, grijă, anxietate, nervozitate, tensiune, groază, fobie ș.a.m.d. Acest tip de frică psihologică este legat întotdeauna de ceea ce s-ar putea întâmpla, nu se referă la un lucru care se întâmplă acum. Dvs. trăiți aici și acum, în timp ce mintea dvs. se află în viitor. Aceasta creează o prăpastie de anxietate. Și dacă v-ați identificat cu mintea și ați pierdut contactul cu puterea și simplitatea Clipei de acum, prăpastia anxietății vă va însoți constant. Puteți oricând să faceți față momentului prezent, dar nu puteți face față unui lucru care este doar o proiecție a minții — nu puteți face față viitorului.

Mai mult, atâta timp cât vă identificați cu mintea dvs., viața vă este condusă de șinele fals, așa cum am arătat mai devreme. Ca urmare a naturii sale iluzorii și în ciuda elaboratelor sale mecanisme de apărare, șinele fals este foarte vulnerabil și nesigur și se consideră amenințat în mod constant. Lucrurile stau astfel chiar dacă, privit din exterior, șinele fals este foarte încrezător. Amintiți-vă că o emoție este reacția corpului la activitatea minții dvs. Ce mesaj primește în mod constant

corpul de la șinele fals, construit de minte? „Pericol, sunt amenințat.” Și care este emoția generată de acest mesaj continuu? **Frica**, desigur.

Frica pare să aibă multe cauze. Frica de pierdere, frica de eșec, frica de a fi rănit etc, dar, în ultimă instanță, **toate fricile reprezintă frica de moarte, de anihilare a sinelui fals**. Pentru sinele fals, moartea pândește întotdeauna după colț. În această stare de identificare cu mintea, frica de moarte afectează fiecare aspect al vieții dvs. De exemplu, chiar și un lucru aparent obișnuit și „normal”, ca nevoia instinctivă de a avea dreptate într-o discuție și de a-i dovedi celuilalt că greșește — apărând în felul acesta poziția mentală cu care v-ați identificat — este urmare a fricii de moarte. Atunci când vă identificați cu o poziție mentală și greșiți, sentimentul de identitate bazat pe gândire este serios amenințat cu anihilarea. Așa că dvs., ca sine fals, nu vă puteți permite să greșiți. A greși înseamnă a muri. Din cauza acestui lucru s-au purtat războaie și au fost distruse nenumărate relații.

Odată ce ați scăpat de identificarea cu mintea, pentru sentimentul dvs. de identitate nu mai are nicio importanță dacă aveți dreptate sau nu; astfel, nevoia compulsivă și profund inconștientă de a avea dreptate, care este o formă de violență, nu va mai exista. Puteți afirma clar și ferm ce simțiți sau gândiți, fără a mai fi agresiv sau mânat de sentimente defensive în legătură cu aceste lucruri. Sentimentul de identitate va deriva dintr-un loc mult mai profund și mai autentic, din interiorul dvs., nu din minte. Urmăriți apariția oricărui fel de sentiment defensiv. Ce apărați? O identitate iluzorie, o imagine din mintea dvs., o entitate fictivă. Conștientizând acest tipar, observându-l, veți anula identificarea cu el. În lumina conștiinței dvs., tiparul inconștient se va dizolva rapid. Acesta este sfârșitul tuturor conflictelor și al jocurilor de putere, care sunt atât de corozive pentru relații. Puterea asupra altora este de fapt slăbiciune deghizată în putere. Adevărata putere se află în interior și vă este acum disponibilă.

Așa că orice persoană care s-a identificat cu mintea sa și, din acest motiv, este deconectată de la puterea sa adevărată, de la sinele său profund, înrădăcinat în Ființă, va avea ca tovarăș constant frica. Numărul persoanelor care au depășit identificarea cu mintea este extrem de mic, așa că puteți presupune că aproape orice persoană cu care vă întâlniți pe stradă sau pe care o cunoașteți trăiește într-o stare de frică. Numai intensitatea ei variază. Această stare fluctuează între anxietate și groază la un capăt al scalei și o senzație vagă de neplăcere și sentimentul unui pericol îndepărtat la celălalt. Cei mai mulți oameni devin conștienți de ea numai atunci când trec printr-o stare mai intensă.

### **Încercarea sinelui fals de a atinge starea de împlinire**

Un alt aspect al durerii emoționale, care este o parte intrinsecă a minții conduse de șinele fals, îl reprezintă un profund sentiment de lipsă sau de neîmplinire, de a nu fi întreg. La unii oameni, acesta este conștient, la alții este inconștient. Dacă este conștient, forma sa de manifestare o reprezintă sentimentul neliniștitor și constant al lipsei de valoare proprie sau acela că nu ești suficient de bun. Dacă este inconștient, va fi resimțit numai indirect, ca o dorință, o nevoie, o cerință intensă, în orice caz, oamenii se înscriu deseori în granițele unei nevoi compulsive de gratificare a sinelui fals și caută lucruri cu care să se identifice pentru a putea umple acest gol pe care îl simt în ei înșiși. Așa că se luptă să acumuleze posesiuni, bani, succes, putere, recunoaștere sau o relație specială, în primul rând pentru a se putea simți mai bine cu ei înșiși, pentru a se simți mai compleți. Dar, chiar și atunci când obțin toate aceste lucruri, ei constată curând că golul continuă să existe și este fără margini. Atunci se simt într-adevăr în pericol, pentru că nu se mai pot minți. Sau pot și chiar continuă să se mintă, dar le este mult mai greu.

Atâta timp cât mintea dominată de șinele fals vă conduce viața, nu vă puteți simți cu adevărat bine; nu vă puteți simți împăcat sau împlinit, cu excepția unor intervale foarte scurte, în care obțineți ceea ce v-ați dorit, când o dorință tocmai a fost împlinită. Deoarece șinele fals este un sentiment derivat al identității, el are nevoie să se identifice cu lucruri externe. Are nevoie să fie atât apărat, cât și alimentat constant. Șinele fals se identifică cel mai des cu posesiunile, cu ocupația, cu statutul și recunoașterea socială, cu educația și cunoștințele, cu aspectul fizic, cu aptitudinile speciale, cu relațiile, cu istoria de viață personală sau a familiei, cu sisteme de credințe și apelează deseori la identificări politice, naționaliste, rasiste, religioase și alte identificări colective. Niciuna dintre acestea nu sunteți dvs.

Găsiți că este înspăimântător? Sau este o eliberare să știți acest lucru? Mai devreme sau mai târziu, va trebui să renunțați la toate aceste lucruri. Poate că acum vă vine greu să credeți și, bineînțeles, nu vă cer să credeți că nu vă puteți regăsi identitatea în nimic din toate acestea. Veți afla singur adevărul, îl veți afla cel mai târziu în momentul în care veți simți Că se apropie moartea. Moartea ia tot ceea ce nu sunteți dvs. Secretul vieții este să „mori înainte de a muri” — și să descoperi că nu există moarte. Nu vă căutați sinele în minte.

## Capitolul 3

### Să pătrundem și mai adânc în clipa de acum

#### **Nu vă căutați sinele în minte**

Simt că mai am multe lucruri de aflat despre felul în care funcționează mintea mea, înainte de a putea să mă apropiu măcar de conștiința deplină sau de iluminarea spirituală.

Nu, nu este așa. Problemele minții nu pot fi rezolvate la nivelul minții. După ce ați înțeles principala disfuncție, nu mai aveți nevoie să înțelegeți sau să aflați prea multe. Studiul complexității minții vă poate transforma într-un bun psiholog, dar nu vă va duce mai departe de nivelul mental, așa cum studiul nebuniei nu este suficient pentru a aduce sănătatea mintală. Ați înțeles deja mecanismele de bază ale stării de inconștiență: identificarea cu mintea, fapt ce creează un sine fals, ca substitut al sinelui dvs. adevărat, înrădăcinat în Ființă. Deveniți „o mlădiță din vie” [v. Ioan 15, 1], după cum a spus Isus.

Nevoile sinelui fals sunt fără sfârșit. Ea se simte vulnerabilă și amenințată, așa că trăiește constant într-o stare de frică și dorință. După ce ați aflat cum operează disfuncția principală, nu mai aveți nevoie să explorați nenumăratele sale manifestări, nu este nevoie să le transformați într-o complexă problemă personală. Desigur, șinele fals adoră să facă acest lucru. El este mereu în căutarea unui lucru de care să se atașeze pentru a-și menține și întări sentimentul iluzoriu de identitate și se va atașa imediat de problemele dvs. Acesta este motivul pentru care, în cazul atâtor oameni, mare parte din sentimentul lor de identitate este strâns legat de propriile probleme. După ce

aceasta s-a întâmplat, ultimul lucru pe care ei și l-ar dori ar fi să se elibereze; ar însemna să-și piardă șinele. Șinele fals se poate investi într-o măsură foarte mare în durere și suferință.

Odată ce ați recunoscut că la baza stării de inconștiență stă identificarea cu mintea, stare care, desigur, include și emoțiile, ieșiți din ea. Deveniți prezent. Când sunteți prezent, îi puteți permite minții să fie așa cum este fără să vă împotmoliți în ea. Mintea în sine nu este disfuncțională. Este un instrument minunat. Disfuncțiile apar atunci când vă căutați pe dvs. înșivă în ea și considerați în mod greșit că dvs. sunteți totuna cu mintea dvs. Ea devine atunci o minte condusă de sinele fals și pune stăpânire pe întreaga dvs. viață.

### **Puneți capăt iluziei timpului.**

*Pare aproape imposibil să scăpăm de identificarea cu mintea. Toți suntem afundați în ea. Cum înveți un pește să zboare?*

Iată care este cheia: **puneți capăt iluziei timpului**. Timpul mintea sunt inseparabile. Eliminați timpul, și mintea se oprește — dacă nu alegeți cumva să o puneți la treabă.

A te identifica cu propria minte înseamnă a fi prins în timp: impulsul de a trăi aproape exclusiv prin memorie și anticipare. Aceasta creează o preocupare continuă pentru trecut și viitor — gândul la recunoașterea momentului prezent și la a-i îngădui să existe trezește neplăcerea. Impulsul apare pentru că trecutul vă conferă o identitate, iar viitorul menține promisiunea salvării, a împlinirii sub orice formă. Amândouă sunt iluzii.

*Dar cum am mai funcționa în această lume dacă am fi lipsiți de simțul timpului? Nu ar mai exista scopuri pe care să ne străduim să le atingem. Nu am mai ști cine suntem, pentru că trecutul face din noi ceea ce suntem azi. Cred că timpul este ceva foarte pretios și trebuie să învățăm să-l folosim cu inteligență, în loc să-l risipim.*



Timpul nu este deloc pretios, pentru ca este o iluzie. Ceea ce percepeti ca pretios nu este timpul, ci singurul moment existent in afara sa: Clipa de acum. Ea este intr-adevar prețioasa. Cu cat sunteti mai concentrat asupra timpului — trecut și viitor —, cu atat pierdeti mai mult din vedere Clipa de acum, cel mai pretios lucru care exista.

De ce este eel mai pretios lucru? In primul rand, pentru ca este singurul care exista. Este tot ceea ce exista. Eternul pre-zent este spatiul in care se deruleaza viafa dvs., singurul factor care ramane constant. Viata este acum. Nu a existat nicio-data vreun timp in care viata dvs. sanufie acum s.i nici nu se va intampla vreodata. In al doilea rand, Clipa de acum este singurul punct care va poate duce dincolo de granitele limita-te ale mintii. Este singurul punct de acces in lumea lipsita de timp si de forma a Fiintei.

## S

### **Nimic nu exista in afara Clipei de acum**

*Trecutul si viitorul nu sunt lafel de reale, uneori chiar mai reale decdt prezentul? La urma-urmei, trecutul determind fe-lul nostru de afi si modul in care ne percepem si ne compor-tdm in prezent. Iar obiectivele noastre viitoare determind ac-fiunile pe care le intreprindem in prezent.*

Nu afi inteles inca pe deplin esenta lucrurilor pe care vi le-am explicat pentru ca incercati sa le intelegeti mental. Mintea nu poate intelege acest lucru, numai dvs. puteti. Va rog, ascultati-mă.

A existat vreodata un moment cand ati trait, facut, gandit sau simtit vreun lucru in afara Clipei de acum? Credeti ca se va intampla vreodata? Este posibil ca un lucru sa se intample sau sa existe in afara Clipei de acum? Raspunsul este evident, nu-i asa?

Nimic nu s-a intamplat vreodata in trecut; toate se intampla in Clipa de acum.

Nimic nu se va intampla vreodata in viitor; totul se intampla in Clipa de acum.

Ceea ce considerate trecut este, de fapt, o amprenta de me-morie, inmagazinata in minte, a unei Clipei de acum mai vechi. Cand va amintiti trecutul, reactivati aceasta amprenta — tot in prezent. Viitorul este o Clipa de acum imaginata, o proiectie a mintii. Cand apare, apare sub forma Clipei de acum. Cand va ganditi la viitor, faceti aceasta tot in Clipa de acum. Evident, trecutul și viitorul nu au realitate proprie. As,a cum Luna nu are o lumina proprie și poate doar sa reflecte lumina Soarelui, tot as,a trecutul sj viitorul sunt doar palide re-flexii ale luminii, ale puterii sj ale realitatii prezentului etern. Ele își imprumuta realitatea de la Clipa de acum.

Esenta cuvintelor mele nu poate fi inteleasa de minte. In momentul intelegerii, in conștiința se produce o trecere de la minte la Fiinta, de la timp la prezenta. Brusca, totul vi se pare viu, radiaza energie, emană prezența Fiintei.

S

## **Cheia dimensiunii spirituale**

În situatiile in care viata ne este amenintata si avem nevoie de o reactie rapida, trecerea de la timp la prezenta se produce uneori de la sine. Personalitatea, care are un trecut și un viitor, dispare

momentan și este înlocuită de o intensă prezență conștientă, foarte liniștită, dar în același timp foarte vigilentă. Răspunsul de care este nevoie vine din această stare de conștiință. ' Motivul pentru care unii oameni adoră activitățile periculoase, cum ar fi escaladarea munților, cursele de mașini etc, deși poate nu îl conștientizează, este acela că îi forțează să stăruie în Clipa de acum — în starea de trăire intensă care este eliberată de timp, de probleme, de gânduri, de povara personalității. Părăsirea prezentului, chiar și pentru o secundă, poate însemna moarte. Din nefericire, acești oameni ajung dependenți de o anumită activitate pentru atingerea stării respective. Dar dvs. nu trebuie să escaladați versantul nordic al Eigerului pentru asta. Puteți intra în această stare chiar acum.

## S

Din timpuri străvechi, maeștrii spirituali din toate tradițiile au arătat că această Clipă de acum este cheia dimensiunii spirituale. Cu toate acestea, se pare că ea a rămas un secret, în mod sigur, acest lucru nu este afirmat în temple sau biserici. Dacă intrați într-o biserică, veți auzi poate citate din Evanghelii, ca „Nu vă îngrijiți de ziua de mâine” și „Cel ce se apucă de arat și se uită peste umăr nu este potrivit să intre în împărăția Cerurilor”. Sau poate că veți auzi versetul despre florile câmpului care nu își fac griji pentru ziua de mâine, ci trăiesc lejer în Clipa de acum atemporală, Dumnezeu dându-le totul din plin. Profunzimea și natura radicală a acestor învățături nu este recunoscută. Nimeni nu pare să-și dea seama că ele sunt făcute pentru a fi trăite și pentru a aduce o profundă transformare interioară.

# S

Toată esența filozofiei Zen se reduce la a te menține mereu pe muchia de cuțit a Clipei de acum — la a fi atât de complet, atât de profund prezent, încât nici o problemă, nici o suferință, nimic din ceea ce nu sunteți dvs. înșivă să nu continue să supraviețuiască în dvs. în Clipa de acum, în absența timpului, toate problemele dvs. se dizolvă. Suferința are nevoie de timp; ea nu poate supraviețui în Clipa de acum.

Marele maestru Zen, Rinzai, pentru a le distrage elevilor săi atenția de la timp, ridica deseori degetul și întreba: „Ce ne lipsește în acest moment?” O întrebare profundă, care nu solicită un răspuns mental. Este făcută să vă aducă atenția și mai profund în Clipa de acum. O întrebare similară din tradiția Zen este: „Dacă nu acum, atunci când?”

# S

Clipa de acum este centrală și în învățăturile sufite, ramura mistică a Islamului. Sufiții au un proverb: „Credinciosul sufit este fiul timpului prezent”. Iar Rumi, marele poet și maestru al sufismului, declara: „Trecutul și viitorul îl iau pe Dumnezeu din fața ochilor noștri, ardeți-le în foc pe amândouă”.

Meister Eckhart, marele maestru spiritual din secolul al XIII-lea, a rezumat foarte frumos toate acestea: „Timpul este cel care împiedică lumina să ajungă la noi. Nu există obstacol mai mare în calea către Dumnezeu decât timpul”.

# S

Acum un moment, când ați vorbit despre prezentul etern și despre irealitatea trecutului și a viitorului, m-am surprins ui-tându-mă la copacul care se vedea pe geam. Mă mai uitasem la el de câteva ori și mai înainte, dar acum a fost ceva diferit. Percepția externă nu s-a schimbat prea mult, numai culorile păreau mai vii și mai vibrante. Dar acum avea o dimensiune în plus. Este greu de explicat. Nu știu cum am făcut, dar am ajuns să fiu conștient de ceva invizibil, pe care îl simțeam drept esența acestui copac, spiritul său interior, dacă vreți. Și într-un fel făceam parte din acest lucru. Acum îmi dau seama că mai înainte nu văzusem cu adevărat copacul, ci numai o imagine plată și moartă a lui. Când mă uit acum la copac, o parte din acea conștiință este încă prezentă, dar simt că începe să-mi scape. Vedeți, experiența se retrage deja în trecut. Este posibil ca un astfel de moment să fie vreodată mai mult decât o străfulgerare?

V-ați eliberat de timp pentru un moment. Ați trecut în Clipa de acum și astfel ați perceput copacul fără ecranul minții. Conștiința Ființei a devenit parte din percepția dvs. Odată cu dimensiunea atemporală vine și un alt fel de cunoaștere, o cunoaștere care nu „omooară” spiritul, care trăiește în fiecare ființă și în fiecare lucru. O cunoaștere care nu distruge sacralitatea și misterul vieții, ci conține o iubire și un respect profunde pentru tot ceea ce există. O cunoaștere despre care mintea nu știe nimic.

Mintea nu poate cunoaște copacul. Poate cunoaște numai fapte sau informații despre el. Mintea mea nu vă poate cunoaște pe dvs., ci conține doar etichete, judecăți, fapte și opinii despre dvs. Numai Ființa poate cunoaște direct.

Există un loc pentru minte și cunoștințele ei. Este lumea practică a vieții de zi cu zi. Totuși, atunci când ajunge să stă-i pânească peste toate aspectele vieții dvs., inclusiv relațiile pe care le aveți cu alte persoane și cu natura, se transformă într-un parazit monstruos, care, necontrolat, poate foarte bine să l distrugă toată viața de pe planetă, iar în final și pe sine, distragându-și gazda.

Ați întrevăzut pentru o clipă felul în care atemporalitatea vă poate transforma percepțiile. Dar o singură experiență nu este suficientă, indiferent cât a fost ea de frumoasă sau de profundă. De ceea ce avem nevoie și încercăm acum să obținem este o schimbare de conștiință permanentă.

Așa că anulați vechiul tipar de negare și rezistență față de momentul prezent. Obișnuiți-vă să vă retrageți atenția din trecut și viitor ori de câte ori nu vă sunt de folos. Ieșiți din dimensiunea temporală cât de mult puteți în fiecare zi. Dacă vi se pare greu să intrați direct în Clipa de acum, începeți cu observarea tendinței obișnuite a minții de a dori să evadeze din Clipa de acum. Veți observa că viitorul este imaginat, de obicei, ca fiind mai bun sau mai rău decât prezentul. Dacă viitorul imaginat este mai bun, el vă oferă o speranță sau o anticipare plăcută. Dacă este mai rău, creează anxietate. Ambele sunt iluzorii. Prin autoobservare, veți fi automat mai prezent în viața dvs. în momentul în care vă dați seama că nu sunteți prezent, ați devenit prezent. De câte ori sunteți capabil să vă observați mintea înseamnă că nu mai sunteți prins în capcana ei. A intervenit un alt factor, un lucru care nu aparține minții: prezența dvs. ca observator.

Fiți prezent ca observator al propriei minți — al gândurilor, al emoțiilor și al reacțiilor dvs. în diferite situații. Fiți cel puțin la fel de interesat de reacțiile dvs. pe cât sunteți de persoana sau situația

care le-a produs. Observați de asemenea cât de des vi se îndreaptă atenția spre trecut sau spre viitor. Nu criticați și nu analizați ceea ce observați. Urmăriți gândul, simțiți emoția, observați reacția. Nu faceți din ele o problemă personală. Și atunci veți simți ceva mai puternic decât toate aceste lucruri pe care le observați: însăși prezența liniștită, care observă, în spatele conținuturilor minții, observatorul tăcut.

## S

O prezență intensă este necesară atunci când anumite situații declanșează o reacție cu o puternică încărcătură emoțională, de exemplu, atunci când imaginea de sine vă este amenințată, când în viața dvs. apare o provocare ce declanșează frica, când „lucrul merge prost” sau când este reactivat un complex emoțional din trecut. În aceste momente, există tendința de a deveni „inconștient”. Reacția sau emoția pune stăpânire pe dvs. — deveniți una cu ea. O puneți în practică. Vă justificați, îi arătați celuilalt că greșește, atacați, vă apărați... numai că această ființă nu sunteți dvs., ci tiparul de reacție, mintea în modul ei obișnuit de supraviețuire.

Identificarea cu mintea îi conferă acesteia mai multă energie; observarea îi retrage minții energia. Identificarea cu mintea creează mai mult timp; observarea minții deschide dimensiunea atemporalității. Energia care îi este retrasă minții se transformă în prezență. După ce ați simțit ce înseamnă a fi prezent, devine mult mai ușor să alegeți pur și simplu să ieșiți din dimensiunea temporală ori de câte ori nu aveți nevoie de timp în scopuri practice și să pătrundeți mai adânc în Clipa de acum. Acest lucru nu vă afectează capacitatea de a vă folosi de timp — de trecut sau de

viitor — atunci când aveți nevoie să-1 utilizați în chestiuni practice. Și nu vă afectează nici capacitatea de a vă folosi mintea. De fapt, chiar o amplifică. Când o veți folosi, mintea va fi mai rapidă, mai concentrată.

## **Renunțarea la timpul psihologic**

Învățați să folosiți timpul pentru aspectele practice ale vieții — putem numi acest interval „timp cronologic” —, dar imediat ce ați rezolvat problemele practice reveniți la conștiința prezentului. În acest fel, nu veți acumula un „timp psihologic”, care este identificarea cu trecutul și proiecția compulsivă în viitor.

Timpul cronologic nu înseamnă numai a stabili o întâlnire sau a planifica o excursie. El include și a învăța din trecut pentru a nu repeta aceleași greșeli la nesfârșit; stabilirea obiectivelor și efortul de a le duce la îndeplinire; predicțiile legate de viitor, prin intermediul tiparelor și al legilor fizice, matematice ș.a.m.d., învățate din trecut, și abordarea unor căi adecvate de acțiune în baza predicțiilor noastre.

Dar chiar și aici, în sfera vieții practice, în care nu ne putem descurca fără să recurgem la trecut sau la viitor, momentul prezent rămâne factorul esențial: orice lecție din trecut devine relevantă și se aplică acum. Orice planificare și orice efort de a atinge un anumit scop au loc acum.

În cazul unei persoane ce a atins iluminarea, concentrarea atenției se identifică întotdeauna cu Clipa de acum, deși ea are încă o conștiință periferică a timpului. Cu alte cuvinte, ea continuă să folosească timpul cronologic, dar este eliberată de timpul psihologic.

Când exersați aceasta, fiți atent să nu transformați timpul cronologic în timp psihologic fără să vă dați seama. De exemplu, dacă în trecut ați făcut o greșeală și acum ați învățat din ea folosiți timpul cronologic. Pe de altă parte, în cazul în care continuați să vă gândiți la ea și să vă criticați, să



aveți remuși sau un sentiment de vinovăție, atunci faceți din nou greșeala de a transforma incidentul într-un aspect „propriu și personal”: faceți din el o parte a sentimentului de sine și îl transformați în timp psihologic, care este întotdeauna legat de un fals sentiment de identitate. Refuzul de a ierta implică în mod necesar greaua povară a timpului psihologic.

Dacă vă stabiliți un obiectiv și încercați să îl atingeți, folosiți timpul cronologic. Știți unde doriți să ajungeți, dar respectați și acordați cea mai mare atenție pasului pe care îl faceți în momentul prezent. Dacă vă concentrați excesiv asupra scopului, poate pentru că încercați să obțineți prin el fericirea, împlinirea sau un sentiment mai complet de identitate, Clipa de acum nu mai este respectată. Este redusă la o simplă treaptă spre viitor, lipsită de valoare intrinsecă. Timpul cronologic se transformă atunci în timp psihologic. Călătoria vieții dvs. nu mai este o aventură, devine o nevoie obsesivă de a obține, de a atinge, de a „reuși”. Nu mai reușiți să vedeți și să mirosiți florile de la marginea drumului și nici nu mai sunteți conștient de frumusețea și miracolul vieții care se desfășoară în jurul dvs. decât atunci când sunteți prezent în Clipa de acum.

## S

*Înțeleg suprema importanță a Clipei de acum, dar nu pot să fiu pe deplin de acord cu dvs. când spuneți că timpul este în totalitate o iluzie.*

Când spun că „timpul este o iluzie”, nu intenționez să exprim un adevăr filozofic. Vă amintesc pur și simplu un fapt — un fapt atât de evident, încât s-ar putea să vă fie greu să îl înțelegeți, să vi se pară lipsit de sens, dar odată înțeles complet, acesta poate tăia cu repeziciunea unei săbii prin

hățișul straturilor de complexități și „probleme” create de minte. Dați-mi voie să repet: prezentul este tot ce veți avea vreodată. Nu va exista niciodată un moment în care viața dvs. să nu fie „acest moment”. Nu este o realitate?

### **Nebunia timpului psihologic**

Nu veți mai avea nicio îndoială asupra faptului că timpul psihologic este o boală mentală dacă îi veți observa manifestările colective. Ele apar, de exemplu, sub forma ideologiilor, ca național-socialismul, comunismul — sau orice fel de naționalism — ori ca sistemele religioase rigide, ce funcționează lazându-se pe presupunerea implicită că binele cel mai mare se află în viitor și, prin urmare, scopul atingerii lui justifică mijloacele. Scopul este o idee, un punct în proiecția mentală viitorului, în care salvarea, indiferent sub ce formă ar fi prezentată — fericire, împlinire, egalitate, eliberare etc. — va fi atinsă. De multe ori, mijloacele de a obține aceste lucruri implică înrobirea, torturarea și omorârea oamenilor în prezent.

De exemplu, se estimează că au fost omorâți circa 50 de milioane de oameni pentru progresul cauzei comunismului, pentru construirea unei „lumi mai bune” în Rusia, China și alte țări comuniste. Este un exemplu cutremurător despre felul în care credința într-un rai viitor creează un iad în prezent. Mai poate exista vreo îndoială că timpul psihologic este o boală mentală gravă și periculoasă?

Cum funcționează acest tipar mental în viața dvs.? Încercați mereu să ajungeți în alt loc decât cel în care vă aflați? Cea mai mare parte a acțiunilor dvs. sunt doar mijloace pentru atingerea unui scop? Satisfacția se află întotdeauna după colț sau este redusă la scurte momente de plăcere, ca sexul, mâncarea, băutura, drogurile sau fiorii de frică ori entuziasm? Vă concentrați mereu să deveniți, să realizați și să atingeți diver-: țeluri, alergați mereu după emoții și plăceri noi? Credeți că

dacă adunați mai multe lucruri veți fi mai împlinit, mai bun Sau mai întregit din punct de vedere psihologic? Așteptați un bărbat sau o femeie care să dea un sens vieții dvs.?

În starea de conștiință normală, de identificare cu mintea sau starea de neiluminare, puterea și potențialul creator infinit care stau ascunse în Clipa de acum sunt camuflate în totalitate de timpul psihologic. În aceste condiții, viața dvs. Își pierde capacitatea de a vibra, prospețimea, sentimentul de uimire și extaz. Vechile tipare de gândire, de emoție, de comportament, de reacție și de dorință sunt aplicate în performanțe ce repetă la nesfârșit un scenariu din mintea dvs., care vă conferă un fel de identitate, dar deformează sau ascunde realitatea prezentă. Atunci mintea creează o obsesie a viitorului pentru a evada dintr-un prezent nesatisfăcător.

### **Negativismul și suferința își au rădăcinile în timpul psihologic**

*'Dar credința că viitorul va fi mai bun decât prezentul nu este întotdeauna o iluzie. Prezentul poate fi oribil, iar lucrurile pot deveni mai bune în viitor și deseori așa se și întâmplă.*

De obicei, viitorul este o replică a trecutului. Sunt posibile schimbări superficiale, dar transformările reale sunt rare și depind de capacitatea dvs. de a fi suficient de prezent pentru a dizolva trecutul cu ajutorul puterii Clipei de acum. Ceea ce percepeți ca viitor este o parte intrinsecă a stării prezente de conștiință. Dacă mintea dvs. este foarte împovărată de trecut, veți trăi aceleași lucruri. Trecutul însuși se perpetuează prin lipsa prezenței. Calitatea conștiinței dvs. în acest moment este ceea ce dă formă viitorului — care, desigur, nu poate fi trăit decât în Clipa de acum.

Puteți câștiga 10 milioane de dolari fără ca schimbarea adusă de acest fapt să fie mai puțin superficială. Ați continua pur și simplu să aplicați aceleași tipare condiționate, într-un cadru mai luxos. Oamenii au învățat să dividă atomul. În loc să omoare 10 sau 20 de persoane cu o bătă de

lemn, acum o persoană poate omorî un milion de indivizi doar printr-o apăsare pe buton. Este aceasta o schimbare autentică?

Dacă numai calitatea conștiinței dvs. în acest moment determină viitorul, atunci ce anume determină calitatea conștiinței dvs.? Gradul prezenței dvs. Deci, singurul loc unde este posibilă apariția unei schimbări autentice și unde trecutul poate fi dizolvat este Clipa de acum.

## S

Toate atitudinile negative sunt produse de o acumulare a timpului psihologic și o negare a prezentului. Disconfortul, anxietatea, tensiunea, stresul, grijile — toate formele de frică — sunt produse de abundența viitorului și de insuficiența trăirii prezentului. Vinovăția, regretul, resentimentele, suferințele, tristețea, amărăciunea și toate formele de lipsă a iertării sunt produse de abundența trecutului și de insuficiența prezenței.

Cei mai mulți oameni descoperă că le este greu să creadă în posibilitatea unei stări de conștiință complet eliberate de orice formă de negativism. Și cu toate acestea, tocmai ea este starea de eliberare despre care ne vorbesc toate învățăturile spirituale. Este promisiunea salvării, nu într-un viitor iluzoriu, ci chiar acum și aici.

Poate că vă va fi greu să recunoașteți că timpul este cauza suferințelor sau a problemelor dvs. Credeți că ele sunt produse de situații specifice din viața dvs. și, dintr-un punct de vedere convențional, este adevărat. Dar până când nu ați rezolvat principala disfuncție generatoare de probleme a minții — atașamentul ei față de trecut și viitor și negarea Clipei de acum — problemele

sunt în realitate interschimbabile. Dacă astăzi ați îndepărta în mod miraculos toate problemele dvs. ceea ce percepeți drept cauze ale suferinței sau ale nefericirii dvs., dar nu ați deveni mai prezent, mai conștient, vă veți trezi curând cu un set similar de probleme sau motive de suferință, ca o umbră care vă urmează oriunde ați merge. În final, există o singură problemă autentică: mintea atașată de timp.

*Nu pot să cred că aș putea ajunge vreodată într-un punct în care să fiu complet eliberat de problemele mele.*

Aveți dreptate. Nu ajungeți niciodată în acest punct pentru că vă aflați deja în acest punct acum. Nu există salvare în timp. Nu vă puteți elibera în viitor. Prezența în Clipa de acum este cheia libertății, așa că nu puteți fi liber decât acum.

### **Descoperirea vieții dincolo de situația de viață**

*Nu înțeleg cum aș putea să fiu liber acum. Din întâmplare, sunt extrem de nefericit în acest moment. Este un fapt, și m-aș minți singur dacă aș încerca să mă conving că totul este bine, când în mod clar nu este așa. Pentru mine, momentul prezent este extrem de nefericit; nu este deloc eliberator. Ceea ce mă ajută să merg înainte este speranța sau posibilitatea ca situația să se îmbunătățească în viitor.*

Doar aveți impresia că atenția dvs. se află în prezent, când de fapt ea este complet acaparată de timp. Nu puteți fi și nefericit și total prezent în Clipa de acum.

Ceea ce considerați „viață” ar trebui mai curând să se numească „situație de viață”. Este timpul psihologic: trecut și viitor. Anumite lucruri din trecut n-au mers așa cum ați dorit dvs. Mai manifestați încă o anumită rezistență față de ceea ce s-a întâmplat în trecut, și acum vă împotriviți lucrurilor care există deja. Speranța este cea care vă face să mergeți înainte, dar speranța vă face

să vă concentrați asupra viitorului și această concentrare continuă pe viitor perpetuează negarea prezentului și, din acest motiv, nefericirea dvs.

*Este adevărat că situația mea de viață prezentă este rezultatul lucrurilor care s-au întâmplat în trecut, dar ea rămâne totuși situația mea prezentă și faptul că sunt blocat în ea mă face nefericit.*

Haideți să uităm pentru moment situația dvs. prezentă de viață și să ne concentrăm asupra vieții dvs.

*Care este diferența?*

Situația dvs. de viață există în timp.

Viața dvs. există acum.

Situația dvs. de viață este o construcție a minții.

Viața dvs. este reală. Căutați „poarta strâmtă care duce spre viață”. Se numește Clipa de acum. Reduceți-vă viața la acest moment. Situația dvs. de viață poate fi plină de probleme — majoritatea așa și sunt — dar descoperiți dacă aveți vreo problemă în acest moment. Nu mâine, nu peste 10 minute, ci acum. Aveți vreo problemă acum?

Când sunteți asaltat de probleme, nu mai există loc pentru ceva nou, nu mai există loc pentru soluții. Așa că, ori de câte ori puteți, faceți puțin loc, creați un spațiu pentru a descoperi viața din spatele situației de viață.

Folosiți-vă pe deplin simțurile. Trăiți în locul în care vă aflați. Uitați-vă în jur. Priviți, nu interpretați. Vedeți lumina, formele, culorile, texturile. Conștientizați prezența tăcută a fiecărui lucru. Conștientizați spațiul care le permite tuturor lucrurilor să existe. Ascultați sunetele, nu faceți aprecieri despre ele. Ascultați liniștea din spatele sunetelor. Atingeți ceva — orice —, simțiți și acceptați prezența Ființei. Observați-vă ritmul respirației; simțiți aerul cum intră și iese, simțiți energia vitală din

corpul dvs. Permiteți-le tuturor lucrurilor să existe, cu și fără dvs. Acceptați însușirile tuturor lucrurilor. Pătrun-deți mai adânc în Clipa de acum.

Lăsați în urmă lumea mortificată a abstracției mentale, a timpului. Leșiți din mintea nesănătoasă care vă secătuiește de energia vitală, care otrăvește și distruge încet Pământul. Vă treziți dintr-un vis al timpului în prezent.

S

### **Toate problemele sunt iluzii ale minții**

*Mă simt ca și cum aș fi scăpat de o povară uriașă. Am o senzație de ușurare. Mă simt eliberat... dar problemele mă așteaptă după colț, nu-i așa? Ele nu au fost rezolvate. Nu am scăpat doar temporar de ele?*

Chiar dacă v-ați trezi în paradis, nu ar trece mult și mintea dvs. ar spune „da, dar...” în ultimă instanță, nu este vorba de rezolvarea problemelor, ci de înțelegerea faptului că nu există probleme. Există numai situații — pe care le rezolvăm în prezent sau le acceptăm ca atare, ca parte din însușirile prezentului, până când ele se schimbă sau pot fi rezolvate. Problemele sunt construcții ale minții și au nevoie de timp pentru a supraviețui. Ele nu pot supraviețui în realitatea Clipei de acum.

Concentrați-vă asupra Clipei de acum și spuneți-mi ce problemă aveți în acest moment.

S

Nu îmi dați niciun răspuns, pentru că este imposibil să aveți probleme atâta vreme cât atenția dvs. este absorbită de Clipa de acum. Este posibil să fie vorba de o situație care trebuie să fie ori rezolvată, ori acceptată. De ce să o transformăm într-o problemă? De ce am transforma ceva într-o problemă? Nu este viața suficient de provocatoare și așa? Pentru ce mai aveți nevoie și de probleme? Minteă adoră în mod inconștient problemele pentru că ele vă oferă un fel de identitate. Este normal — și nebunesc. „Problemă” înseamnă să vă mențineți mental într-o situație, fără a avea intenția autentică și posibilitatea de a întreprinde vreo acțiune în momentul prezent, transformând-o astfel inconștient într-o componentă a sentimentului dvs. de identitate. Deveniți atât de copleșit de situația de viață, încât vă pierdeți sentimentul de a trăi, sentimentul Ființei. Purtați în minte povara nesănătoasă a sute de lucruri pe care trebuie sau va trebui poate să le faceți în viitor, în loc să vă concentrați pe singurul lucru pe care îl puteți face acum.

Când creați o problemă, creați durere. Nu este nevoie decât de o simplă alegere, o simplă decizie: indiferent de ceea ce se întâmplă, nu-mi voi mai provoca durere. Nu voi mai crea probleme. Deși este o alegere simplă, ea este foarte radicală. Nu veți face această alegere decât dacă sunteți într-adevăr sătul de suferință, decât dacă simțiți că nu o mai doriți. Și nu veți fi în stare să vă țineți de cuvânt până la sfârșit decât dacă accesați puterea Clipei de acum. În condițiile în care nu vă veți mai crea dureri dvs. înșivă, atunci nu le-o veți mai aduce nici celorlalți. De asemenea, nu veți mai contamina nici frumosul Pământ, nici spațiul dvs. interior și nici psihicul uman colectiv cu negativismul creării de probleme.

S



Dacă v-ați aflat vreodată într-o situație periculoasă, de viață și de moarte, știți că aceasta nu a constituit de fapt o problemă. Minte nu a avut timp să „lucreze” și să o transforme într-o problemă. Într-o situație de urgență, mintea se oprește; deveniți total prezent în Clipa de acum și conducerea este preluată de un lucru infinit mai puternic. Acesta este motivul pentru care există atât de multe povestiri despre oameni obișnuiți care au devenit brusc capabili de fapte de un curaj incredibil. Într-o situație periculoasă, fie supraviețuiți, fie nu supraviețuiți. Oricum, nu este o problemă.

Unii oameni se înfurie când mă aud spunându-le că problemele sunt iluzii. Se simt amenințați de faptul că vor fi deposedați de sentimentul a ceea ce sunt, de identitatea lor. Au investit mult timp și efort într-un fals sentiment de sine. Multă vreme, și-au definit în mod inconștient întreaga lor identitate în termenii problemelor sau suferințelor lor. Cine ar mai fi ei fără acestea?

Mare parte din lucrurile pe care oamenii le spun, le gândesc sau le fac sunt motivate de frică, aceasta fiind legată întotdeauna, desigur, de concentrarea asupra viitorului și de pierderea contactului cu Clipa de acum. Deoarece în momentul prezent nu există probleme, nu există nici frică.

Dacă ar apărea o situație în care să fie nevoie să reacționați imediat, acțiunile dvs. ar fi clare și incisive, în cazul în care pornesc de la conștiința momentului prezent. Va exista și o mai mare probabilitate de reușită. Nu va fi o simplă reacție bazată pe condiționările trecute ale minții, ci un răspuns intuitiv la situația dată. În alte momente, când reacționează mintea stăpânită de timp, descoperiți că este mai eficient să nu faceți nimic — să rămâneți pur și simplu centrați în clipa prezentă.

## **Un pas uriaș în evoluția conștiinței**

Am trăit pentru o clipă această stare de eliberare de minte și timp pe care ați descris-o, dar trecutul și viitorul sunt atât de puternice, încât nu pot rămâne în afara lor multă vreme.

Conștiința limitată de timp este profund înrădăcinată în psihicul uman. Dar ceea ce încercăm noi să facem aici este parte din transformarea profundă a conștiinței colective a planetei și chiar dincolo de aceasta: trezirea conștiinței din visul materiei, al formei și al separării. Sfârșitul timpului. Spargem tiparele mentale care au dominat viața umană de miliarde de ani. Tiparele mentale care au creat o suferință inimaginabilă pe o scară vastă. Nu folosesc cuvântul „diabolic”. Este mai util să o numesc *inconștiență sau nebunie*.

În legătură cu distrugerea vechiului mod de funcționare a conștiinței sau mai curând a inconștientului: este acesta un lucru pe care trebuie să-l facem sau se va întâmpla oricum? idică, această schimbare este inevitabilă?

Este o problemă de perspectivă. Ceea ce facem și ceea ce se întâmplă constituie în fapt un singur proces; pentru că sunteți una cu totalitatea conștiinței, nu le puteți separa. Dar nu există nicio garanție că omenirea va realiza această trans-[formare. Procesul nu este inevitabil sau automat. Cooperarea dvs. este o parte esențială. Oricum l-ați privi, este un salt de dimensiuni cuantice în evoluția conștiinței și în același timp igura noastră șansă de supraviețuire ca rasă.

### **Bucuria de a trăi**

Pentru a afla cu certitudine dacă v-ați lăsat guvernat de timpul psihologic, puteți folosi un criteriu simplu. Întrebați-vă: oare fac ceea ce fac cu bucurie, ușurință și relaxare?

Dacă nu, atunci timpul maschează momentul prezent și viața este percepută ca o povară sau o luptă. Dacă nu există bucurie, ușurință și relaxare în ceea ce faceți, nu trebuie neapărat să vă schimbați activitatea. Poate fi suficient să schimbați modul în care o realizați. „Modalitatea” este

Întotdeauna mai importantă decât „activitatea”. Încercați să acordați mai multă atenție acțiunilor decât rezultatului pe care doriți să-l obțineți prin ele. Acordați atenție deplină tuturor lucrurilor pe care vi le aduce în față prezentul. Aceasta implică și o acceptare completă a ceea ce este, pentru că nu puteți acorda o atenție totală unui lucru căruia încercați în același timp să-i opuneți rezistență.

Imediat ce veți începe să respectați momentul prezent, toată nefericirea și chinul se vor dizolva, iar viața va începe să se deruleze cu ușurință și bucurie. Când acționați prin prisma conștiinței prezentului, tot ceea ce faceți abundă de un sentiment de grijă, iubire și corectitudine — chiar și cele mai simple acțiuni.

## S

**Așa că nu urmăriți rezultatele acțiunii dvs.** — acordați atenție acțiunii în sine. Rezultatele vor veni de la sine. Această atitudine este un exercițiu spiritual foarte puternic. În Bhagavad Gita, una dintre cele mai vechi și mai frumoase învățături spirituale despre existență, lipsa atașamentului față de rezultatele acțiunilor dvs. se numește **Karma Yoga**. Ea este descrisă drept calea către „acțiunea dedicată”.

Când încercarea compulsivă de a ne rupe de Clipa de acum încetează, bucuria Ființei inundă tot ceea ce faceți. Imediat ce atenția dvs. se îndreaptă spre Clipa de acum, simțiți o prezență, o liniște și o pace interioară. Împlinirea și satisfacția nu mai depind de viitor — nu mai așteptați de la el salvarea. De aceea, nu mai sunteți atașat de rezultate. Nici eșecul, nici succesul nu mai au

puterea de a vă schimba starea interioară de contopire cu Ființa. Ați descoperit viața în spatele situației dvs. de viață.

În absența timpului psihologic, sentimentul de sine derivă din Ființă, nu din trecutul personal. De aceea, nevoia psihologică de a deveni orice altceva decât sunteți deja nu mai există. În lume, la nivelul situației de viață, puteți să vă îmbogățiți, să dobândiți cunoștințe, succes, să vă eliberați de anumite lucruri, dar în dimensiunea mai profundă a Ființei sunteți complet și în întregime. Clipa de acum.

*În această stare de împlinire, vom mai fi capabili sau vom mai dori să atingem obiective exterioare?*

Desigur, dar nu veți mai avea pretenția iluzorie ca un lucrător sau o persoană din viitor să vă salveze sau să vă facă fericit. În ce privește situația dvs. actuală de viață, este posibil să mai existe lucruri pe care să fie nevoie să le obțineți sau să le îndepliniți. Aceasta este lumea formei, a câștigului și a pierderii. Totuși, la un nivel mai profund, sunteți deja complet, iar când veți realiza acest lucru veți simți în spatele lucrurilor pe care le faceți o energie veselă și plină de viață. Eliberându-vă de timpul psihologic, nu vă veți mai urmări obiectivele cu o hotărâre înverșunată, motivat de frică, furie, nemulțumire sau de nevoia de a deveni cineva. Nici nu veți rămâne inactiv din cauza fricii de eșec, care pentru șinele fals reprezintă pierderea identității. Când sentimentul dvs. de sine derivă din Ființă, când vă eliberați de „devenire” ca nevoie psihologică, nici fericirea dvs. și nici sentimentul de sine nu mai depind de rezultate, și astfel vă eliberați de frică. Nu mai căutați permanența acolo unde ea nu poate fi găsită: în lumea formei, a câștigului și a pierderii, a nașterii și a morții. Nu mai cereți ca aceste situații, condiții, locuri sau oameni să vă facă fericit și nu mai suferiți apoi când toate acestea nu vă îndeplinesc așteptările.

Totul este respectat, dar nimic nu mai contează. Formele se nasc și mor, totuși dvs. vedeți eternul din spatele formelor. Știți că „niciun lucru real nu poate fi amenințat”.

Când aceasta este stai ea Ființei dvs., cum ați putea să nu reușiți? Ați reușit deja.

## Capitolul 4

### Strategii ale minții de evitare a Clipei de acum

#### **Pierderea Clipei de acum: iluzia fundamentală**

Chiar dacă accept în întregime că, în ultimă instanță, timpul este o iluzie, ce importanță va avea acest lucru în viața mea? Tot trebuie să trăiesc într-o lume complet dominată de timp.

Acceptarea intelectuală nu este decât o altă credință și nu va conta prea mult în viața dvs. Pentru a înțelege acest adevăr, trebuie să îl trăiți. Când fiecare celulă a corpului dvs. este atât de prezentă încât să simtă că vibrează de viață și când puteți simți această viață în fiecare moment ca bucurie a Ființei, atunci se poate spune că v-ați eliberat de timp.

*Dar mâine tot va trebui să-mi plătesc facturile și tot voi îmbătrâni și voi muri, ca toată lumea. Deci, cum aș putea spune vreodată că m-am eliberat de timp?*

Nu facturile de mâine sunt adevărata problemă. Disoluția corpului fizic nu este o problemă. Pierderea Clipei de acum este problema, sau mai degrabă iluzia principală care transformă o simplă

situație, un eveniment sau o emoție într-o problemă personală și în suferință. Pierderea Clipei de acum este pierderea Ființei.

A te elibera de timp înseamnă a te elibera de nevoia psihologică de trecut pentru a avea o identitate și de viitor pentru a atinge satisfacția. Reprezintă cea mai profundă transformare a conștiinței pe care v-ați putea-o imagina. În cazuri rare schimbarea se produce radical și dramatic, odată pentru totdeauna. Aceasta se întâmplă de obicei printr-o abandonare totală în mijlocul unei suferințe intense. Cei mai mulți oameni trebuie să muncească pentru ea.

După ce ați trăit de câteva ori această stare atemporală de conștiință, începeți să oscilați între aceste dimensiuni ale timpului și prezenței. În primul rând, începeți să conștientizați cât de rar atenția dvs. este situată într-adevăr în prezent. Dar a ști că nu sunteți prezent este deja un mare succes: această conștiință este prezență — chiar dacă inițial nu ține decât câteva secunde în timp cronologic înainte de a se pierde din nou. Apoi, din ce în ce mai des, alegeți să vă concentrați asupra prezentului mai degrabă decât asupra trecutului sau a viitorului și, ori de câte ori realizați că ați pierdut clipa de față, sunteți capabil să vă opriți la ea nu doar câteva secunde, ci perioade mai lungi de timp, din perspectiva timpului cronologic. Așa că înainte de a vă fixa ferm în starea de prezență, adică înainte de a fi pe deplin conștient, veți oscila un timp între conștiință și neconștientizare, între starea de prezență și starea de identificare cu mintea. Pierdeți clipa prezentă, dar vă întoarceți la ea de nenumărate ori. În final, prezența devine starea dvs. predominantă.

În cazul majorității oamenilor, prezența fie nu este experimentată niciodată, fie este trăită numai accidental și pentru scurt timp, în rare ocazii, fără a fi recunoscută ca atare. Cei mai mulți oameni oscilează nu între conștiință și lipsa ei, ci între diferite niveluri de inconștientă.

### **Starea obișnuită de inconștientă și inconștientă profundă**

### La ce vă referiți când vorbiți despre diferite niveluri de inconștientă?

După cum știți probabil, în timpul somnului oscilați între faza somnului fără vise și cea a somnului cu vise. În mod similar, în starea de veghe, majoritatea oamenilor nu fac altceva decât să oscileze între nivelul obișnuit al inconștientului și o f inconștientă profundă. Când vorbesc despre starea obișnuită de inconștientă, mă refer la identificarea cu gândurile și cu emoțiile personale, cu reacțiile, cu dorințele și cu aversiunile dvs. Este starea normală a majorității oamenilor. În această stare, sunteți condus de mintea dominată de șinele fals și nu sunteți conștient de Ființă. Nu este o stare de durere sau de nefericire acută, ci una în care există un nivel redus, aproape continuu, de disconfort, neplăcere, plictiseală sau nervozitate — un fel de stare de fundal. Poate că nu vă dați seama de acest lucru pentru că face parte atât de mult din viața „normală”, tot așa cum nu conștientizați niciun zgomot de fond continuu, de intensitate joasă, ca, de exemplu, bâzâitul unui aparat de aer condiționat, până când acesta încetează. Când încetează brusc, apare o senzație de ușurare. Mulți oameni folosesc alcoolul, drogurile, sexul, mâncarea, munca, televizorul sau chiar cumpărăturile ca anestezice, în încercarea inconștientă de a îndepărta această neplăcere de fond. Când se întâmplă astfel, o activitate care ar fi putut să fie foarte plăcută, dacă s-ar fi desfășurat cu moderație, se poate transforma într-o dependență, și tot ceea ce poate aduce ea în asemenea condiții este o eliberare foarte scurtă.

Disconfortul stării de inconștientă obișnuită se transformă în durerea inconștientului profunde — o stare mai acută și mai evidentă de suferință și de nefericire — atunci când lucrurile „nu merg cum trebuie”, când șinele fals este amenințat sau când există o provocare, o amenințare, o pierdere, reală sau imaginară, majoră în situația dvs. de viață, sau un conflict într-o relație. Este o versiune intensificată de inconștientă obișnuită, diferită de prima nu prin natura, ci prin intensitatea ei.

În inconștiența obișnuită, rezistența habituală sau negarea a ceea ce există creează acea neplăcere și acea nemulțumire pe care majoritatea oamenilor le acceptă ca viață obișnuită.

Când această rezistență este intensificată de o provocare la adresa sinelui fals, apare un negativism intens, ca furia, frica profundă, agresiunea, depresia etc. Inconștiența profundă înseamnă adesea activarea corpului-durere și identificarea cu el. Violența fizică ar fi imposibilă fără inconștiența profundă. Ea poate să apară foarte ușor în acele momente și locuri în care o mulțime de oameni sau chiar o națiune întregă generează un câmp colectiv de energie negativă.

Cel mai bun indicator al nivelului dvs. de conștiință este modul în care procedați atunci când în calea vieții dvs. se ivesc obstacole. În conformitate cu obstacolele, o persoană deja inconștientă tinde să devină și mai inconștientă, iar una conștientă tinde să devină și mai profund conștientă. Puteți folosi un obstacol pentru a vă trezi sau îi puteți permite să vă tragă într-un somn și mai profund. Visul inconștienței obișnuite se transformă atunci într-un coșmar.

Dacă nu puteți fi prezent nici măcar în circumstanțe obișnuite, ca de exemplu atunci când vă aflați singur într-o cameră, când vă plimbați prin pădure sau ascultați pe cineva, atunci cu siguranță nu veți putea să rămâneți conștient când un lucru „merge prost” sau când vă confrunțați cu persoane sau situații dificile, cu pierderea sau cu amenințarea pierderii. Veți fi copleșit de o reacție, care în final este întotdeauna o formă de frică, și veți fi tras înapoi într-o inconștiență adâncă. Aceste greutăți reprezintă testele. Numai felul în care le faceți față vă va arăta, dvs. și celorlalți, cât de departe ați ajuns în ceea ce privește starea dvs. de conștiință, și nu cât de mult puteți sta cu ochii închiși sau ce viziuni aveți.

Așa că este esențial să aduceți mai multă conștiință în viața dvs. în situațiile obișnuite, când totul decurge relativ de la «inc. în acest fel, puterea prezenței dvs. va crește. Ea generează un câmp



energetic cu o frecvență de vibrație foarte înaltă în interiorul și în jurul dvs. În acest câmp nu poate pătrunde și nu poate supraviețui nici măcar puțină inconștientă, negativism, disonanță sau violență, așa cum întunericul nu poate supraviețui în prezența luminii.

Când învățați să fiți martorul propriilor gânduri și emoții, un aspect esențial al stării de prezență, veți fi surprins poate când veți conștientiza pentru prima oară caracterul „static” al stării obișnuite de inconștientă și vă veți da seama cât de rar ați avut o stare de confort interior, dacă l-ați simțit vreodată. La nivelul gândirii, veți descoperi o mare rezistență sub forma criticilor, a nemulțumirilor și a proiecțiilor mentale, care vă îndepărtează de clipa prezentă. La nivel emoțional, va exista un curent subteran de disconfort, tensiune, plictiseală sau nervozitate. Ambele sunt aspecte ale modului obișnuit de rezistență a minții.

### **Ce caută ei?**

Cari Jung ne relatează, într-una dintre cărțile sale, o conversație purtată cu un șef de trib indian din America de Nord, care i-a spus că, din perspectiva sa, cei mai mulți oameni albi au expresii încordate, că ochii lor au o privire fixă și că atitudinea lor emană cruzime sau violență. El a spus: „Ei par să caute mereu ceva. Ce anume caută? Albii vor întotdeauna ceva. Sunt mereu neliniștiți și agitați. Noi nu știm ce vor. Credem că sunt nebuni.

Curentul subtil de disconfort constant a apărut, desigur, cu mult timp înaintea civilizației industriale a Vestului; dar în civilizația vestică, care acum acoperă aproape tot globul pământesc, inclusiv cea mai mare parte a Estului, el se manifestă sub o formă și cu o intensitate fără precedent. Era deja prezent pe vremea lui Isus și de asemenea cu 600 de ani înainte, pe vremea lui Buddha, și cu siguranță a existat cu mult timp înaintea sa. „De ce sunteți mereu înfricoșați?”, i-a întrebat Isus pe

discipolii săi. „Gândurile anxioase pot adăuga măcar o singură zi la viața voastră?” Iar Buddha ne-a învățat că la baza suferinței se află starea de dorință sau de poftă mistuitoare.

Rezistența față de clipa prezentă ca disfuncție colectivă este intrinsec legată de pierderea conștiinței Ființei și stă la baza civilizației noastre industriale dezumanizate. Freud a recunoscut și el existența acestui curent subtil de disconfort și a scris despre aceasta în cartea sa Disconfort în cultură, dar nu a recunoscut adevărata rădăcină a disconfortului și nu a realizat că eliberarea de ea este posibilă. Această disfuncție colectivă a creat o civilizație foarte nefericită și extrem de violentă, care a devenit o amenințare nu numai pentru ea însăși, ci și pentru viața de pe această planetă.

### **Dizolvarea stării de inconștiență obișnuită**

#### *Deci, cum ne putem elibera de această boală?*

Conștientizând-o. Observați modurile multiple în care disconfortul, nemulțumirea și tensiunea apar în sinea dvs. în urma criticilor inutile, a rezistenței față de ceea ce este și a negării acestuia. Orice conținut inconștient se dizolvă atunci când asupra sa se revarsă lumina conștiinței. După ce ați aflat cum să dizolvați starea de inconștiență obișnuită, lumina prezenței dvs. va străluci foarte tare și va fi mult mai ușor să faceți față inconștienței profunde, ori de câte ori veți simți atracția sa gravitațională. Totuși, inconștiența obișnuită poate fi dificil de detectat inițial, din cauza aspectului de normalitate pe care l-a căpătat.

Obișnuiți-vă să vă urmăriți starea mental-emoțională prin autoobservare. „Sunt relaxat în acest moment?”, aceasta este o întrebare bună pe care să v-o puneți frecvent. Sau vă puteți întreba: „Ce se întâmplă în interiorul meu în acest moment?” Fiți cel puțin la fel de interesat de ceea ce se întâmplă în interiorul dvs. pe cât sunteți de ceea ce se întâmplă în afară. Dacă sesizați corect ce se întâmplă în interior, situația se va aranja de la sine în exterior. Realitatea cea mai importantă este

cea interioară, cea exterioară având o importanță secundară. Dar nu răspundeți imediat la aceste întrebări. Îndreptați-vă atenția spre interior. Aruncați o privire. Ce fel de gânduri produce mintea dvs.? Ce simțiți? Îndreptați-vă atenția spre corpul dvs. Există vreo tensiune? Când ați descoperit că există un nivel scăzut de disconfort, un fundal static, încercați să aflați ce anume evitați, negați sau cărui lucru îi opuneți rezistență — prin negarea clipei prezente. Există multe feluri în care oamenii manifestă o rezistență inconștientă față de momentul prezent. Am să vă dau câteva exemple. Exersând, puterea dvs. de a vă autoobserva, de a vă urmări starea interioară se va dezvolta.

### **Eliberarea de nefericire**

Urâți activitatea pe care o desfășurați? Poate fi vorba de locul de muncă sau poate că ați acceptat să întreprindeți o anumită activitate și o faceți, dar o parte din dvs. urăște situația și i se opune. Aveți unele resentimente față de o persoană apropiată, pe care însă nu le-ați exprimat? Realizați că energia pe care o degajați în această stare produce efecte atât de dăunătoare, încât vă contaminați atât pe dvs., cât și pe cei din jur? Priviți cu atenție în interior. Există aici o urmă cât de mică de resentiment sau de împotrivire? Dacă da, observați acest sentiment atât la nivel mental, cât și la nivel emoțional. Ce gânduri generează mintea dvs. în jurul acestei situații? Examinați apoi emoția, care este reacția corpului dvs. față de aceste gânduri. Simțiți emoția. Este plăcută sau neplăcută? Este o energie pe care ați ales să o aveți în interior? Aveți de ales?

Poate că o persoană profită de dvs., poate că activitatea în care v-ați angajat este plictisitoare, poate că un apropiat al dvs. nu este sincer, este enervant sau inconștient, dar toate aceste aspecte sunt irelevante. Are prea puțină importanță dacă emoțiile și gândurile dvs. legate de această situație sunt justificate sau nu. Cert este că vă opuneți unei situații existente. Transformați momentul prezent într-un dușman. Vă generați nefericirea, un conflict între interior și exterior. Nefericirea poluează nu

numai Ființa dvs. interioară și pe cei din jur, dar și psihicul uman colectiv, din care dvs. sunteți o parte inseparabilă. Poluarea planetei este numai o reflectare externă a poluării psihice interioare: a milioane de indivizi inconștienți, care nu-și asumă responsabilitatea pentru spațiul lor interior.

Fie încetați activitatea, vorbiți cu persoana în cauză și vă exprimați în totalitate sentimentele, fie renunțați la negativismul pe care mintea dvs. S-a creat în jurul situației, pentru că acesta nu servește niciunui scop, cu excepția faptului că întărește un fals sentiment de identitate. Recunoașterea inutilității lui este importantă. Negativismul nu este niciodată modul optim de a rezolva o situație. De fapt, în cele mai multe cazuri, vă face prizonierul ei, blocând orice schimbare reală. Un lucru în realizarea căruia este investită o energie negativă se va contamina de aceasta și, în timp, va da naștere la și mai multă durere, la și mai multă nefericire. Mai mult, orice stare interioară negativă este contagioasă: nefericirea se răspândește mai repede decât o boală. În virtutea legii rezonanței, ea declanșează și alimentează negativismul latent la alte persoane, cu excepția celor imune — adică profund conștiente.

Dvs. poluați lumea sau contribuiți la curățarea mizeriei? Sunteți responsabil pentru propriul spațiu interior; nimeni altcineva decât dvs. nu este răspunzător, așa cum sunteți responsabil și pentru starea planetei. Cum este în interior, așa este și în afară. Dacă oamenii se curăță de poluarea interioară, atunci vor înceta să mai polueze exteriorul.

### *Cum putem renunța la negativism? Ce ne recomandăm?*

Abandonându-l pur și simplu. Cum renunțați la o bucată de cărbune fierbinte, pe care o țineți în mână? Cum renunțați la un bagaj greu și inutil, pe care îl purtați cu dvs.? Recunoscând că nu doriți să mai trăiți durerea sau să mai duceți povara și abandonând-o.

Starea de inconștiență profundă, ca și corpul-durere sau o altă durere profundă, cum ar fi pierderea unei ființe iubite, necesită o transformare intermediată de combinarea acceptării cu lumina prezenței — atenția dvs. susținută. Pe de altă parte, multe tipare de comportament ale inconștienței obișnuite pot fi pur și simplu abandonate după ce ați stabilit că nu le mai doriți și după ce v-ați dat seama că puteți alege, că nu sunteți numai un conglomerat de reflexe condiționate. Din toate cele de mai sus rezultă că puteți avea acces la puterea clipei prezente. Fără ea, nu aveți nicio posibilitate de alegere.

*Spunând că anumite emoții sunt negative, nu se creează o polaritate mentală între bine și rău, după cum ați explicat dvs. mai devreme?*

Nu. Polaritatea a fost creată într-un stadiu timpuriu, când mintea dvs. considera că momentul prezent este rău; această judecată a dus apoi la o emoție negativă.

*Dar spunând că anumite emoții sunt negative, nu spuneți de fapt că ele nu ar trebui să existe, că nu este permis să avem aceste emoții? După părerea mea, ar trebui să ne acordăm permisiunea de a simți toate sentimentele care apar, în loc să le judecăm ca rele sau să spunem că nu ar trebui să le avem. Este în regulă să ai resentimente; este în regulă să fii furios, enervat, capricios sau oricum altfel — dacă nu, ajungem să ne reprimăm sentimentele, ajungem la conflict interior sau la negare. Totul are voie să existe ca atare.*

Desigur. Când a apărut un tipar mental, o emoție sau o reacție, acceptați-o. Nu ați fost suficient de conștient pentru a putea face o alegere în acest caz. Aceasta nu este o judecată, este un fapt. Dacă ați fi putut alege sau ați fi realizat că aveți posibilitatea de a alege, ați fi ales suferința sau bucuria, relaxarea sau disconfortul, pacea sau conflictul? Ați alege un gând sau un sentiment care să vă izoleze de starea dvs. naturală de bine, de bucuria interioară de a trăi? Eu numesc orice

sentiment de acest fel sentiment negativ, adică pur și simplu rău. Nu în sensul că „nu ar fi trebuit să faceți asta”, ci pur și simplu rău, ca o durere de stomac.

Cum a fost posibil ca oamenii să omoare 100 de milioane dintre semenii lor numai în secolul XX? Oamenii și-au făcut atât de mult rău unul altuia, încât răul depășește orice imaginație! Și asta fără să ținem cont de violența mentală, emoțională și fizică, de tortura, durerea, cruzimea pe care continuă să și le aplice zilnic unii altora, precum și altor ființe sensibile. Oare acționează în acest fel pentru că sunt în contact cu starea lor naturală, cu bucuria interioară de a trăi? Sigur că nu. Numai cei atinși de o stare profund negativă, care se simt foarte rău ar crea o asemenea realitate, care să reflecte felul în care se simt. Incredibil, dar adevărat. Oamenii sunt o specie periculos de nebună și extrem de nesănătoasă. Aceasta nu este o judecată. Este un fapt. Și tot fapt este că sănătatea mentală se află tot acolo, în spatele nebuniei. Vindecarea și eliberarea sunt posibile chiar acum.

Revenind la ceea ce ați spus — este categoric adevărat că, atunci când vă acceptați resentimentele, irascibilitatea, furia ș.a.m.d., nu mai sunteți forțați să le investiți orbește și este mai puțin probabil să le proiectați asupra altora. Dar m-aș mira să nu vă înșelați și pe dvs. înșivă. După ce ați practicat acceptarea pentru un timp, vine un moment când trebuie să [ treceți la stadiul următor, în care să nu mai creați aceste emoții negative. Altfel, „acceptarea” dvs. devine doar o simplă etichetă mentală, ce-i permite sinelui fals să continue să se lase în voia suferinței și astfel să întărească sentimentul de separare față de ceilalți oameni, de mediul dvs. înconjurător, de locul și timpul în care vă aflați. După cum știți, separarea stă la baza sentimentului de identitate al sinelui fals. Adevărata acceptare ar transforma aceste sentimente instantaneu. Dar dacă ați ști foarte bine că totul este „în regulă”, atunci ați mai avea oare aceste sentimente negative? Fără evaluări, fără rezistențe față de ceea ce există, ele nu ar apărea. În mintea dvs. există ideea că „Totul este în

regulă", dar în adâncul sufletului nu credeți cu adevărat acest lucru și, astfel, vechile tipare mental-emoționale de rezistență sunt încă active. Ele sunt cele care vă fac să vă simțiți rău.

Și acest lucru este în regulă.

Vă apărați dreptul de a fi inconștient, dreptul de a suferi? Nu vă faceți griji: nimeni nu vă va lua acest drept. După ce vă dați seama că un anumit aliment vă face să vă simțiți rău, mai continuați să-l ingerați și să afirmați că este în regulă să te simți rău? .....

### **Oriunde v-ați afla, fiți complet prezent**

Ați putea să ne mai dați câteva exemple despre starea de inconștientă obișnuită?

Încercați să vă surprindeți lamentându-vă în gând sau cu voce tare în legătură cu o situație în care vă aflați, de ceea ce fac sau spun alți oameni, de mediul înconjurător, de situația dvs. de viață, chiar și de vreme. A te plânge de o situație implică întotdeauna neacceptarea stării existente. Acest comportament are invariabil o încărcătură negativă inconștientă. Când vă plângeți, vă transformați într-o victimă. Când vă exprimați cu voce tare nemulțumirea, dețineți controlul. Deci, schimbați situația printr-o acțiune sau exprimându-vă nemulțumirea, dacă este necesar și posibil; ieșiți din situație sau acceptați-o. Orice alt comportament aparține anormalității.

Starea obișnuită de inconștientă este întotdeauna legată într-un fel de negarea Clipei de acum. Acum implică, desigur, și un „aici”. Vă opuneți faptului de a vă afla „aici și acum”? Unii oameni ar prefera, de exemplu, să se afle în altă parte. „Aici” nu este niciodată suficient de bun pentru ei. Autoobservându-vă, descoperiți dacă nu este și cazul dvs. Oriunde v-ați afla, fiți complet prezent. Dacă descoperiți că pentru dvs. este intolerabil să vă aflați „aici și acum” și că acest fapt vă face nefericit, aveți trei posibilități: să ieșiți din situație, să o schimbați sau să o acceptați complet. Dacă doriți să vă asumați responsabilitatea pentru viața dvs., trebuie să alegeți una dintre aceste trei

posibilități și trebuie să faceți acest lucru chiar acum. Iar apoi să acceptați consecințele. Fără scuze. Fără negativism. Fără poluare psihică. Păstrați-vă curat spațiul interior. În cazul în care treceți la acțiune — schimbând situația sau ieșind din ea — mai întâi renunțați la negativism, dacă este posibil. Acțiunile care vin din observarea a ceea ce este necesar sunt mai eficiente decât cele care vin dintr-o atitudine negativistă.

Orice acțiune este mai bună decât lipsa acțiunii, mai ales dacă ați fost blocat într-o situație nefericită mult timp. Dacă este vorba de o greșeală, cel puțin învățați ceva, astfel încât cazul respectiv să nu mai fie o greșeală. Dacă rămâneți blocat, nu învățați nimic. Frica vă împiedică să treceți la fapte? Recunoașteți frica, observați-o, îndreptându-vă atenția asupra ei, fiți complet prezent. Aceasta va distruge legătura dintre frică și gândirea dvs. Nu tăsați frica să vă inunde mintea. Folosiți puterea momentului prezent. Frica nu o poate învinge. Dacă într-adevăr nu există niciun lucru pe care l-ați putea face pentru a schimba starea de lucruri aici și acum și dacă nu puteți ieși din situație, atunci acceptați în totalitate să vă aflați aici și acum, renunțând la orice rezistență interioară. Șinele fals și nefericit, care iubește sentimentul de suferință, de ură, care adoră să-și plângă de milă nu va mai putea supraviețui în acest caz. Această atitudine se numește abandonare. Abandonarea nu înseamnă slăbiciune. Ea implică o mare putere. Numai o persoană care s-a abandonat pe sine are acces la puterea spirituală. Abandonându-vă, obțineți o eliberare interioară în raport cu situația. Atunci s-ar putea să constatați că situația se schimbă fără să mai fie nevoie să faceți vreun efort. Oricum, sunteți liber.

Sau există un lucru pe care „ar trebui” să-l faceți, dar pe care nu-l faceți? Ridicați-vă și faceți acest lucru chiar acum. Ca alternativă, puteți să vă acceptați pe deplin inactivitatea, lenea sau pasivitatea din acest moment, dacă aceasta este alegerea dvs. Trăiți complet acest sentiment.



Savurați-l. Fiți cât puteți de leneș sau de inactiv. Dacă trăiți conștient și complet sentimentul, veți scăpa curând de el. Sau poate nu. Oricum, nu mai există niciun conflict interior, rezistență sau negativism.

Sunteți stresat? Sunteți atât de ocupat să ajungeți în viitor, încât prezentul este redus la un simplu mijloc de a ajunge acolo? Stresul este provocat de faptul că vă aflați „aici”, dar doriți să fiți „acolo” sau de faptul că vă aflați în prezent, dar căutați să trăiți în viitor. Este o scindare care vă consumă interior foarte mult. A crea și a trăi cu această sciziune interioară este o nebunie. Faptul că oricine altcineva face la fel nu înseamnă că este un lucru mai puțin nebunesc. Dacă trebuie, vă puteți mișca mai repede, puteți lucra mai repede sau chiar alerga, dar fără să vă proiectați în viitor și fără să respingeți prezentul. Când vă mișcați, munciți, alergați — implicați-vă total în activitate. Bucurați-vă de fluxul de energie care circulă prin corp, de nivelul înalt de energie al acestui moment. Acum nu mai sunteți stresat, nu vă mai rupeți în două. Nu faceți decât să vă mișcați, să alergați, să munciți — și să vă bucurați de acest lucru. Sau puteți renunța la tot, așezându-vă pe o bancă în parc. Dar când faceți acest lucru, observați-vă mintea. Ar putea să spună: „Ar trebui să muncești. Pierzi timpul”. Observați-vă mintea. Zâmbiți la atacurile ei.

Trecutul ocupă mare parte din atenția dumneavoastră? Vorbiți și vă gândiți deseori la el, fie pozitiv, fie negativ? Vă gândiți la lucrurile importante pe care le-ați realizat, la aventurile, la experiențele dvs. sau la rolul de victimă și la lucrurile oribile care vi s-au întâmplat sau poate pe care le-ați făcut dvs. altei persoane? Gândurile vă trezesc un sentiment de culpabilitate, de mândrie, resentimentele, furia, regretul sau autocompătirea? În acest caz nu numai că întrețineți un fals sentiment de identitate, dar ajutați și la accelerarea procesului de îmbătrânire a corpului, creând o

acumulare de trecut în psihicul dvs. Verificați pe cont propriu acest lucru la persoanele care au o tendință puternică de a rămâne agățate de trecut.

Lăsați trecutul să moară în fiecare moment. Nu aveți nevoie de el. Faceți referire la el numai atunci când este relevant pentru prezent. Simțiți puterea acestui moment și plenitudinea Ființei. Faceți-vă simțită prezența.

## S

Sunteți îngrijorat? Aveți multe gânduri care încep prin „Cum ar fi fost dacă...?” înseamnă că v-ați identificat cu mintea, care se proiectează într-o situație imaginară din viitor și creează frica. Nu aveți cum să rezolvați o asemenea situație, pentru că ea nu există. Este o fantomă mentală. Puteți pune capăt acestei nebunii care vă afectează sănătatea și viața pur și simplu acceptând ce se întâmplă în momentul prezent. Conștientizați-vă respirația. Simțiți aerul intrând și ieșind din corp. Simțiți-vă câmpul energetic interior. În viața reală — spre deosebire de proiecțiile imaginare ale minții — nu ați fost nevoit să faceți față decât momentului prezent. În-trebați-vă ce „problemă” aveți acum, nu anul viitor, nu mâine sau peste cinci minute. Ce nu e în regulă cu momentul prezent? Puteți întotdeauna să faceți față prezentului, niciodată i viitorului — și nici nu sunteți obligați să faceți asta. Răspunsul, puterea, acțiunea corectă sau resursa vor fi aici când veți avea nevoie de ele, nu înainte și nici după aceea.

„Într-o zi voi reuși.” Obiectivul pe care vi l-ați fixat v-a acaparat atât de mult atenția, încât reduceți momentul prezent la un simplu instrument pentru atingerea unui scop? Vă răpește bucuria

a ceea ce faceți? Așteptați să începeți să trăiți? Dacă vă construiți un astfel de tipar mental, indiferent de ceea ce veți realiza sau veți obține, prezentul nu va fi niciodată destul de bun; viitorul va părea întotdeauna mai bun decât prezentul. O rețetă perfectă pentru insatisfacție și neîmplinire permanentă, nu sunteți de acord?

Sunteți de obicei o persoană care așteaptă? Ce procent din viață vă petreceți așteptând? Eu numesc „așteptare la scară mică”, de exemplu, coada de la oficiul poștal, un blocaj în trafic, coada de la aeroport sau așteptarea unei persoane la o întâlnire etc. „Așteptarea la scară mare” este așteptarea următorului concediu, a unui loc de muncă mai bun, a momentului când copiii vor crește, a unei relații într-adevăr importante, a succesului, a securității financiare, a momentului când vom fi o persoană importantă sau când vom avea mai multe cunoștințe. Nu de puține ori, oamenii își petrec toată viața așteptând să înceapă să trăiască.

Așteptarea este o dispoziție mentală. În principiu, înseamnă să dorești viitorul; să nu dorești prezentul. Nu îți dorești ceea ce ai și vrei ceea ce nu ai. Orice așteptare creează în inconștient un conflict interior între a te afla aici și acum, unde de fapt nu vrei să vă aflați, și viitorul proiectat, în care ați dori să trăiți. Acest lucru vă reduce foarte mult calitatea vieții, făcându-vă să pierdeți prezentul.

Nu este nimic rău în a te strădui să-ți îmbunătățești situația de viață. Bineînțeles că vă puteți îmbunătăți situația de viață, dar nu vă puteți îmbunătăți viața. Viața este factorul primar. Viața este Ființa dvs. profundă. Ea este deja desăvârșită, completă, perfectă. Situația dvs. de viață constă în circumstanțe și experiențe personale. Nu este nimic rău în a-ți fixa obiective și a încerca să realizați anumite lucruri. Greșeala constă în folosirea lor ca substitut pentru sentimentul vieții, pentru Ființă.

Singurul punct de acces către acest sentiment este ACUM. Sunteți ca un arhitect care nu acordă niciun fel de atenție fundației unei clădiri, dar investește o mulțime de timp în suprastructură.

De exemplu, mulți oameni așteaptă prosperitatea. Ea nu poate veni în viitor. Când respectați, recunoașteți și acceptați pe deplin realitatea prezentă — locul în care vă aflați, cine sunteți, ce faceți chiar acum — când acceptați pe deplin ceea ce aveți, sunteți recunoscător pentru ceea ce aveți, recunoscător pentru ceea ce este, recunoscător pentru Ființă. Recunoștința pentru momentul prezent și plenitudinea vieții de acum este adevărata prosperitate. Ea nu poate veni în viitor. Apoi, în timp, această prosperitate se va manifesta în cazul dvs. în diferite feluri.

Dacă nu sunteți satisfăcut cu ceea ce aveți sau sunteți frustrat sau supărat din cauza lipsurilor din prezent, aceasta vă poate motiva să vă îmbogățiți, dar și dacă veți câștiga milioane, veți continua să trăiți starea prezentă de lipsă și în adâncul sufletului veți continua să vă simțiți neîmplinit. Puteți avea multe experiențe interesante pe care să le plătiți cu bani, dar ele se vor încheia repede și vă vor lăsa mereu cu un sentiment de gol interior și cu nevoia unei gratificări fizice și psihice suplimentare. Nu veți trăi comuniunea cu Ființa și nu veți simți plenitudinea vieții de acum, singura prosperitate autentică.

Așa că abandonați dorința ca stare mentală. Când vă surprindeți alunecând în așteptare... ieșiți repede din ea. Reveniți la momentul prezent. Trăiți și bucurați-vă de ceea ce trăiți. Dacă sunteți prezent, nu mai aveți nevoie să așteptați nimic. Așa că data viitoare când cineva vă va spune: „îmi pare rău că v-am făcut să așteptați”, îi puteți răspunde: „Nu face nimic. Nu am așteptat. Am stat aici și m-am simțit bine — savurând bucuria de a fi eu însumi”.

Acestea sunt numai câteva strategii mentale obișnuite pentru negarea momentului prezent, care fac parte din starea normală de inconștiență. Ele sunt ușor de trecut cu vederea tocmai pentru

că sunt atât de bine fixate în obișnuințele noastre, în modul nostru normal de a trăi: fundalul static al nemulțumirii perpetue. Dar cu cât exersați mai mult observarea stării mental-emoționale interioare, cu atât vă va fi mai ușor să sesizați blocajul în trecut sau în viitor, adică momentul în care sunteți inconștient, și să vă treziți din visul timpului în prezent. Dar aveți grijă: șinele fals, nefericit, bazat pe identifica-wm rea cu mintea trăiește în timp. El știe că momentul prezent este propria sa moarte și prin urmare se simte foarte amenințat de el. Va face tot ce poate pentru a vă smulge de aici. Va încerca să vă mențină în capcana timpului.

### **Scopul interior al călătoriei vieții**

Înțeleg că ceea ce spuneți este adevărat, totuși, cred că oamenii trebuie să aibă un scop în viață; altfel, am fi la voia întâmplării, și apoi — un scop înseamnă viitor, nu-i așa? Cum putem împăca acest lucru cu a trăi în prezent?

Când vă aflați într-o călătorie, este, desigur, util să știți care este destinația finală sau cel puțin direcția generală de mișcare, dar nu uitați: în ultimă instanță, singurul lucru real în călătoria dvs. este pasul pe care îl faceți în acest moment. Este singurul lucru care există.

Drumul vieții dvs. are un scop exterior și unul interior. Scopul exterior este atingerea țelului sau a destinației, realizarea obiectivelor pe care vi le-ați propus, anumite performanțe, care, desigur, înseamnă viitorul. Dar, dacă destinația dvs. sau pașii pe care îi veți face în viitor vă vor acapara atât de mult atenția, încât să devină mai importanți decât pasul pe care îl faceți acum, atunci veți rata complet scopul interior al acestei călătorii, care nu are nimic în comun cu locul spre care vă îndreptați sau cu ceea ce faceți. Dimpotrivă, ține foarte mult de felul în care acționați. Nu are nimic de-a face cu viitorul, dar înseamnă totul pentru calitatea conștiinței fiecărui moment. Scopul exterior se înscrie într-o dimensiune orizontală a spațiului și timpului; scopul interior urmărește o adâncime a

Ființei dvs. în dimensiunea verticală a atemporalului Acum. Călătoria dvs. exterioară poate presupune un milion de pași; călătoria interioară are însă numai unul: pasul pe care îl faceți chiar acum. Pe măsură ce deveniți din ce în ce mai conștient de acest singur pas, veți realiza că el cuprinde deja în sine toți ceilalți pași, inclusiv destinația. Acest singur pas se transformă atunci într-o expresie a perfecțiunii, un act de o mare frumusețe. El vă va aduce în Ființă și lumina Ființei va străluci prin el. Acesta este atât scopul, cât și împlinirea călătoriei dvs. interioare, călătoria în tine însuși.

## S

*Are vreo importanță dacă ne îndeplinim sau nu scopul exterior, dacă reușim sau eșuăm în această lume?*

În cazul fiecăruia, va avea importanță atâta timp cât nu l-ați realizat încă scopul interior. După aceea, scopul exterior va fi doar un joc, pe care s-ar putea să continuați să-l jucați numai pentru că vă distrează. Este la fel de posibil să eșuați complet în scopul dvs. exterior și în același timp să înregistrați un succes total în ce privește scopul interior. Se poate întâmpla și invers, situație mai des întâlnită: bogăție exterioară însoțită de sărăcie interioară sau „să fi câștigat lumea, dar să vă fi pierdut sufletul”, după cum a spus Isus. În ultimă instanță, fiecare scop exterior este sortit „eșecului” mai devreme sau mai târziu, pur și simplu pentru că este supus legii efemerului, ca toate lucrurile. Cu cât veți realiza mai repede că scopul dvs. exterior nu vă poate oferi o satisfacție de

durată, cu atât va fi mai bine. Când ați perceput limitele scopului exterior, renunțați la așteptarea nerealistă că acesta ar trebui să vă facă fericit și puneți-o în slujba scopului dvs. interior.

## **Trecutul nu poate supraviețui dacă sunteți prezent**

Ați spus că a ne gândi și a vorbi inutil despre trecut este unul dintre modurile în care evităm prezentul. Dar în afară de trecutul pe care ni-l amintim și cu care poate că ne identificăm, nu mai există în noi și un alt nivel de trecut, care să fie mult mai profund? Vorbesc despre trecutul inconștient, care ne condiționează viețile, mai ales prin intermediul experiențelor timpurii din copilărie. Și apoi mai există și condiționarea culturală, care este legată de locul în care trăim din punct de vedere geografic și de perioada istorică în care trăim.

Toate aceste lucruri determină felul în care vedem lumea, felul în care reacționăm la ea, felul în care gândim despre ea, tipul de relații pe care le avem cu ceilalți, felul în care ne trăim viețile. Cum am putea vreodată să conștientizăm toate aceste lucruri sau să scăpăm de ele? Cât de mult ar dura? Și chiar dacă am reuși, cu ce-am mai rămâne?

Ce rămâne când iluzia ia sfârșit?

Nu este nevoie să investigați trecutul inconștient din dvs., cu excepția manifestărilor sale din prezent, sub forma gândurilor, a emoțiilor, a dorințelor, a reacțiilor sau a unui eveniment extern în care sunteți antrenat. Indiferent dacă simțiți sau nu nevoia să aflați diverse lucruri despre trecutul dvs. inconștient, obstacolele prezentului vor aduce totul la lumină. Dacă vă afundați în trecut, el va deveni o prăpastie fără fund: întotdeauna va mai exista ceva de analizat. Poate credeți că aveți nevoie de mai mult timp pentru a înțelege trecutul sau a vă elibera de el, cu alte cuvinte, poate

credeți că viitorul vă va elibera de trecut. Aceasta este o iluzie. Numai prezentul vă poate elibera de trecut. Mai mult timp psihologic nu vă poate elibera de timpul psihologic. Dobândiți accesul la puterea Clipei de acum. Aceasta este cheia.

*Care este puterea Clipei de acum?*

Nu este altceva decât puterea prezenței dvs., conștiința dvs. eliberată de formele gândirii.

Așa că, abordați trecutul de la nivelul prezentului. Cu cât veți acorda mai multă atenție trecutului, cu atât îl veți investi cu mai multă energie și cu atât este mai probabil să vă construiți din el un „sine”. Să nu mă înțelegeți greșit: atenția este esențială, dar nu față de trecut ca trecut. Acordați atenție prezentului; acordați atenție comportamentului, reacțiilor, dispoziției, gândurilor, emoțiilor, temerilor și dorințelor dvs., așa cum apar ele în prezent. Acolo se află trecutul din dvs. Dacă veți reuși să fiți suficient de prezent pentru a urmări toate aceste lucruri, fără să le criticați sau să le analizați, fără să emiteți niciun fel de apreciere, atunci vă veți rezolva problemele trecutului și îl veți dizolva prin puterea prezenței dvs. Nu vă puteți regăsi în trecut. Vă veți găsi pe sine numai venind în prezent.

*Nu este util să înțelegem trecutul și astfel să înțelegem de ce facem anumite lucruri, de ce reacționăm în anumite feluri sau de ce ne creăm în mod inconștient propria dramă, propriile tipare de relaționare ș.a.m.d. ?*

Pe măsură ce veți conștientiza și mai mult realitatea dvs. prezentă, veți înțelege cu ajutorul intuiției motivele pentru care condiționarea dvs. funcționează în aceste moduri particulare; de exemplu, de ce anume relațiile dvs. urmează anumite modele — și vă veți putea aminti lucruri care s-au întâmplat în trecut și pe care acum le veți înțelege mai clar. Acest lucru este foarte bun și poate fi util, dar nu esențial. Esențială este prezența dvs. conștientă. Ea dizolvă trecutul. Ea este agentul



transformării. Așa că nu căutați să înțelegeți . trecutul, ci încercați să fiți cât puteți de prezent. Trecutul nu aate supraviețui dacă sunteți prezent. Nu poate supraviețui decât în absența dvs.

## Capitolul 5

### Starea de prezență

#### **Nu este ceea ce credeți**

*Repetati mereu că starea de prezență este elementul-cheie. Cred că înțeleg acest lucru din punct de vedere intelectual, dar nu știu dacă am trecut vreodată prin această experiență. Mă întreb — este oare ceea ce cred eu că este sau este ceva total diferit?*

Nu este ceea ce credeți că este! Nu puteți gândi prezența și mintea nu o poate înțelege. Prezența este înțeleasă numai atunci când sunteți prezent.

Încercați un mic experiment. Închideți ochii și spuneți-vă: „Mă întreb care va fi următorul meu gând”. Apoi fiți foarte atent și așteptați următorul gând. Așa cum așteaptă o pisică în fața găurii unui șoarece. Ce gând va ieși din „gaura șoarecelui?” Încercați acum!

S

Ei bine?

*A trebuit să aștept destul de mult până a apărut în sfârșit un gând.*

Exact. Când vă aflați într-o stare de prezență intensă sunteți iberat de gânduri. Sunteți foarte liniștit și în același timp foarte alert. În momentul în care atenția dvs. conștientă scade sub un anumit nivel, gândurile dau buzna înăuntru. Zgomotul mental revine; liniștea dispore. Sunteți înapoi în timp.

Pentru a le testa gradul de prezență, unii maeștri Zen ve-ieau pe neașteptate pe la spatele elevilor și încercau să-i lo-rească cu un băț. Ce sperietură! Dacă elevul era total prezent și într-o stare de vigență, dacă își păstrase „cureaua la brâu și lampa aprinsă” — una dintre analogiile pe care Isus le folosește pentru prezență —, atunci își observa maestrul apropiindu-se pe la spate și îl oprea sau se ferea. Dar dacă era lovit însemna că fusese cufundat în gânduri, adică absent, inconștient.

Pentru a rămâne prezent în viața de zi cu zi este util să ai rădăcini adânci în tine însuși; altfel, mintea, care are o forță incredibilă, vă va trage cu ea ca un râu sălbatic.

*Ce vreți să spuneți cu „rădăcini adânci în tine însuși”?*

Vreau să spun să-ți locuiești corpul pe deplin. Să ai mereu o parte din atenție îndreptată spre câmpul energetic intern al propriului corp. Să îți simți corpul din interior, ca să zic așa. Acest lucru vă ancorează în prezent (vezi capitolul 6).

### **Sensul ezoteric al „așteptării” .**

Într-un anumit sens, starea de prezență poate fi comparată cu așteptarea. Isus a folosit analogia așteptării în unele din parabolele sale. Nu este vorba despre genul obișnuit de așteptare amestecată cu plictiseală și iritare care reprezintă o negare a prezentului și despre care am vorbit deja. Nu este o așteptare în care atenția dvs. se fixează asupra unui punct viitor, iar prezentul este

perceput ca un obstacol indezirabil ce vă împiedică să obțineți ceea ce vă doriți. Este o așteptare calitativ diferită, una pentru care aveți nevoie de toată atenția și vigilența dvs. Se poate întâmpla ceva în orice moment și, dacă nu sunteți absolut treaz, absolut nemișcat, puteți rata evenimentul. Acesta este genul de așteptare despre care vorbește Isus. În această stare, toată atenția dvs. se îndreaptă spre prezent. Nu mai rămâne niciun pic pentru reverii, gânduri, amintiri, anticipări. Nu mai este niciun pic de tensiune în ea, niciun pic de frică, doar prezență alertă. Sunteți prezent cu întreaga dvs. ființă, cu fiecare celulă a corpului dvs. În această stare, „dumneavoastră” cel care aveți un trecut și un viitor, personalitatea — dacă doriți —, nu se mai află acolo. Și, totuși, nu se pierde niciun lucru de valoare. Sunteți încă în esență dvs. De fapt, sunteți mai mult dvs. decât ați fost vreodată până atunci sau abia acum sunteți dvs. înșivă.

„Fii ca un servitor care așteaptă întoarcerea stăpânului”, spune Isus. Servitorul nu știe la ce oră va veni stăpânul. Așa că rămâne treaz, alert, echilibrat, liniștit, ca să nu piardă din vedere întoarcerea stăpânului. Într-o altă parabolă, Isus vorbește despre cele cinci femei neglijente (inconștiente) care nu au avut suficient ulei (conștiință) pentru a-și ține lampa aprinsă (starea de prezență), și astfel au pierdut sosirea mirelui (prezentul) și n-au mai ajuns la nuntă (iluminare). Aceste cinci femei se deosebesc de cele cinci femei înțelepte, care au avut suficient ulei (au rămas conștiente).

Nici măcar bărbații care au scris Evangheliile nu au înțeles sensul acestor parabole, așa că primele interpretări greșite și distorsiuni s-au strecurat prin scrierea lor. După alte interpretări eronate, sensul real s-a pierdut complet. Acestea nu sunt parabole despre sfârșitul lumii, ci despre sfârșitul timpului psihologic. Ele indică transcendența minții supuse sinelui fals și posibilitatea de a trăi într-o stare de conștiință total diferită.

## **Frumusețea se ivește în liniștea prezenței**

*Ceea ce tocmai ați descris este un lucru pe care îl trăiesc ocazional, pentru câteva secunde, când sunt singur în mijlocul naturii.*

Da. Maeștrii Zen folosesc cuvântul satori pentru a descrie străfulgerarea intuiției, momentul de absență a minții și de prezență totală. Deși satori nu este o transformare durabilă, fiți recunoscători atunci când apare, pentru că vă oferă o idee despre trăirea iluminării. Poate că ați trăit de multe ori această stare fără să știți ce este și fără să îi înțelegeți importanța. Prezența este necesară pentru a deveni conștienți de frumusețea, măreția și sfințenia naturii. Ați rămas vreodată cu privirea pierdută în infinitatea spațiului, într-o noapte senină, uimit de calmul absolut și de vastitatea ei inimaginabilă? Ați ascultat cu atenție susurul unui râu de munte în pădure? Sau cântecul unei privighetori la apus, într-o seară liniștită de vară? Pentru a conștientiza aceste lucruri, mintea trebuie să se liniștească. Trebuie să lăsați la o parte un moment bagajul personal de probleme, din trecut și din viitor, și toate informațiile pe care le-ați acumulat; altfel, veți privi fără să vedeți, veți asculta fără să auziți. Este nevoie de prezența dvs. totală.

În spatele frumuseții formelor exterioare, există mai mult: ceva ce nu poate fi exprimat, ceva inefabil, o esență profundă, interioară, sfântă. Ori de câte ori există frumusețe, această esență interioară strălucește în afară. Ea vi se dezvăluie numai atunci când sunteți prezent. Este oare posibil ca această esență nenumită și prezența dvs. să fie una? Ar mai putea ea să existe acolo fără prezența dvs.? Pătrundeți mai adânc în ea. Descoperiți singur.

# S

Probabil că atunci când ați trăit aceste momente de prezență nu v-ați dat seama că pentru un interval foarte scurt v-ați aflat într-o stare de absență a gândirii. S-a întâmplat așa pentru că distanța dintre starea respectivă și fluxul de gânduri a fost foarte mică. Poate că satori a durat numai câteva secunde înainte ca gândurile să vă revină, dar a existat; altfel, nu i-ați fi trăit frumusețea. Minte nu poate nici să recunoască, nici să creeze frumusețea. Frumusețea sau sfințenia au fost prezente doar câteva secunde în care v-ați aflat într-o stare de prezență totală. Din cauza intervalului de timp foarte scurt și a lipsei de vigilență și de atenție, probabil că nu ați putut sesiza diferența fundamentală dintre percepție — conștiința frumuseții fără a vă gândi în vreun fel la ea — și etichetarea și interpretarea ei prin intermediul gândului. Durata a fost atât de mică, încât a făcut ca totul să pară un singur proces. Totuși, adevărul este că în momentul în care au intervenit gândurile, nu ați mai rămas decât cu o amintire.

Cu cât intervalul dintre percepție și revenirea gândurilor este mai mare, cu atât sunteți mai profund ca ființă umană, cu alte cuvinte, cu atât sunteți mai conștient.

Mulți oameni sunt atât de prinși în închisoarea minților lor, încât frumusețea naturii nu există în realitate pentru ei. Pot spune „Ce floare frumoasă!”, dar aceasta este doar o etichetare mentală mecanică. Pentru că ei nu sunt prezenți, liniștiți, nu văd cu adevărat floarea, nu îi simt esența, sfințenia — tot așa cum nu se cunosc nici pe ei înșiși, nu își simt esența, sfințenia.

Pentru că trăim într-o cultură dominată de minte atât de mult, cea mai mare parte a artei, arhitecturii, muzicii și literaturii moderne este lipsită de frumusețe, de esență interioară, cu foarte rare excepții. Motivul este acela că oamenii care realizează aceste creații nu pot — nici măcar pentru o secundă — să se elibereze de mintea lor. Așa că nu se află niciodată în legătură cu acest spațiu interior în care se ivesc creativitatea și frumusețea autentică. Mintea lăsată de capul ei creează monstruozi, și asta nu doar în galeriile de artă. Uitați-vă la peisajele noastre urbane și la depozitele de deșeuri industriale. Nicio civilizație nu a produs atâta urâtenie.

### **Atingerea conștiinței pure**

#### *Prezența este același lucru cu Ființa?*

Când deveniți conștient de Ființă, ceea ce se întâmplă de fapt este că Ființa devine conștientă de ea însăși. Faptul că Ființa devine conștientă de ea însăși — aceasta este prezența. Deoarece Ființa, conștiința și viața sunt sinonime, am putea spune că prezența înseamnă conștiința care devine conștientă de sine sau viața care ajunge la autoconștientizare. Dar nu vă atașați prea mult de cuvinte și nu faceți un efort pentru a înțelege aceste lucruri. Nu aveți nevoie să înțelegeți nimic pentru a putea deveni prezent.

*Înțeleg ce ați spus, dar pare să reiasă că Ființa, realitatea transcendentală ultimă, încă nu este completă, că trece printr-un proces de dezvoltare. Dumnezeu are nevoie de timp pentru dezvoltarea personală?*

Da, dar numai dacă privim din perspectiva limitată a universului manifest. În Biblie, Dumnezeu declară: „Eu sunt Alfa și Omega. Eu sunt cel viu”. În lumea atemporală în care există Dumnezeu, care este în același timp și casa dvs., începutul și sfârșitul, Alfa și Omega, sunt una, iar esența tuturor lucrurilor care au existat și vor exista vreodată este etern prezentă într-o stare nemanifestă

de unitate și perfecțiune — complet dincolo de orice lucru pe care l-ar putea imagina sau înțelege vreodată mintea umană. În lumea noastră de forme aparent separate, totuși, perfecțiunea atemporală este un concept inimaginabil. Aici chiar și conștiința, lumina ivită din Sursa eternă, pare supusă unui proces de dezvoltare, dar asta numai din cauza percepției noastre limitate. În termeni absoluți, lucrurile nu stau așa. Totuși, dați-mi voie să continui să vorbesc un moment despre evoluția conștiinței în această lume.

Tot ceea ce există conține Ființa, conține esența lui Dumnezeu, are un anumit grad de conștiință. Chiar și o piatră are o conștiință rudimentară; altfel, nu ar exista, iar atomii și moleculele sale s-ar dispersa. Totul este viu. Soarele, Pământul, plantele, animalele, oamenii — toate sunt expresii ale conștiinței în diferite grade, conștiință manifestată ca formă.

Lumea apare atunci când conștiința ia diferite forme, mentale sau materiale. Gândiți-vă la milioanele de forme de viață de pe această planetă. Din mare, de pe pământ, din aer — și fiecare dintre ele este produsă de milioane de ori. În ce scop? Există o entitate sau o ființă prinsă într-un joc, care se joacă cu formele? Aceasta este întrebarea pe care și-au pus-o vechii înțelepți din India. Ei au văzut lumea ca lila, un fel de joc divin pe care îl joacă Dumnezeu. Formele de viață individuală nu sunt, evident, foarte importante în acest joc. În mediul marin, majoritatea formelor de viață nu supraviețuiesc mai mult de câteva minute după naștere. Forma umană se transformă și ea în țărână mult prea repede, iar când a dispărut, este ca și cum n-ar fi existat niciodată. Este acest lucru tragic sau crud? Numai în cazul în care creați o identitate separată pentru fiecare formă, atunci când uitați că acea conștiință a fiecăreia este esența lui Dumnezeu, ce se exprimă pe sine prin formă. Dar nu știți cu adevărat acest lucru până când nu vă dați seama de apartenența dvs. la esența lui Dumnezeu drept conștiință pură.

Dacă un pește se naște în acvariul dvs. și îi dați numele de John, scrieți un certificat de naștere, îi povestiți istoria familiei lui și peste două minute este înghițit de un alt pește — este un lucru tragic. Dar este tragic numai pentru că dvs. ați proiectat un sine individual acolo unde nu exista. Ați luat o fracțiune dintr-un proces dinamic, un dans molecular, și ați făcut din ea o entitate separată.

Conștiința își pune masca formelor până când acestea ating o asemenea complexitate, încât se pierde complet în ele. Conștiința omului contemporan s-a identificat complet cu masca ei. Se cunoaște pe sine numai ca formă — și de aceea trăiește temându-se că forma sa fizică sau psihologică va fi anihilată. Aceasta este mintea dominată de sinele fals, și în acest moment apar disfuncții considerabile. După cum vedem acum, se pare că a decurs total greșit ceva în lanțul evolutiv. Dar chiar și asta face parte din lila, jocul divin. În final, pre-viziunea suferinței create de această aparentă disfuncționalitate forțează conștiința să se desprindă din identificarea cu forma și să se trezească din visul formei: își regăsește conștiința de sine, dar la un nivel mult mai profund decât atunci când a pierdut-o.

Acest proces este explicat de Iisus în parabola fiului rătăcitor, care pleacă de la casa tatălui său, își risipește averea, ajunge un cerșetor și este apoi forțat de suferințele sale să se întoarcă acasă. Când se întoarce, tatăl său îl iubește mai mult decât înainte. Starea fiului este așa cum era și înainte, și totuși diferită. Acum are o dimensiune în plus — profunzimea. Parabola descrie călătoria de la perfecțiunea inconștientă, prin imperfecțiunea aparentă și „rău”, până la perfecțiunea conștientă.

Acum înțelegeți semnificația mai profundă și mai largă a faptului de a deveni prezent ca observator al minții? Ori de câte ori urmăriți mintea, vă retrageți conștiința din formele mentale,



aceasta transformându-se atunci în ceea ce noi numim observator sau martor. Prin urmare, observatorul — conștiința pură dincolo de formă — devine mai puternic, iar formațiunile mentale devin mai slabe. Când vorbim despre observarea minții, personalizăm un eveniment de importanță cosmică: prin dvs. conștiința se trezește din visul ei de identificare cu forma și se retrage din formă. Acest lucru prevestește — dar, de fapt, participă — la un eveniment aflat probabil în viitorul îndepărtat din punctul de vedere al timpului cronologic. **Evenimentul se numește sfârșitul lumii.**

## S

Când conștiința se eliberează pe sine din identificarea cu formele fizice și mentale, devine ceea ce noi am putea numi conștiință sau prezență pură ori iluminată. Acest lucru li s-a întâmplat deja câtorva persoane și se pare că este destinat să se întâmple din nou la o scară mult mai largă, deși nu există nicio garanție că va/î așa. Cei mai mulți oameni se află încă în ghearele modului de conștiință dominat de șinele fals: se identifică cu mintea lor și sunt conduși de ea. Dacă, la un moment dat, nu se vor elibera de mintea lor, aceasta îi va distruge. Vor trăi din ce în ce mai mult în confuzie, conflict, violență, boală, disperare, nebunie. Mintea dominată de șinele fals a devenit un vas care se scufundă. Dacă nu vă debarcați la timp, vă veți scufunda împreună cu ea. Mintea colectivă dominată de șinele fals a devenit cea mai periculoasă și mai distructivă entitate ce a locuit vreodată pe această planetă. Ce credeți că se va întâmpla cu planeta, în cazul în care conștiința umană rămâne neschimbată?

Pentru majoritatea oamenilor, singura întrerupere în dominația minții este revenirea ocazională la un nivel de conștiință inferior gândirii. Fiecare dintre noi face acest lucru în fiecare seară, în timpul somnului. Dar același lucru are loc într-o anumită măsură și prin sex, alcool și alte droguri ce suprimă activitatea mentală excesivă. Dacă nu ar exista alcoolul, tranchilizantele, antidepresivele și substanțele ilegale, care sunt, toate, consumate în cantități imense, nebunia minții umane ar deveni și mai evidentă. Cred că, dacă ar fi lipsiți de formele lor de drog, mare parte dintre oameni ar deveni un pericol pentru sine și pentru alții. Aceste droguri și medicamente vă mențin blocați într-un mod de funcționare eronat. Folosirea lor pe scară largă nu face decât să întârzie colapsul vechilor structuri mentale și ivirea unei conștiințe superioare. Deși utilizatorii individuali găsesc o anumită eliberare față de tortura zilnică impusă de mintea lor, ei sunt împiedicați să genereze suficientă prezență conștientă pentru a se ridica deasupra gândurilor și a-și găsi astfel adevărata eliberare.

Revenirea la un nivel de conștiință inferior minții, care reprezintă nivelul anterior gândirii al strămoșilor noștri, al animalelor și plantelor, nu este o opțiune valabilă pentru noi. Nu există cale de întoarcere. Pentru ca rasa umană să supraviețuiască, ea trebuie să avanseze la stadiul următor. Conștiința evoluează în tot universul sub miliarde de forme. Așa că, chiar dacă nu vom reuși, acest lucru nu va avea nicio importanță la scară cosmică. Conștiința nu poate să piardă ceva vreodată, așa că ea s-ar exprima pur și simplu printr-o altă formă. Chiar faptul că vă vorbesc aici, iar dvs. mă ascultați sau citiți această carte este un semn clar că noua conștiință își apriga un punct de sprijin pe această planetă.

În această activitate nu este implicat nimic personal: eu nu vă învăț nimic. Dvs. sunteți conștiință și vă ascultați pe dvs. înșivă. Există un proverb în Orient: „Profesorul și învățăcelul creează împreună învățătura”. Oricum, cuvintele în sine nu sunt importante. Ele nu sunt Adevărul;

doar arată spre el. Eu vă vorbesc în stare de prezență și în timpul acesta s-ar putea să reușiți să veniți alături de mine. Deși fiecare cuvânt pe care îl folosesc are, desigur, o istorie și vine din trecut, ca de altfel tot limbajul, cuvintele pe care vi le adresez acum vibrează de înalta energie a prezenței, total diferită de sensul pe care îl exprimă cuvintele în calitate de simple cuvinte.

Tăcerea este cel mai puternic vehicul al prezenței, așa că atunci când citiți sau mă ascultați vorbind, conștientizați liniștea dintre și din spatele cuvintelor. Conștientizați pauzele. Ascultarea liniștii, oriunde v-ați afla, este o cale directă și ușoară de a deveni prezent. Chiar dacă există zgomote, printre ele și în spatele lor va exista întotdeauna liniștea. Ascultarea liniștii produce imediat liniștea interioară. Numai liniștirea poate percepe liniștea din exterior. Și ce altceva este liniștirea decât prezență, conștiință eliberată de formele gândirii? Iată realizarea vie a ceea ce am discutat până acum.

## S

### **Cristos: realitatea prezenței dvs. divine**

Nu vă atașați de niciun cuvânt. Puteți înlocui cuvântul „Cristos” cu prezență, dacă acesta este mai semnificativ pentru dvs. Cristos a fost esența dvs. divină sau Sinele, cum este numit uneori în Orient. Singura diferență între Cristos și prezență este că primul cuvânt se referă la divinitatea care există în dvs. indiferent dacă sunteți conștient de ea sau nu, în timp ce prezența înseamnă divinitatea sau esența divină trezită.

Multe neînțelegeri și credințe false legate de Cristos se vor lămuri dacă veți realiza că nu există trecut și viitor în Cristos. A spune că Cristos a fost sau va fi este o contradicție în termeni. Isus a existat. El a fost omul care a trăit acum 2.000 de ani și a realizat prezența divină, adevărata sa natură. Și astfel a spus: „Înainte de Abraham sunt eu”. El nu a spus: „Am existat și înainte de nașterea lui Abraham”. Acest lucru ar fi însemnat că el se mai afla încă în dimensiunea timpului și a identității ca formă. Cuvintele sunt eu folosite într-o afirmație care începe cu trecutul indică o transformare radicală, o discontinuitate în dimensiunea temporală. Este ca o afirmație Zen de o mare profunzime. Isus a încercat să exprime direct, nu prin gândire discursivă, înțelesul prezenței, al realizării de sine. El depășise dimensiunea conștiinței guvernate de timp și intrase în lumea atemporalității. Dimensiunea eternității pătrunsese în această lume. Desigur, eternitatea nu înseamnă un timp nesfârșit, ci absența timpului. Astfel, omul Isus a devenit Cristos, un vehicul al conștiinței pure. Cum se definește pe sine Dumnezeu în Biblie? A spus cumva Dumnezeu: „Eu am fost dintotdeauna și voi exista întotdeauna”? Sigur că nu. Acest lucru ar fi conferit realitate trecutului și viitorului.

Dumnezeu a spus: „EU SUNT CEL CE SUNT”. Aici nu există timp, doar prezență.

„A doua venire” a lui Cristos este o transformare a conștiinței umane, o trecere de la timp la prezență, de la gândire la conștiință pură, și nu venirea unui bărbat sau a unei femei. Dacă „Cristos” s-ar reîntoarce mâine sub o formă exterioară, fie altceva ar putea el sau ea să ne spună decât: „Eu sunt Adevărul. Eu sunt prezența divină. Eu sunt viața eternă. Eu mă laflu în tine. Eu sunt aici. Eu sunt Acum”.

# S

Nu îl personalizați niciodată pe Cristos. Nu faceți din Cristos o identitate formală. Avatarurile, mamele divine, [maeștrii iluminați, cei foarte puțini care sunt autentici nu sunt [ speciali ca persoane. Fără un sine fals pe care să-l mențină, să-l apere și să-l hrănească, ei sunt mai simpli, mai comuni decât o femeie sau un bărbat obișnuiți. Orice persoană cu un sine fals puternic i-ar considera ne semnificativi sau, mai probabil, i-ar trece complet cu vederea.

Dacă vă simțiți atras de un maestru spiritual este pentru că în dvs. există deja suficientă prezență pentru a recunoaște prezența în altul. Au fost mulți oameni care nu i-au recunoscut pe Isus sau pe Buddha, așa cum există și au existat mereu oameni care se simt atrași de maeștri falși. Șinele fals al cuiva se simte atras de un sine fals mai cuprinzător. Întunericul nu poate recunoaște lumina. Numai lumina poate recunoaște lumina. Așa că, să nu credeți că lumina se află în afara dvs. sau că ea nu poate veni decât sub o anumită formă. Dacă numai maestrul dvs. este personificarea lui Dumnezeu, atunci cine sunteți dvs.? Orice formă de exclusivism este identificarea cu forma, iar identificarea cu forma înseamnă sine fals, indiferent cât de bine ascuns este el.

Folosiți prezența maestrului pentru a vă reflecta propria identitate, dincolo de nume și de formă, pentru a vă întoarce la dvs. și a deveni mai prezent dvs. înșivă. Veți realiza curând că nu există „al meu” sau „al tău” în prezență. Prezența este unificare.

Munca în grup poate fi utilă pentru intensificarea luminii prezenței. Un grup de oameni reunit într-o stare de prezență generează un câmp colectiv de energie de o mare intensitate. Aceasta nu

numai că sporește gradul de prezență al fiecărui membru, dar ajută și la eliberarea conștiinței umane colective din starea ei actuală de sclavă a minții. Ceea ce va face starea de prezență din ce în ce mai accesibilă indivizilor. Totuși, dacă nici măcar unul dintre membrii grupului nu este ferm înrădăcinat în starea de prezență pentru a putea menține frecvența înaltă a energiei acestei stări, șinele fals poate să se reafirme ușor și să saboteze eforturile grupului. Deși exercițiul în grup este de neprețuit, nu este suficient și nu trebuie să vă bazați doar pe el. Așa cum nu trebuie să vă bazați pe un profesor sau pe un maestru, cu excepția perioadei de tranziție, când deprindeți semnificația și practica prezenței.

## Capitolul 6

### Corpul interior

#### **Ființa este sinele dvs. profund**

*Ne-ați vorbit mai devreme despre importanța de a avea rădăcini adânci în noi sau de locuirea corpului nostru. Ne puteți explica ce înțelegeți prin asta?*

Corpul poate deveni un punct de acces către lumea Ființei. Haideți să vorbim mai pe larg despre acest lucru.

*Nu sunt încă foarte sigur că înțeleg la ce vă referiți când vorbiți despre Ființă.*

„Apă? Ce vrei să spui cu asta? Nu înțeleg apa.” Asta ar spune un pește dacă ar avea o minte omenească.

Vă rog să nu mai încercați să înțelegeți Ființa. Ați avut deja străfulgerări semnificative ale Ființei, dar mintea va încerca mereu să încadreze totul într-o cutie pe care să pună o etichetă. Nu se poate face acest lucru. Nu poate deveni un obiect al cunoașterii. În Ființă, subiectul și obiectul sunt una.

Ființa poate fi simțită ca un eu sunt mereu prezent, dincolo de nume și formă. A simți și astfel a ști că sunteți și conti-ilați să rămâneți în această stare adânc înrădăcinată de iluminare este adevărul despre care Isus spune că vă va elibera.

### De ce anume mă va elibera?

Vă va elibera de *iluzia* că nu sunteți nimic mai mult decât corpul fizic și mintea dvs. Această „iluzie a sinelui”, cum o numește Buddha, este eroarea fundamentală. Vă va elibera de frică, în multiplele ei forme, o consecință inevitabilă a acestei iluzii — frica aceea care va fi agresorul dvs. constant atâta timp cât sentimentul dvs. de sine derivă numai din această formă efemeră și vulnerabilă. Și vă va elibera de păcat, care este suferința ce v-o produceți inconștient și dvs., și altora, atâta timp cât acest sentiment iluzoriu de identitate guvernează ceea ce gândiți, spuneți, faceți.

### **Priviți dincolo de cuvinte**

Nu îmi place cuvântul „păcat”. Implica faptul că sunt judecat și găsit vinovat.

Înțeleg. De-a lungul secolelor, în jurul unor cuvinte, cum ar fi păcat, s-au acumulat multe puncte de vedere și interpretări greșite din cauza înțelegerii greșite, a ignoranței sau a dorinței de a controla, dar ele conțin un sâmbure de adevăr. Dacă nu puteți privi dincolo de aceste interpretări și nu puteți recunoaște realitatea indicată de acest cuvânt, atunci nu-l folosiți. Nu vă blocați la nivelul cuvintelor. Un cuvânt nu este mai mult decât un mijloc pentru atingerea unui scop. Este o abstracție.

Ca un indicator, arată spre ceva care se află dincolo de el. Cuvântul miere nu este mierea. Puteți studia și vorbi despre miere cât doriți, dar nu veți ști într-adevăr ce este mierea până când nu o veți gusta. După ce ați gustat-o, cuvântul devine mai puțin important pentru dvs. Nu veți mai fi atașat de el. La fel, puteți vorbi sau vă puteți gândi la Dumnezeu în permanență pentru tot restul vieții, dar asta nu înseamnă că știți ce este sau că ați avut fie o străfulgerare a acestei realități pe care o indică cuvântul. Nu este mai mult decât un atașament obsesiv față de un indicator, un idol mental.

Și inversul este valabil: dacă, indiferent din ce motive, nu v-a plăcut cuvântul miere, este posibil ca această atitudine să vă facă să nu o gustați niciodată. Dacă aveți o puternică aversiune pentru cuvântul Dumnezeu, care este o formă negativă de atașament, este posibil să negați nu doar cuvântul, ci și realitatea pe care o semnifică. Vă puteți refuza singur posibilitatea de a trăi această realitate. Desigur, toate acestea sunt intrinsec legate de identificarea cu mintea.

Așa că, dacă un cuvânt nu mai funcționează pentru dvs., abandonați-l și înlocuiți-l cu unul care funcționează. Dacă nu vă place cuvântul păcat, atunci numiți-l inconștientă sau nebunie. Așa vă veți afla poate mai aproape de adevăr, de realitatea din spatele cuvântului, decât prin cuvântul păcat, care a fost folosit greșit atât de mult timp, și veți avea mai puțin loc pentru vinovăție.

*Nu-mi plac nici aceste cuvinte. Ele conțin presupunerea că ceva nu este în regulă cu mine. Că aș fi judecat.*

Sigur că ceva nu este în regulă cu dvs. - dar nu sunteți judecat.

Nu vreau să vă jignesc, dar oare nu aparțineți rasei umane, care a omorât peste 100 de milioane de membri ai propriei specii numai în secolul XX?

*Aceasta ar fi o culpabilitate prin asociere?*



Nu este o problemă de culpabilitate. Dar atâta timp cât sunteți condus de o minte dominată de sinele fals, sunteți parte din nebunia colectivă. Poate că nu ați analizat prea atent condiția umană dominată de mintea condusă de șinele fals. Deschideți ochii și priviți frica, disperarea, lăcomia și violența, care apar de peste tot. Observați cruzimea monstruoasă și suferințele, la o scară inimaginabilă, pe care oamenii le-au produs și continuă să le producă atât membrilor propriei specii, cât și celorlalte forme de viață de pe această planetă. Nu este nevoie să condamnați. Observați doar. Acesta este păcatul. Aceasta este nebunia. Aceasta este inconștiența. La urma urmei, nu uitați să vă observați propria minte. Căutați acolo rădăcina nebuniei.

### **Descoperirea propriei realități invizibile și indestructibile.**

*Ați spus că identificarea cu forma noastră fizică este parte din această iluzie; deci, cum poate corpul, forma fizică, să ne facă să ne dăm seama ce este Ființa?*

Corpul pe care îl puteți vedea și atinge nu vă poate purta către Ființă. Dar acest corp vizibil și tangibil este numai un înveliș exterior sau, mai curând, o percepție limitată și distorsionată a unei realități mai profunde. În starea dvs. naturală de conectare cu Ființa, această realitate profundă poate fi simțită în fiecare moment sub forma unui corp interior invizibil, prezența vie din dvs. Astfel că, a-ți „locui trupul” înseamnă a-ți simți trupul din interior, a simți viața din acest corp, și în felul acesta a ajunge să afli că ești mai mult decât forma exterioară.

Dar acesta este numai începutul unei călătorii interioare, care vă va duce din ce în ce mai departe, într-o lume cu multă liniște și pace, și în același timp extrem de puternică și vibrând de viață. La început, veți avea doar străfulgerări ale acesteia, prin care veți începe să realizați că nu sunteți numai un fragment fără sens dintr-un univers străin, suspendat pentru o clipă între naștere și moarte, căruia îi sunt permise numai câteva plăceri de scurtă durată, urmate de durere și anihilarea

finală. În spatele formei dvs. exterioare, sunteți conectat cu ceva atât de vast, incomensurabil și sacru, încât nu poate fi conceput sau descris în cuvinte — și totuși vă vorbesc despre acest lucru acum. Vorbesc despre acesta nu pentru a vă oferi ceva în care să credeți, ci pentru a vă arăta cum puteți să-l cunoașteți dvs. înșivă.

Sunteți rupt de Ființă atâta timp cât mintea dvs. vă acaparează întreaga atenție. Când se întâmplă acest lucru — și se întâmplă permanent pentru majoritatea oamenilor —, nu vă mai aflați în corpul dvs. Mintea vă absoarbe întreaga capacitate de conștientizare și o transformă în creații ale minții. Nu puteți să vă opriți din gândit. Gândirea compulsivă a devenit o boală colectivă. Întregul sentiment de identitate derivă din activitățile minții. Identitatea care nu-și mai are rădăcinile în Ființă devine o structură mentală vulnerabilă și mereu nevoiașă, ce creează frica drept emoție subterană predominantă. Atunci, singurul lucru care contează lipsește din viața dvs.: conștiința sinelui profund — realitatea dvs. invizibilă și indestructibilă.

Pentru a deveni conștient de Ființă, trebuie să vă retrageți conștiința din câmpul minții. Aceasta este una dintre cele mai importante sarcini ale călătoriei dvs. spirituale. Va elibera cantități uriașe de conștiință, care mai înainte fuseseră prinse în capcana gândirii compulsive și inutile. O modalitate foarte eficientă de a face acest lucru este să nu vă mai concentrați asupra gândirii și să vă îndreptați atenția asupra corpului, unde Ființa poate fi simțită, în prima fază, sub forma unui câmp energetic invizibil, ce dă viață aceluia lucru pe care îl percepeți ca fiind corpul dvs. fizic.

### **Conectarea cu corpul interior**

Vă rog, încercați acest lucru acum. S-ar putea să vă fie mai ușor dacă închideți ochii în timpul acestui exercițiu. Mai târziu, când „prezența în corp” va deveni naturală și ușoară, acest lucru nu va mai fi necesar. Îndreptați-vă atenția asupra corpului. Simțiți-l din interior. Este viu? Există viață în pal-

mele, brațele, picioarele și în tălpile dvs. — în abdomen, în piept? Puteți simți câmpul energetic subtil care trece prin tot corpul și dă o viață vibrantă fiecărui organ și fiecărei celule în parte? Îl puteți simți simultan în toate părțile corpului ca pe un câmp energetic unic? Continuați să vă concentrați și să vă simțiți corpul interior câteva minute. Nu începeți să vă gândiți la el. Simțiți-l. Cu cât îi acordați mai multă atenție, cu atât acest sentiment va fi mai clar și mai puternic. Veți simți că fiecare celulă devine mai vie, iar dacă simțul dvs. vizual este foarte dezvoltat, este posibil să vă vedeți corpul devenind luminos. Deși o astfel de imagine vă poate ajuta temporar, acordați mai multă atenție sentimentului decât imaginii ce poate apărea. O imagine, indiferent cât de frumoasă sau de puternică ar fi, este deja definită ca formă, așa că are o capacitate mai mică de penetrare în profunzime.

## S

Simțirea corpului interior este lipsită de formă, de limite, este insondabilă. Puteți oricând să pătrundeți mai adânc în el. Dacă nu puteți simți prea multe în acest stadiu, fiți atent la tot ceea ce reușiți să simțiți. Pentru moment, este destul de bine. Concentrați-vă asupra a ceea ce simțiți. Corpul dvs. se trezește la viață. Mai târziu, vom mai exersa. Acum vă rog să deschideți ochii, păstrându-vă o parte din atenție concentrată asupra câmpului energetic interior al corpului chiar din momentul în care începeți din nou să priviți prin cameră. Corpul interior se află la granița dintre identitatea dvs. ca formă și identitatea ca esență, natura dvs. adevărată. Nu pierdeți niciodată contactul cu ea.

## S

## Transformarea prin intermediul corpului

De ce majoritatea religiilor au condamnat sau au negat corpul? Se pare că persoanele care doreau să evolueze spiritual au privit întotdeauna corpul ca pe un obstacol sau chiar ca pe un păcat.

De ce atât de puține dintre persoanele care căutau adevărul spiritual au ajuns într-adevăr la el?

La nivel corporal, oamenii se apropie foarte mult de animale. Toate funcțiile primare ale corpului — plăcerea, durerea, respirația, alimentația, defecația, somnul, dorința de a-și găsi un partener și de a procrea și, desigur, nașterea și moartea — le regăsim și la animale. La mult timp după ce au decăzut din starea de grație și unificare în iluzie, oamenii s-au trezit brusc în ceea ce părea să fie un corp de animal — și au fost foarte tulburați de acest lucru. „Nu te minți singur. Nu ești decât un animal.” Acesta părea să fie adevărul crud. Dar era un adevăr prea greu de acceptat. Adam și Eva au văzut că erau goi și au început să se teamă. Negarea inconștientă a naturii lor animalice s-a instalat foarte repede. Pericolul de a fi dominați de porniri instinctuale foarte puternice și de a se întoarce la starea de inconștiență completă era într-adevăr foarte real. Rușinea și tabuurile legate de anumite părți ale corpului și de funcțiile corporale, mai ales de sexualitate, și-au făcut apariția. Lumina conștiinței lor nu era încă suficient de puternică pentru a se putea împrieteni cu natura lor animalică, pentru a-i permite acestora să existe și chiar pentru a se bucura de acest aspect al ființei lor — cu atât mai puțin pentru a pătrunde mai adânc în ea și a descoperi acolo divinul ascuns, realitatea în iluzie. Așa că au făcut ce era necesar să facă. Au început să se disocieze de corpul lor. Acum se vedeau ca având un corp, în loc să considere că sunt corpul lor.

Când au apărut religiile, această disociere a devenit și mai pronunțată prin credința că „nu ești corpul tău”. Nenumărați oameni din Est și din Vest au încercat de-a lungul timpului să îl găsească pe

Dumnezeu, să găsească mântuirea sau iluminarea prin negarea corpului. Acest fapt a luat forma negării sentimentului de plăcere și mai ales a negării sexualității, forma postului și a altor practici ascetice. Oamenii și-au provocat chiar și dureri în încercarea de a slăbi trupul și a-l pedepsi, de vreme ce îl considerau păcătos. În creștinism, aceasta se numea mortificarea cărnii. Alții au încercat să se elibereze de corp intrând în stări de transă sau căutând experiențe care să le permită decorporalizarea. Mulți mai practică încă acest lucru. Chiar și despre Buddha se spune că a practicat negarea corpului prin post și prin forme extreme de ascetism timp de șase ani, dar nu a atins iluminarea până când nu a renunțat la aceste practici.

Fapt este că nimeni nu a ajuns la iluminare negându-și corpul, luptând împotriva lui sau prin decorporalizare. Deși o astfel de experiență poate fi fascinantă și vă poate oferi o imagine fugară despre starea de eliberare din forma materială, mereu veți fi nevoiți ca în final să vă întoarceți în corp, unde are loc transformarea esențială. Transformarea se produce prin corp, nu în afara lui. Acesta este motivul pentru care niciun maestru autentic nu a susținut vreodată lupta împotriva corpului sau părăsirea acestuia, deși discipolii lor, axați pe minte, au făcut-o deseori.

Din vechile învățături despre trup, au supraviețuit numai anumite fragmente, de exemplu, afirmația lui Isus potrivit căreia „tot trupul vostru se va umple de lumină”; ele au mai supraviețuit și ca mituri, cum ar fi credința că Isus nu și-a părăsit niciodată corpul, ci a rămas una cu el și s-a ridicat la „ceruri” cu el. Până în ziua de azi, aproape nimeni nu a înțeles aceste fragmente sau sensul secret al anumitor mituri, iar credința că „nu suntem corpul nostru” a continuat să fie universală, ducând la negarea corpului și la încercarea de a scăpa de el. Astfel, nenumărați oameni care au încercat să găsească adevărul au fost împiedicați să atingă împlinirea spirituală și să afle „calea”.

*Este posibilă recuperarea învățăturilor pierdute despre semnificația corpului sau reconstruirea lor din fragmentele existente încă?*

Nu este nevoie să facem asta. Toate învățăturile spirituale provin din aceeași Sursă. În acest sens, există și a existat întotdeauna un singur maestru, care se manifestă sub mai multe forme diferite. Eu sunt acel maestru și veți fi și dvs. după ce veți reuși să accedeți la Sursa interioară. Iar calea către aceasta o reprezintă corpul interior. Deși toate învățăturile spirituale provin din aceeași Sursă, după ce ele sunt exprimate în cuvinte și scrise, nu mai reprezintă decât o colecție de cuvinte — și un cuvânt nu este decât un indicator, așa cum am spus mai devreme. Toate aceste învățături sunt indicatoare care arată drumul înapoi către Sursă.

Am vorbit deja despre Adevărul ascuns în corpul dvs., dar voi rezuma încă o dată învățăturile pierdute ale vechilor maeștri — chiar dacă avem aici un alt indicator. Vă rog să vă străduiți să vă simțiți corpul interior în timp ce citiți sau ascultați.

### **Rugăciune pentru corp**

Ceea ce percepeți ca pe o structură fizică densă, numită corp, supusă bolilor, îmbătrânirii și morții, nu este ceva real în ultimă instanță — nu sunteți dvs. Este o percepție greșită a realității dvs. esențiale, aflată\*dincolo de naștere și de moarte, și se datorează limitărilor minții noastre, care, pierzând contactul cu Ființa, creează corpul ca dovadă a credinței sale iluzorii în separare și pentru a-și justifica starea de frică. Dar nu întoarceți spatele corpului, pentru că în acest simbol al efemerului, al limitării și al morții, pe care îl percepeți ca fiind creația iluzorie a minții dvs., se află ascunsă splendoarea realității esențiale și nemuritoare. Nu vă îndreptați atenția în altă parte în căutarea Adevărului, pentru că el nu poate fi găsit în altă parte decât în corp.

Nu luptați împotriva corpului, pentru că astfel luptați împotriva propriei realități. Sunteți corpul dvs. Corpul pe care îl puteți vedea și atinge este numai un voal subțire și iluzoriu. În spatele lui se află corpul interior invizibil, poarta către Ființă, către Viața Nemanifestă. Prin intermediul corpului interior sunteți conectat inseparabil cu această Viață Unică nemanifestă — nenăscută, nemuritoare, etern prezentă. Prin corpul interior sunteți una cu Dumnezeu pentru totdeauna.

## S

### **Rădăcini interioare adânci**

Cheia pentru a avea rădăcini interioare adânci este de a ne afla mereu în legătură cu corpul nostru interior — a-l simți în orice moment. Acest sentiment se va adânci rapid și vă va transforma viața. Cu cât vă conștientizați mai mult corpul interior, cu atât frecvența sa vibratorie va fi mai înaltă, ca o lumină ce devine mai intensă pe măsură ce întoarceți mai mult comutatorul și măriți alimentarea cu electricitate. La acest nivel superior de energie, negativismul nu poate să vă mai afecteze și tindeți să atrageți noi situații care să reflecte această frecvență superioară.

Dacă vă mențineți atenția asupra corpului cât mai mult posibil, veți rămâne ancorat în clipa de față. Nu vă veți pierde în lumea exterioară și nici în propria minte. Gândurile și emoțiile, temerile și dorințele, vor continua să existe într-o anumită măsură, dar nu vor mai prelua controlul.

Vă rog să analizați încotro este îndreptată atenția dvs. în acest moment. Mă ascultați pe mine sau citiți aceste cuvinte dintr-o carte. Acesta este punctul în care se concentrează atenția dvs. De asemenea, sunteți conștient periferic de alți oameni, de mediul ambiant ș.a.m.d. Mai mult, poate că

În timp ce citiți sau ascultați cuvintele mele există și o oarecare activitate mentală legată de conținutul lor, vreun comentariu mental. Și totuși nu este nevoie ca vreuna dintre acestea să vă absoarbă toată atenția. Încercați ca în același timp să intrați în contact cu corpul dvs. interior. Păstrați-vă o parte din atenție îndreptată spre interior. Nu o lăsați să se concentreze toată în exterior. Simțiți-vă corpul din interior, ca pe un câmp energetic unic. Este ca și cum ați asculta sau citi cu întreg corpul. Faceți acest exercițiu în zilele și săptămânile următoare. Nu vă cedați întreaga atenție minții și lumii exterioare. Încercați neapărat să vă concentrați asupra a ceea ce faceți, dar simțiți-vă corpul interior ori de câte ori este posibil. Rămâneți înrădăcinat în el. Apoi observați felul în care acest lucru vă schimbă starea de conștiință și calitatea performanței în activitate.

De câte ori așteptați ceva, oriunde v-ați afla, folosiți acest timp pentru a vă simți corpul interior. Astfel, aglomerările de trafic și cozile vor deveni foarte agreabile. În loc să vă proiectați mental în afara Clipei de acum, pătrundeți mai adânc în prezent, intrând mai adânc în corpul dvs.

Arta intuirii corpului interior se va transforma într-un mod de viață total diferit, într-o stare de permanentă conectare cu Ființa și va adăuga vieții dvs. o profunzime pe care nu ați mai cunoscut-o până acum.

Este ușor să rămâi prezent ca observator al minții proprii când ești profund înrădăcinat în corpul tău. Indiferent ce se întâmplă în exterior, nimic nu te mai poate tulbura.

Atâta vreme cât nu veți fi prezent — iar locuirea corpului este mereu un aspect esențial al acestei stări — veți continua a fiți condus de minte. Scenariul înscris în mintea dvs., pe rare l-ați învățat cu mult timp în urmă, condiționarea propriei minți, vă va dicta gândirea și comportamentul. Poate că vă veți elibera de ea pentru scurte intervale de timp, dar eliberarea va fi rareori de lungă durată. Acest lucru este adevărat mai ales atunci când ceva „merge prost” sau atunci când suferiți o



pierdere sau aveți o supărare. Reacția dvs. condiționată va fi involuntară, automată și predictibilă, alimentată de unica emoție fundamentală afectată la baza stării de identificare cu mintea: frica. Așa că, atunci când vor apărea astfel de obstacole, pentru că apar întotdeauna, faceți-vă un obicei din a intra imediat în trup, concentrându-vă cât puteți de mult asupra câmpului energetic intern al corpului. Nu este nevoie să dureze mult, doar câteva secunde. Dar trebuie să faceți asta chiar în momentul în care vă confrunțați cu obstacolul. Orice amânare va permite apariția unei reacții mental-emoționale ce poate prelua controlul. Când vă concentrați asupra interiorului și vă simțiți corpul interior, deveniți imediat calm și prezent, pentru că vă retrageți conștiința din minte. Dacă în această situație este nevoie de un răspuns, acesta va apărea de la nivelul profund la care vă aflați. Așa cum Soarele este infinit mai strălucitor decât flacăra lumânării, tot așa există infinit mai multă inteligență în Ființă decât în mintea dvs.

Atâta timp cât vă aflați într-un contact conștient cu corpul interior, sunteți ca un copac adânc înrădăcinat în pământ sau ca o clădire cu o fundație adâncă și solidă. Ultima analogie a fost folosită de Isus în parabola greșit înțeleasă a celor doi oameni care construiau o casă. Unul dintre cei doi oameni o construiește pe nisip, fără fundație, iar, când vin furtunile și inundațiile, casa este luată de ape. Celălalt sapă adânc, până când ajunge la stâncă și apoi își construiește casa, pe care apele revărsate nu o pot muta din loc.

### **Înainte de a intra în corp, iartă**

*M-am simțit foarte incomod când am încercat să îmi mut atenția asupra corpului interior. Am avut o senzație de agitație și de greață. Așa că nu am putut trăi lucrul despre care vorbiți.*

Ceea ce ați simțit a fost o emoție reziduală, de care probabil nu ați fost conștient până când nu ați început să fiți mai atent la corpul dvs. Dacă nu îi acordați puțină atenție la început, emoția

respectivă vă va împiedica să dobândiți accesul la corpul interior, aflat la un nivel mai profund, în spatele său.

A-i acorda atenție nu înseamnă să începeți să vă gândiți la ea. Înseamnă să observați pur și simplu emoția, să o simțiți pe deplin și astfel să o recunoașteți și să o acceptați ca atare. Unele emoții sunt ușor de identificat: furie, frică, durere ș.a.m.d. Altele pot fi mai greu de etichetat — sentimente vagi de disconfort, greutate sau constrângere, la jumătatea drumului între o emoție și o senzație fizică. În orice caz, ceea ce contează nu este dacă puteți sau nu să îi atașați o etichetă mentală, ci dacă puteți aduce sentimentul cât mai mult în conștiință. Atenția este cheia transformării — și o atenție totală implică de asemenea acceptarea. Atenția este ca o rază de lumină — puterea concentrată a conștiinței care transformă totul în ea însăși.

Într-un organism complet funcțional, o emoție are o durată de viață foarte scurtă. Este ca un val sau ca o undă de moment la suprafața Ființei. Când nu sunteți în corpul dvs., totuși, o emoție poate supraviețui în dvs. timp de zile ori săptămâni întregi sau se poate alătura altor emoții cu o frecvență similară, care, după ce au apărut, au format corpul-durere, un parazit ce poate trăi în interiorul dvs. ani la rând, ali-mentându-se cu energia dvs., conducând la boli fizice și făcându-vă nefericit (vezi capitolul 2).

Concentrați-vă, așadar, atenția asupra simțirii emoției și verificați dacă mintea nu s-a atașat cumva de un tipar de suferință, ca, de exemplu, învinovățirea, autocompătirea sau resentimentele — toate acestea alimentând emoția. Dacă este așa înseamnă că încă nu ați iertat. Lipsa iertării vizează deseori o altă persoană sau chiar pe dvs., dar poate viza la fel de bine o situație sau o stare de fapt — trecută, prezentă sau viitoare — pe care mintea refuză să o accepte. Da, lipsa iertării se poate manifesta chiar și cu privire la viitor. Aceasta denotă refuzul minții de a accepta incertitudinea,

de a accepta că viitorul se află, în ultimă instanță, în afara controlului ei. Iertarea înseamnă abandonarea nemulțumirilor, și astfel renunțarea la durere. Ea se produce de la sine după ce realizați că pretențiile dvs. nu fac decât să întărească un fals sentiment de sine. Iertarea înseamnă să nu mai opunem rezistență vieții — să îi permitem să trăiască prin noi. Alternativele sunt durerea și suferința, o restrângere a fluxului de energie vitală și, în multe cazuri, îmbolnăvirea fizică.

În momentul în care iertați cu adevărat, vă retrageți puterea de sub dominația minții. Risipa iertării este chiar natura minții, așa cum șinele fals, construit de minte, nu poate supraviețui fără luptă și conflict. Mintea nu poate ierta. Numai dvs. puteți. Deveniți prezent, intrați în corpul dvs., simțiți pacea și liniștea: vibrantă revărsate de Ființă. De aceea Isus a spus: „înainte de a intra în templu, iertați”.

## **Legătura cu nemanifestul**

### *Care este relația dintre prezență și corpul interior?*

Prezența este conștiință pură — conștiință care a fost retrasă din minte, din lumea formei. Corpul interior este legătura dvs. cu Nemanifestul, iar în cele mai profunde aspecte ale sale chiar este Nemanifestul: Sursa din care se revarsă conștiința, așa cum lumina se revarsă de la Soare. Conștiința corpului interior este amintirea conștientizată a originii sale și întoarcerea la Sursă.

### *Nemanifestul este același lucru cu Viața?*

Da. Cuvântul Nemanifest încearcă, printr-o definiție negativă, să exprime Ceea ce nu poate fi spus, gândit sau imaginat. Indică ceea ce este spunând ceea ce nu este. Ființa, pe de altă parte, este un termen pozitiv. Vă rog să nu vă atașați de niciunul dintre aceste cuvinte și nu începeți să credeți în ele. Și ele nu sunt mai mult decât simple indicatoare.

### *Ați spus că prezența este conștiința retrasă din minte. Cine operează această retragere?*

Dvs. faceți asta. Dar pentru că în esență sunteți conștiință, am putea la fel de bine să spunem că este o trezire a conștiinței din visul formei. Asta nu înseamnă că propria dvs. formă va dispărea instantaneu într-o explozie de lumină. Puteți continua să existați având forma dvs. prezentă și fiind totuși conștient de profunzimea fără formă și fără moarte din dvs.

*Trebuie să recunosc că toate acestea depășesc cu mult puterea mea de înțelegere și totuși, la un nivel mai profund, mi se pare că știu despre ce vorbiți. Este mai curând un sentiment decât altceva. Mă păcălesc singur?*

Nu, nu vă păcăliți singur. Ceea ce simțiți vă va conduce mai aproape decât gândirea de cel care sunteți cu adevărat. Nu pot să vă spun nimic ce să nu cunoașteți deja în adâncul sufletului. Ajungând la un anumit stadiu de conectare interioară, recunoașteți adevărul, când îl auziți. Dacă nu ați ajuns încă la acest stadiu, practicarea conștientizării corpului va produce profunzimea necesară.

### **Încetinirea procesului de îmbătrânire**

Între timp, conștiința corpului interior aduce o serie de beneficii în plan fizic. Unul dintre acestea este o reducere semnificativă a procesului de îmbătrânire a corpului fizic.

În timp ce corpul exterior pare să îmbătrânească în mod obișnuit și să se ofilească destul de repede, corpul interior nu se schimbă în timp; puteți doar să îl simțiți mai bine și să pă-trundeți în el mai profund. Dacă acum aveți 20 de ani, câmpul energetic al corpului interior va fi simțit la fel și la 80 de ani. Vivacitatea lui va fi la fel de vibrantă. Imediat ce starea dvs. obișnuită nu mai înseamnă existență în afara corpului, prins în capcana minții, ci existență în corp și prezență „aici și acum”, corpul dvs. fizic se va simți mai ușor, mai curat și mai viu. Pe măsură ce în corp există mai multă conștiință, structura sa moleculară devine mai puțin densă. Mai multă conștiință înseamnă reducerea iluziei materialității.

Când vă identificați mai mult cu corpul interior atemporal decât cu corpul exterior, când prezența devine modul dvs. normal de conștiință, iar trecutul și viitorul nu vă mai domină atenția, nu mai acumulați timp în psihicul dvs. și în celulele corpului. Acumularea timpului ca povară psihologică a trecutului și a viitorului reduce foarte mult capacitatea celulelor de a se reînnoi. Așa că, dacă vă locuiți corpul interior, corpul exterior va îmbătrâni mult mai încet; și chiar și atunci când aceasta se va întâmpla, esența dvs. atemporală își va transmite strălucirea prin intermediul formei exterioare și nu veți da impresia unei persoane bătrâne.

*Există dovezi științifice în acest sens?*

Încercați și veți fi dvs. înșivă dovada.

### **Fortificarea sistemului imunitar**

Atunci când veți începe să vă locuiți corpul, veți observa alt beneficiu al acestei practici, vizibil în lumea fizică, și anume o fortificare considerabilă a sistemului imunitar. Cu cât aduceți mai multă conștiință în corp, cu atât sistemul imunitar devine mai puternic. Este ca și cum fiecare celulă se trezește și se bucură. Corpul iubește atenția acordată. Este și o puternică formă de auto vindecare. Cele mai multe boli se strecoară pe nesimțite înăuntru atunci când nu sunteți prezenți în corp. Dacă stăpânul nu este acasă, aici se instalează tot felul de caractere dubioase. Când vă locuiți corpul, oricărui oaspete nedorit îi va fi greu să pătrundă acolo.

Dar nu se fortifică doar sistemul imunitar fizic; și sistemul imunitar psihic devine mai puternic. Acesta din urmă vă protejează de câmpurile energetice mental-emoționale negative ale altor persoane, care sunt de altfel extrem de contagioase. Locuirea corpului nu vă protejează prin ridicarea unui scut, ci prin ridicarea frecvenței vibratorii a întregului câmp energetic, astfel încât orice lucru care vibrează la o frecvență mai mică, de exemplu, frica, furia, depresia ș.a.m.d., există acum

în ceea ce este de fapt o ordine diferită a realității. Toate acestea nu mai pătrund în câmpul conștiinței dvs., iar, dacă se întâmplă asta, nu mai trebuie să le opuneți niciun fel de rezistență, pentru că trec fără să lase urme. Vă rog să nu acceptați și nici să respingeți din start ceea ce vă spun. Testați informațiile.

Există o tehnică simplă, dar foarte puternică de meditație pentru autovindecare, pe care o puteți practica ori de câte ori simțiți nevoia să vă fortificați sistemul imunitar. Este extrem de eficientă atât dacă o folosiți chiar de la primele simptome ale bolii, cât și în cazul bolilor care s-au instalat deja, cu condiția să o folosiți frecvent și concentrându-vă intens. Ea va contracara orice întrerupere în câmpul dvs. energetic, produsă de o formă sau alta de negativism. Totuși, nu este un substitut pentru practica permanentă a prezenței în corp; altfel, efectul său va fi doar temporar. Iată despre ce este vorba.

Când aveți câteva minute libere, mai ales seara la culcare și dimineața la trezire, înainte de a vă ridica din pat, „inundați-vă” corpul cu conștiință. Închideți ochii. Stați întins pe spate. Alegeți diferite părți ale corpului asupra cărora la început vă veți concentra foarte puțin timp: palmele, tălpile, brațele, picioarele, abdomenul, pieptul, capul ș.a.m.d. Simțiți energia vieții din interiorul acestor părți cât puteți de intens. Rămâneți concentrat asupra fiecărei părți timp de 15 secunde. Apoi lăsați-vă atenția să traverseze corpul, ca un val, de câteva ori, de la picioare spre cap și invers. Această traversare nu trebuie să dureze mai mult de un minut. După aceea, simțiți-vă corpul interior în întregime, ca pe un câmp energetic unic. Păstrați acest sentiment timp de câteva minute. În tot acest timp, fiți prezent cu intensitate în fiecare celulă a corpului. Nu vă îngrijorați dacă mintea reușește ocazional să vă atragă atenția în afara corpului, pierzându-vă astfel în gânduri. Imediat ce ați observat că se întâmplă acest lucru, întoarceți-vă atenția asupra corpului interior.

## **Lăsați respirația să vă conducă prin corp**

Uneori, când mintea mea este foarte activă, dobândește o asemenea forță, încât îmi este imposibil să-mi mut atenția de la ea și să-mi simt corpul interior. Acest lucru se întâmplă mai ales atunci când intru într-un tipar de îngrijorare sau de anxietate. Puteți să-mi sugerați ce să fac?

Dacă la un moment dat descoperiți că vă este greu să intrați în legătură cu corpul interior, este mai ușor să începeți prin a vă concentra asupra respirației. Respirația conștientă, care este de altfel o meditație foarte puternică, vă va aduce treptat în contact cu corpul. Urmăriți-vă respirația cu atenție, în timp ce aerul intră și iese din corp. Inhalati, simțiți cum abdomenul se dilată și se contractă ușor, la fiecare inspirație și expirație. Dacă vă este mai ușor să vizualizați, închideți ochii și imaginați-vă scaldat în lumină sau scufundat într-o substanță luminoasă — o mare de conștiință. Apoi inspirați această lumină. Simțiți cum această substanță luminoasă vă umple corpul, făcându-l și pe el luminos. Apoi treptat, concentrați-vă mai mult asupra a ceea ce simțiți. Acum sunteți în corp. Nu vă atașați de nicio imagine vizuală.

S

## **Folosirea creativă a mintii**

Dacă aveți nevoie să vă folosiți mintea pentru un scop anume, folosiți-o în conjuncție cu corpul interior. Numai dacă veți reuși să fiți conștient fără a avea gânduri vă veți putea folosi mintea în mod creativ, iar cea mai ușoară cale de a intra în această stare este prin corp. Ori de câte ori aveți nevoie de un răspuns, de o soluție sau de o idee creativă, încetați să gândiți pentru un moment,

îndreptându-vă atenția asupra câmpului energetic interior. Conștientizați calmul. Când vă reluați șirul gândurilor, ele vor fi proaspete și creative. În orice activitate mentală, obișnuiți-vă să oscilați la fiecare câteva minute între gândire și un mod de ascultare interioară, un calm interior. Am putea spune: nu gândiți doar cu mintea, gândiți și cu corpul.

## S

### **Arta de a asculta**

Când ascultați o altă persoană, nu o ascultați doar cu mintea, ascultați-o cu tot corpul. Simțiți câmpul energetic al corpului dvs. interior în timp ce o ascultați. Acest sentiment deviază atenția de la gândire și creează un spațiu de calm, ce vă va permite să ascultați efectiv, fără intervenția minții. Îi acordați celui din fața dvs. un spațiu — în care să existe. Este cel mai prețios dar pe care îl puteți face. Majoritatea oamenilor nu știu să asculte pentru că cea mai mare parte a atenției lor este absorbită de gândire. Sunt mai atenți la gândurile lor decât la ceea ce spune celălalt și nu sunt deloc atenți la ceea ce contează într-adevăr: Ființa celeilalte persoane, Ființă aflată în spatele cuvintelor și al gândurilor. Desigur, nu puteți simți Ființa altei persoane decât prin intermediul propriei Ființe. Acesta este începutul realizării unificării, care este iubirea. La cel mai profund nivel al Ființei sunteți una cu tot ceea ce există.

Cele mai multe relații umane presupun în principal minți aflate în interacțiune, nu ființe umane ce comunică unele cu altele, ființe aflate în comuniune. Nicio relație nu poate înflori în acest fel. Acesta este motivul pentru care există atât de multe relații conflictuale. Când mintea vă conduce



viața, conflictul, luptele și problemele sunt inevitabile. Legătura cu corpul interior creează un spațiu gol unde mintea nu există și în care o relație poate înflori.

## Capitolul 7

### Porți către lumea nemanifestă

#### Să pătrundem și mai adânc în corp

*Îmi pot simți energia din corp, mai ales în brațe și în picioare, dar nu reușesc să merg mai departe, așa cum ați sugerat dvs. mai devreme.*

Faceți următorul exercițiu ca pe o meditație. Nu este nevoie să dureze mult. Zece până la 15 minute sunt suficiente. Asigurați-vă mai întâi că nu există factori externi care să vă tulbure, cum ar fi soneria telefonului sau persoane care ar putea să vă întrerupă. Așezați-vă pe un scaun, dar nu vă lăsați pe spate. Mențineți-vă coloana vertebrală dreaptă. Aceasta vă va ajuta să rămâneți vigilent. Sau luați poziția dvs. favorită de meditație.

Asigurați-vă că aveți corpul relaxat. Închideți ochii. Respirați profund de câteva ori. Simțiți-vă respirația în partea inferioară a abdomenului, ca și cum ar fi acolo. Observați cum aceasta se dilată și se contractă ușor, în timp ce aerul intră și iese din corp. Apoi conștientizați întregul câmp energetic

interior al corpului. Nu vă gândiți la el, încercați să-l simțiți. Făcând aceasta, vă retrageți conștiința din câmpul minții. Dacă vi se pare utilă, folosiți vizualizarea „luminii” pe care am descris-o mai devreme.

Când vă veți putea simți clar corpul interior ca pe un câmp energetic unic, abandonați, dacă este posibil, orice imagine vizuală și concentrați-vă exclusiv asupra a ceea ce sunteți.

Dacă puteți, abandonați inclusiv orice imagine mentală ați mai avea încă despre corpul fizic. Tot ceea ce rămâne este un sentiment de prezență sau de „ființare” învăluitoare, iar corpul interior este simțit ca și cum nu ar avea granițe. Apoi adânciți-vă și mai mult atenția în acest sentiment. Deveniți una cu el. Contopiți-vă cu câmpul energetic, astfel încât să nu mai percepeți vreo dualitate între observator și observat, între dvs. și corpul dvs. Distincția dintre interior și exterior se dizolvă și ea acum, astfel încât nu mai există un corp interior. Adâncindu-vă și mai mult în corp, transcendeți în sus trupul.

Rămâneți în această arie a Ființei pure cât timp vă simțiți bine; apoi deveniți din nou conștient de corpul fizic, de respirație și de simțurile fizice, deschideți ochii. Timp de câteva minute, priviți ceea ce vă înconjoară într-un mod meditativ — adică, fără a atașa mental etichete — și continuați să vă simțiți corpul interior în tot acest timp.

## S

Accesul la această lume lipsită de forme este eliberator. Vă eliberează de legătura cu forma și de identificarea cu ea. Este viața în starea ei nediferențiată, dinaintea fragmentării ei în

multiplicitate. O putem numi Nemanifestul, Sursa invizibilă a tuturor lucrurilor, Ființa din toate ființele. Este o lume a calmului și a păcii profunde, dar și a bucuriei și a vitalității intense. Ori de câte ori sunteți prezent, deveniți într-o anumită măsură „transparent” pentru lumină, pentru conștiința pură izvorâtă din această Sursă. Veți realiza de asemenea că lumina nu este separată de ființa dvs., ci constituie însăși esența dvs.

## **Sursa chi-ului**

*Oare Nemanifestul este ceea ce în Orient se numește chi, un fel de energie vitală universală?*

Nu, nu este. Nemanifestul este sursa acestui chi. Chi este câmpul energetic interior al corpului dvs. Este puntea dintre eul dvs. exterior și Sursă. Se află la jumătatea drumului dintre manifest, lumea formei, și Nemanifest. Chi poate fi comparat cu un râusau cu un flux de energie. Dacă vă concentrați conștiința din ce în ce mai adânc asupra corpului interior, urmați cursul acestui râu înapoi către Sursa lui. Chi este mișcare; Nemanifestul este liniștire. Când ajungeți în punctul liniștirii absolute, care în același timp vibrează de viață, ați lăsat în urmă corpul interior și pe chi și ați ajuns la Sursa însăși: Nemanifestul. Chi este legătura dintre Nemanifest și universul fizic.

Așa că, dacă vă îndreptați atenția din ce în ce mai profund în corpul interior, s-ar putea să ajungeți în acest punct unic, în care lumea se dizolvă în Nemanifest, iar Nemanifestul ia forma fluxului de energie chi, care devine apoi lumea. Acesta este punctul nașterii și al morții. Când conștiința dvs. este orientată spre exterior, își fac apariția mintea și lumea. Când este orientată spre interior, își dă seama de propria Sursă și se întoarce înapoi în Nemanifest. Apoi, când conștiința revine în lumea manifestă, vă reluați identitatea de formă pe care temporar ați abandonat-o. Aveți un nume, un trecut, o situație de viață, un viitor. Dar, dintr-un punct de vedere fundamental, nu mai

sunteți persoana dinainte: aveți o imagine a unei realități interioare care nu aparține „acestei lumi”, deși nu este separată de ea, așa cum nu este separată nici de dvs. .

Acum, adoptați următorul exercițiu ca practică spirituală zilnică: pe măsură ce avansați în viață, nu acordați niciodată 100% din atenția dvs. lumii exterioare și minții. Păstrați o parte din ea în interior. Am vorbit deja despre acest lucru. Simțiți-vă corpul interior chiar și atunci când vă angajați în activitățile zilnice, mai ales într-o relație cu o altă persoană sau cu natura. Simțiți liniștea din adâncul fiecăreia. Păstrați poarta deschisă. Este foarte posibil să fiți conștienți de Nemanifest pe tot parcursul vieții. Îl veți simți ca pe un sentiment profund de pace undeva în fundal, ca pe o stare de liniștire ce nu vă părăsește niciodată, indiferent ce se întâmplă în exterior. Deveniți o punte între Nemanifest și manifest, între Dumnezeu și lume. Aceasta este starea de conectare cu Sursa pe care o numim iluminare.

Nu rămâneți cu impresia că Nemanifestul este separat de manifest. Cum ar putea fi? El este viața ce animă orice formă, esența interioară a tot ceea ce există. Dați-mi voie să vă explic.

### **Somnul fără vise**

Dvs. faceți o călătorie în Nemanifest în fiecare seară, când intrați în faza somnului profund, fără vise. Deveniți una cu Sursa. De aici vă luați energia vitală ce vă susține pentru o vreme atunci când vă întoarceți în lumea manifestă, lumea formelor separate. Această energie este mult mai vitală decât mâncarea: „Omul nu trăiește numai cu pâine”. Dar în timpul somnului fără vise nu pătrundeți în el în mod conștient. Deși funcțiile corporale încă se păstrează, „dumneavoastră” nu mai existați în această stare. Vă puteți imagina cum ar fi să intrați în somnul fără vise păstrându-vă o conștiință deplină? Este imposibil de imaginat, pentru că această stare nu are conținut.

Nemanifestul nu vă eliberează până când nu pătrundeți aici în mod conștient. Acesta este motivul pentru care Isus nu a spus: „Adevărul vă va elibera”, ci: „Veți cunoaște adevărul și adevărul vă va elibera”. Acesta nu este un adevăr conceptual. Este adevărul vieții eterne, de dincolo de formă, pe care ori îl cunoaștem direct, ori nu-l cunoaștem deloc. Dar nu încercați să rămâneți conștient în timpul somnului fără vise. Este foarte puțin probabil să reușiți. Cel mult, ați putea să rămâneți conștient în timpul visului, dar nu mai mult de atât. Acest lucru se numește visare lucidă, care poate fi o stare interesantă și fascinantă, dar nu eliberatoare.

Așa că folosiți-vă corpul interior ca poartă prin care să intrați în Nemanifest și păstrați deschisă această poartă ca să rămâneți conectat la Sursă tot timpul. Pentru corpul interior nu contează dacă corpul dvs. fizic este tânăr sau bătrân, slab sau puternic. Corpul interior este atemporal. Dacă nu puteți încă să vă simțiți corpul interior, folosiți una dintre celelalte porți, deși, în ultimă instanță, ele sunt una. Am vorbit deja destul de mult despre unele, dar voi relua aici totul pe scurt.

### **Alte porți**

Clipa de acum poate fi considerată poarta principală. Este un aspect esențial al fiecăreia dintre celelalte porți, inclusiv al corpului interior. Nu puteți fi prezent în corpul dvs. fără a fi intens prezent în clipa de față.

Timul și manifestul sunt inexorabil legate întocmai ca prezentul atemporal și Nemanifestul. Când dizolvați timpul psihologic prin conștiința intensă a momentului prezent, deveniți conștient de Nemanifest atât direct, cât și indirect. În mod direct, îl veți simți sub forma iradierii și puterii prezenței dvs. conștiente — fără vreun conținut, doar prezență. Indirect, sunteți conștient de Nemanifest în și prin lumea senzorială. Cu alte cuvinte, simțiți esența lui Dumnezeu în fiecare creatură, în fiecare floare, în fiecare piatră și vă dați seama de faptul că: „Tot ceea ce există este sfânt”. Din acest motiv,

Isus, vorbind în întregime din esența sau din identitatea sa cu Cristos, spune în Evanghelia după Toma: „Despicați o bucată de lemn; eu sunt acolo. Ridicați o piatră și mă veți găsi acolo”.

O altă poartă către Nemanifest este creată prin oprirea gândirii. Acest proces poate începe cu un lucru foarte simplu, ca, de exemplu, respirația conștientă sau privitul unei flori, într-o stare de vigilență intensă, astfel încât să nu existe niciun comentariu mental în acest timp. Există multe feluri de a crea o întrerupere în fluxul nesfârșit al gândurilor. Meditația vizează tocmai acest lucru. Gândurile fac parte din lumea manifestă. Activitatea mentală continuă vă ține prizonier în lumea formei și devine un ecran opac, ce vă împiedică să deveniți conștient de Nemanifest, conștient de esența divină atemporală și lipsită de formă, aflată în dvs. și în toate celelalte lucruri și creaturi. Când sunteți intens prezent, nu trebuie să vă mai preocupe găsirea unei modalități de oprire a gândirii, pentru că mintea se oprește automat. Acesta este motivul pentru care am spus că prezentul este un aspect esențial al tuturor celorlalte porți.

Abandonarea — înlăturarea rezistenței mental-emoționale în fața a ceea ce există— devine și ea o importantă cale de acces către Nemanifest. Motivul este simplu: rezistența internă vă izolează de ceilalți, de dvs. înșivă, de lumea din jur. Ea amplifică sentimentul de separare, de a cărui supraviețuire depinde șinele fals. Cu cât sentimentul separării este mai puternic, cu atât sunteți mai legat de lumea manifestă, de lumea formelor separate. Cu cât sunteți mai legat de lumea formei, cu atât identitatea dvs. ca formă devine mai impenetrabilă. Poarta este închisă și sunteți izolat de dimensiunea interioară, dimensiunea profunzimii. În starea de abandonare, identitatea dvs. de formă slăbește și devine, într-o anumită măsură, „transparentă”, astfel că Nemanifestul își poate trimite razele prin ea.

De dvs. depinde deschiderea acestei porți în viața dvs., care vă va aduce accesul conștient către Nemanifest. Stabiliți contactul cu câmpul energetic al corpului interior, fiți prezent intens, scăpați de identificarea cu mintea, abandonați-vă în fața a ceea ce există; acestea toate sunt porți ce pot fi folosite — dar nu este nevoie să folosiți decât una.

*Desigur, și iubirea trebuie să fie una dintre aceste porți?*

Nu. Imediat ce una dintre porți s-a deschis, iubirea este prezentă în dvs. prin „sentimentul-realizare” al unificării. Iubirea nu este o poartă; este ceea ce pătrunde prin poartă în această lume. Atâta timp cât sunteți prins în capcana identității de formă, nu poate exista niciun fel de iubire. Sarcina dvs. nu este să căutați iubirea, ci să găsiți o poartă prin care să poată intra iubirea.

## **Liniștea**

*Mai există și alte porți în afara celor pe care le-ați menționat?*

Da, mai există. Nemanifestul nu este separat de manifest. Lumea este îmbibată de Nemanifest, dar este atât de bine ascuns, încât aproape nimeni nu reușește să-l sesizeze. Dacă ați ști unde să căutați, l-ați găsi peste tot. În fiecare moment se deschide câte o poartă.

Auziți câinele care latră în depărtare? Sau mașina care trece? Ascultați cu atenție. Puteți simți prezența Nemanifestului în ele? Nu puteți? Căutați-1 în liniștea din care vin sunetele și în care se întorc. Acordați mai multă atenție liniștii decât sunetelor. Faptul că acordați atenție liniștii exterioare creează liniștea interioară; mintea se liniștește. Se deschide o poartă.

Fiecare sunet se naște din liniște, moare înapoi în liniște și în timpul vieții sale este înconjurat de liniște. Liniștea îi permite sunetului să existe. Este o parte intrinsecă, dar nemanifestă a fiecărui sunet, a fiecărei note muzicale, a fiecărui cântec, a fiecărui cuvânt. Nemanifestul este prezent în această lume sub forma liniștii. De aceea s-a spus că niciun lucru din această lume nu este mai

asemănător cu esența divină decât liniștea. Tot ce trebuie să faceți este să-i acordați atenție. Chiar și în timpul unei conversații, conștientizați pauzele dintre cuvinte, scurtele intervale de liniște dintre propoziții. În timp ce faceți acest lucru, dimensiunea liniștii va crește în dvs. Nu puteți fi atent la liniște fără ca simultan să nu se facă liniște și în dvs. Liniște în afară, liniște în interior. Ați intrat în Nemanifest.

## **Spațiul**

Așa cum niciun sunet nu poate exista fără liniște, niciun lucru nu poate exista fără nimic, fără spațiul gol care îi permite să existe. Fiecare obiect fizic sau corp vine din nimic, este înconjurat de nimic și în final se va întoarce în nimic. Nu numai atât, chiar și în interiorul fiecărui corp fizic există mult mai mult „nimic” decât „ceva”. Fizicienii ne spun că soliditatea materiei este o iluzie. Chiar și materia aparent solidă, inclusiv corpul dvs. fizic, este aproape 100% spațiu gol — atât de vaste sunt distanțele dintre atomi în comparație cu mărimea lor. Ba și mai mult, chiar în interiorul fiecărui atom în cea mai mare parte există doar spațiu gol. Ceea ce rămâne este mai mult o frecvență vibratorie decât particule de materie solidă, seamănă mai mult cu o notă muzicală. Budiștii știu acest lucru de peste 2.500 de ani. „Forma este vid, vidul este formă”, afirmă Sutra Inimii, unul dintre cele mai cunoscute texte vechi budiste. Esența tuturor lucrurilor este vidul.

Nemanifestul nu este prezent în această lume numai ca liniște; el îmbibă întregul univers fizic ca spațiu — din interior și din exterior. Este o liniște care poate trece la fel de ușor neobservată. Toată lumea acordă atenție lucrurilor din spațiu, dar cine este atent la spațiul însuși?



*Am impresia că vreți să spuneți că „ vidul” sau „ nimicul” nu este doar nimic, că el are o anumită calitate misterioasă. Ce este nimicul?*

Nu puteți pune o asemenea întrebare. Mintea dvs. a încercat să transforme nimicul în ceva. În momentul în care îl transformați în ceva, îl pierdeți. Nimicul — spațiul — este aparența Nemanifestului sub forma unui fenomen exterior într-o lume percepută prin simțuri. Cam atât putem spune despre el și chiar și ceea ce am spus este un fel de paradox. Nu poate deveni un obiect al cunoașterii. Nu vă puteți face o teză de doctorat pe tema „nimicului”. Când oamenii de știință studiază spațiul, îl transformă de obicei în ceva și astfel pierd total din vedere însăși esența sa. Nu este de mirare că ultima teorie despre spațiu afirmă că el nu este gol deloc, că este umplut de o substanță. Odată ce aveți o teorie, nu este prea greu să găsiți dovezi care să o susțină, cel puțin până când apare o altă teorie.

„Nimicul” poate deveni pentru dvs. o poartă către Nemanifest numai dacă nu încercați să-l „apucați” sau să-l înțelegeți.

*Nu asta facem acum?*

Nu, deloc. Eu încerc să vă ofer câteva jaloane, ca să vă arăt cum puteți introduce dimensiunea Nemanifestului în viața dvs. Nu încercăm să-l înțelegem. Nu este nimic de înțeles.

Spațiul nu are „existență”. „A exista” înseamnă literalmente „a ieși în evidență”. Nu puteți înțelege spațiul pentru că el nu iese în evidență. Deși spațiul în sine nu are existență, ci permite tuturor lucrurilor să existe. Nici liniștea nu are existență și nici Nemanifestul.

Ce se întâmplă dacă vă retrageți atenția de la obiectele din spațiu și conștientizați spațiul? Care este esența acestei camere? Mobila, tablourile ș.a.m.d. sunt în cameră, dar nu sunt camera. Pereții, podeaua și tavanul definesc limitele camerei, dar nici ele nu sunt camera. Care este, deci,

esența camerei? Spațiul, desigur, spațiul gol. Nu ar exista nicio „cameră” fără el. Odată ce spațiul este „nimic”, putem spune că ceea ce nu este acolo este mult mai important decât ceea ce este acolo. Așa că fiți atent la spațiul din jurul dvs. Nu vă gândiți la el. Simțiți-l, așa cum este. Fiți atent la „nimic”.

În timp ce faceți acest lucru, în interiorul dvs. se produce o modificare a conștiinței. Iată de ce. Echivalentul interior al obiectelor din spațiu, ca mobila, pereții ș.a.m.d., reprezintă obiectele dvs. mentale: gânduri, emoții și obiecte ale simțurilor. Iar echivalentul interior al spațiului este conștiința care le permite obiectelor mentale să existe, așa cum spațiul le permite tuturor lucrurilor să existe. Deci, dacă vă retrageți atenția de la lucruri — obiectele din spațiu — automat vă retrageți atenția și de la obiectele mentale. Cu alte cuvinte, nu puteți în același timp să gândiți și să conștientizați spațiul — sau liniștea. Conștientizând spațiul gol din jurul dvs., deveniți simultan conștient de spațiul non-mental, al conștiinței pure: Nemanifestul. Astfel, contemplarea spațiului poate deveni o poartă pentru dvs.

Spațiul și liniștea sunt două aspecte ale aceluiași lucru, ale aceluiași nimic. Ele sunt o exteriorizare a spațiului interior și a liniștii interioare, care este liniștirea: uterul de o creativitate infinită al întregii existențe. Cei mai mulți oameni nu conștientizează deloc această dimensiune. Nu există spațiu interior, nu există liniștire. Sunt dezechilibrați. Cu alte cuvinte, ei cunosc lumea, sau cred că o cunosc, dar nu-l cunosc pe Dumnezeu. Se identifică exclusiv cu forma lor fizică și psihologică, neconștientizând esența. Și, deoarece fiecare formă este extrem de instabilă, trăiesc cu frică. Această frică generează o percepție extrem de greșită a lor înșiși și a altor oameni, o distorsiune în perspectiva lor despre lume.

Dacă un dezastru cosmic ar duce la sfârșitul lumii noastre, Nemanifestul ar rămâne total neafectat de acesta. Cursul miracolelor a exprimat foarte sugestiv acest adevăr: „Nimic real nu poate fi amenințat. Nimic ireal nu există. În aceasta constă pacea lui Dumnezeu”.

Dacă rămâneți într-o legătură conștientă cu Nemanifestul, apreciați, iubiți și respectați profund manifestul și fiecare formă de viață din el ca pe o expresie a Ființei Unice de dincolo de formă. Știți de asemenea că fiecare formă este făcută să se dizolve din nou și că, în ultimă instanță, niciun lucru exterior nu contează prea mult. Ați „înving lumea”, după cum spunea Isus — sau, în cuvintele lui Buddha, ați „trecut pe malul celălalt”.

### **Adevărata natură a spațiului și a timpului**

Gândiți-vă și la acest lucru: dacă nu ar mai fi nimic în afara liniștii, ea nu ar exista pentru dvs.; nu ați ști ce este. Numai când apare sunetul se naște liniștea. Analog, dacă ar exista numai spațiu fără niciun obiect în el, spațiul nu ar exista pentru dvs. Imaginați-vă că sunteți un punct al conștiinței ce plutește în imensitatea spațiului — fără stele, fără galaxii, numai vid. Brusc, spațiul nu ar mai fi imens; nu ar mai fi deloc.

Nu ar mai exista viteză, mișcare dintr-un loc în altul. Este nevoie de cel puțin două puncte de referință pentru ca distanța și spațiul să apară. Spațiul ia naștere în momentul în care Unu devine doi și „doi” devine „zece mii de lucruri”, cum numește Lao Tse lumea manifestă, spațiul devine din ce în ce vast. Astfel, lumea și spațiul apar simultan.

Nimic nu ar putea exista fără spațiu, și totuși spațiul este nimic. Înainte de nașterea universului, înainte de „Big Bang”, dacă doriți, nu exista un imens spațiu gol care aștepta să fie umplut. Spațiul nu exista, nu exista niciun lucru. Exista numai Nemanifestul — Unu. Când Unu a

devenit „zece mii de lucruri”, dintr-o dată a început să existe spațiul și a permis existența a o mulțime de lucruri. De unde a venit el? A fost creat de Dumnezeu pentru a face loc universului? Sigur că nu. Spațiul este lipsa lucrurilor, așa că nu a fost niciodată creat.

Ieșiți din casă într-o noapte senină și priviți cerul. Miile de stele pe care le puteți vedea cu ochiul liber nu sunt mai mult decât o fracțiune infime din tot ceea ce există acolo. Peste 100 de miliarde de galaxii pot fi deja detectate cu cele mai puternice telescoape, fiecare galaxie fiind un „univers insular” cu miliarde de stele. Totuși, și mai uimitoare este infinitatea spațiului însuși, profunzimea și liniștea care-i permite acestei realități magnifice să existe. Nimic nu ar putea fi mai uimitor și mai maiestuos decât imensitatea și liniștea spațiului — și, cu toate acestea, ce este spațiul? Un gol, un imens gol.

Ceea ce nouă ne apare ca spațiu în universul nostru perceput prin intermediul minții și al simțurilor este însuși Nemanifestul, exteriorizat. Este „corpul” lui Dumnezeu. Și cel mai mare miracol este că această liniște și vastitate care îi permit universului să existe nu se află numai acolo în spațiu — ci și în sinea dvs. Când sunteți total prezent, îl întâlniți sub forma spațiului interior nemental, aflat în nemișcare. În sinea dvs., este imens ca profunzime, nu ca întindere. Întinderea spațială este, în ultimă instanță, o percepție eronată a profunzimii infinite — un atribut al realității transcendente.

*După Einstein, spațiul și timpul nu sunt separate. Nu înțeleg prea bine acest lucru, dar cred că el spune că timpul este a patra dimensiune a spațiului. O numește „continuumul spațio-temporal”.*

Da. Ceea ce percepeți în exterior ca spațiu și timp sunt, în ultimă instanță, iluzii, dar ele conțin un miez de adevăr. Ele sunt cele două atribute esențiale ale lui Dumnezeu, infinitatea și eternitatea, percepute ca și cum ar avea o existență externă în afara dvs. În sinea dvs., atât spațiul cât și timpul au un echivalent interior ce dezvăluie natura lor adevărată, dar și a dvs. În vreme ce spațiul este

lumea non-mentală, de o profunzime infinită, aflată în nemișcare, echivalentul interior al timpului este prezența, conștiința eternei Clipei de acum. Amintiți-vă că nu există nicio diferență între ele. Când spațiul și timpul sunt realizate în interior ca Nemanifest — prezență și absența minții — spațiul și timpul exterior continuă să existe pentru dvs., dar devin mult mai puțin importante. Și lumea continuă să existe, dar nu va mai fi capabilă să vă impună constrângeri.

Din acest motiv, scopul ultim al lumii nu se află în ea, ci în transcendența ei. Așa cum dvs. nu ați fi conștient de spațiu dacă el nu ar conține obiecte, **lumea este necesară pentru ca Nemanifestul să se realizeze**. Poate că ați auzit proverbul budist: **„Dacă nu ar fi iluzii, nu ar mai exista iluminare”**. Prin intermediul lumii și, în ultimă instanță, prin dvs., Nemanifestul se cunoaște pe sine. Sunteți aici pentru a-i permite scopului divin al universului să se împlinească. Atât de important sunteți!

### **Moartea conștientă**

În afară de somnul fără vise, despre care am vorbit deja, mai există o altă poartă involuntară. Ea se deschide pentru foarte scurt timp în momentul morții fizice. Chiar dacă ați ratat toate celelalte ocazii de realizare spirituală în timpul vieții, o ultimă poartă se va deschide pentru dvs. imediat după o corpul a murit.

Există nenumărate relatări ale celor care au avut impresia vizuală a acestei porți sub forma unei lumini strălucitoare și apoi s-au întors din ceea ce este cunoscut sub numele de experiență a morții clinice. Mulți dintre ei au vorbit și despre un sentiment de beatitudine și pace profundă. În Cartea tibetană a morților, este descrisă ca „splendoarea luminoasă a luminii incolore a Nimicului”, despre care se spune că este „eul nostru adevărat”. Această poartă se deschide doar pentru foarte scurt timp și, dacă nu ați întâlnit deja dimensiunea Nemanifestului în decursul vieții, este foarte probabil să o ratați. Cei mai mulți oameni poartă cu sine prea multă rezistență reziduală, prea multă

frică, un atașament prea mare față de experiența senzorială, o identificare prea puternică cu lumea manifestă. Așa că, văzând poarta, se îndepărtează înfricoșați și apoi își pierd conștiința. Cele mai multe dintre lucrurile care se întâmplă după aceasta sunt involuntare și automate. În final, apare un nou ciclu al nașterii și al morții. Prezența lor nu a fost încă suficient de puternică pentru nemurirea conștientă.

*Deci, trecerea prin această poartă nu înseamnă anihilare?*

Ca și la celelalte porți, natura dvs. radiantă rămâne, dar nu și personalitatea. În orice caz, tot ceea ce este real sau valoros în personalitatea dvs. este natura dvs. adevărată, a cărei strălucire răzbate dincolo de iluzii. Ea nu se pierde niciodată. Nimic din ceea ce este valoros — niciun lucru real — nu se pierde vreodată.

Apropierea morții și moartea însăși, disoluția formei fizice, este întotdeauna o ocazie minunată pentru realizarea spirituală. Această ocazie este pierdută în mod tragic de cele mai multe ori, de vreme ce trăim într-o cultură care nu știe aproape nimic despre moarte, așa cum nu știe aproape nimic despre niciunul dintre lucrurile care contează cu adevărat.

Fiecare poartă este o poartă a morții, moartea sinelui. Când treceți prin ea, încetați să vă mai construiți identitatea din forma psihologică înghebată de minte. Atunci realizați că moartea este o iluzie, așa cum identificarea dvs. cu forma era o iluzie. Moartea de fapt înseamnă sfârșitul iluziei. Este dureroasă numai atâta timp cât vă agățați de iluzie.

## **Capitolul 8**

### **Relații evaluate**

#### **Pătrunderi în Clipa de acum, oriunde v-ați afla.**

Am crezut întotdeauna că adevărata iluminare nu este posibilă decât prin iubirea adusă de relația dintre un bărbat și o femeie. Nu acesta este lucrul care ne face din nou compleți? Cum poate viața cuiva să fie împlinită până când nu se întâmplă aceasta?

---

Din experiența dvs., acest lucru este adevărat? Vi s-a întâmplat dvs.?

Nu încă, dar cum ar putea fi altfel? Știu că se va întâmpla.

Cu alte cuvinte, așteptați un eveniment viitor care să vă salveze. Nu este aceasta eroarea fundamentală despre care am ît vorbit? Mântuirea nu se află în alt timp sau spațiu. Este și acum.

Ce înseamnă această afirmație: „Mântuirea este aici și acum? ” Nu înțeleg. Nici nu știu ce înseamnă mântuire.

Majoritatea oamenilor aleargă după plăcerile fizice sau diferite forme de gratificație psihologică deoarece cred că aceste lucruri îi vor face fericiți sau îi vor elibera de un sentiment de frică sau de lipsă. Fericirea poate fi percepută ca un sentiment de trăire mai intensă, atinsă prin intermediul plăcerii fizice, sau ca un sentiment mai sigur și mai complet al sinelui, atins printr-o formă sau alta de gratificație psihologică.

Aceasta este căutarea mântuirii ce provine dintr-un sentiment de insatisfacție sau de lipsă. Invariabil, orice satisfacție pe care o va obține o astfel de persoană este de scurtă durată, așa că starea de satisfacție sau de împlinire este de obicei proiectată din nou într-un punct imaginar, departe de aici și acum. „Când voi obține X sau mă voi elibera de Y — atunci îmi va fi bine”. Acesta este cadrul mental inconștient ce creează iluzia mântuirii în viitor.

Adevărata mântuire este împlinirea, pacea, viața în toată plenitudinea ei. Înseamnă să fii tu însuți, să simți în interior acea stare de bine pentru care să nu existe o stare opusă, bucuria de a trăi care nu depinde de nimic altceva decât de ea însăși. Această stare este resimțită nu ca o experiență

trecătoare, ci ca o prezență constantă. Într-un limbaj teist, aceasta înseamnă „să-l cunoști pe Dumnezeu” — nu ca pe un lucru exterior, ci ca pe esența proprie cea mai profundă. Adevărata mântuire este să ne cunoaștem pe noi înșine ca părți inseparabile ale Vieții Unificate din afara timpului și a formei, Viață din care vine tot ceea ce există.

Adevărata mântuire este o stare de eliberare — eliberare de frică, de suferință, de acea stare percepută ca o lipsă sau o insuficiență și, din acest motiv, de orice dorință, nevoie, poftă sau atașament. Este eliberarea de gândirea compulsivă, de negativism și, mai presus de toate, de trecut și de viitor ca nevoie psihologică. Minte dvs. vă spune că nu puteți ajunge acolo. Că ar trebui să se întâmple un anumit lucru sau dvs. ar trebui să deveniți așa și pe dincolo înainte de a fi liber și împlinit. Vă spune, de fapt, că aveți nevoie de timp — că este nevoie să găsiți, să rezolvați, să faceți, să realizați, să dobândiți, să deveniți sau să înțelegeți un anumit lucru înainte de a vă putea elibera sau de a fi împlinit. Dvs. priviți timpul ca pe un mijloc de a atinge mântuirea, când de fapt este cel mai mare obstacol în calea ei. Credeți că nu puteți ajunge acolo din poziția în care vă aflați în acest moment pentru că încă nu sunteți complet sau suficient de bun, dar adevărul este că aici și acum este singurul punct din care puteți ajunge acolo. „Ajungeți” acolo realizând că sunteți deja acolo. Il descoperiți pe Dumnezeu în momentul în care realizați că nu aveți nevoie să-l căutați. Așa că nu există o singură cale către mântuire: poate fi folosită orice stare, dar nu este nevoie de niciuna în mod special. Totuși, există un singur punct de acces: Clipa de acum. Nu poate exista mântuire în alt moment decât acum. Sunteți singur și fără un partener? Pătrundeți în Clipa de acum. Aveți o relație cu cineva? Pătrundeți în Clipa de acum.

Nimic din ceea ce ați putea face sau realiza vreodată nu vă va apropia mai mult de mântuire decât ceea ce există în prezent. Acest lucru poate fi greu de înțeles pentru o minte obișnuită să



creadă că toate lucrurile valoroase se află în viitor. Niciun lucru pe care l-ați făcut vreodată sau care v-a fost făcut în trecut nu vă poate împiedica să spuneți „da” în fața a ceea ce există și să vă concentrați atenția mai profund asupra Clipei de acum. Nu puteți face acest lucru în viitor. Fie îl faceți acum, fie nu-l mai faceți deloc.

## S

### **Relații de iubire/ură**

Până în momentul în care aveți acces — și numai dacă reușiți aceasta — la frecvența conștientizată a prezenței, toate relațiile, mai ales cele intime, sunt profund viciate și, în ultimă instanță, disfuncționale. Ele pot părea perfecte pentru un timp, ca atunci când sunteți „îndrăgostit”, dar invariabil această perfecțiune aparentă este distrusă prin apariția tot mai frecventă a certurilor, a conflictelor, a nemulțumirilor și a violențelor emoționale sau chiar fizice. Se pare că majoritatea relațiilor de iubire devin în scurt timp relații de iubire/ură. Iubirea se poate transforma atunci în atacuri înverșunate, sentimente de ostilitate sau de retragere completă a afecțiunii pe nepusă masă. Acest lucru este considerat normal. În aceste condiții, relația va oscila un timp, câteva luni sau câțiva ani, între polaritatea „iubirii” și cea a urii și vă va da în egală măsură plăcere și suferință. Deseori, cuplurile devin dependente de aceste cicluri. Drama lor îi face să se simtă vii. Atunci când echilibrul dintre polaritatea pozitivă și cea negativă este pierdut, iar ciclurile negative, distructive apar cu o frecvență și o intensitate din ce în ce mai mare — situație la care se ajunge întotdeauna mai devreme sau mai târziu — nu mai durează mult și relația se destramă complet.

Puteți avea impresia că eliminarea ciclurilor negative sau distructive ar face ca totul să fie bine și relația ar înflori minunat — dar, din nefericire, acest lucru nu este posibil. Polaritățile sunt interdependente. Una nu poate exista fără cealaltă. Latura pozitivă conține deja în ea latura negativă, care nu s-a manifestat încă. Ambele sunt, de fapt, aspecte diferite ale aceleiași disfuncții. Mă refer la ceea ce se numește, în general, relație romantică — nu la iubirea adevărată, care nu are opus, pentru că se naște din afara minții. Iubirea ca stare continuă este totuși foarte rară — la fel de rară ca și ființele umane conștiente. Sunt totuși posibile momente scurte și fugare de iubire ori de câte ori apare o pauză în fluxul gândirii.

Desigur, partea negativă a unei relații este mai ușor de recunoscut ca fiind disfuncțională decât cea pozitivă. Așa cum este mai ușor să recunoști sursa negativismului la partener decât la tine însuși. Ea se poate manifesta sub multe forme: po-sesivitate, gelozie, control, retragere și resentimente nerostite, nevoia de a avea întotdeauna dreptate, insensibilitate și egocentrism, cereri emoționale și manipulare, nevoia de a te certa, de a critica, a judeca, a învinovăți sau a ataca, furie, răzbunare inconștientă pentru durerea produsă în trecut de un părinte, pierderea controlului și violență fizică.

Latura pozitivă constă în aceea că sunteți „îndrăgostit” de partenerul dvs. La început această stare vă va produce o profundă satisfacție. Vă simțiți extrem de viu. Existența proprie a căpătat dintr-o dată sens, pentru că cineva are nevoie de dvs., vă dorește și vă face să vă simțiți o persoană deosebită, iar dvs. faceți același lucru pentru ea sau el. Împreună, vă simțiți compleți. Sentimentul poate deveni atât de intens, încât restul lumii să devină complet ne semnificativ.

Totuși, poate ați mai observat și că această intensitate este însoțită de o senzație de nevoie și de dependență. Puteți deveni dependent de celălalt. El sau ea are asupra dvs. efectul unui drog. Vă

simțiți foarte bine când drogul este disponibil, dar simpla ipoteză sau gândul că el sau ea ar putea să nu mai fie acolo pentru dvs. poate provoca gelozie, posesivitate, încercarea de a manipula prin șantaj emoțional, culpabilizare și acuzații — teama de pierdere. Dacă cealaltă persoană vă părăsește, acest lucru poate da naștere celei mai intense ostilități sau celei mai profunde dureri și disperări. Într-o secundă, afecțiunea se poate transforma într-un atac crunt sau o suferință teribilă. Ce mai este iubirea acum? Poate iubirea să se transforme în opusul ei într-o secundă? A fost oare iubire sau o pofță și un atașament prin dependență?

## **Dependența și căutarea plenitudinii**

### *De ce am deveni dependenți de celălalt?*

Motivul pentru care relațiile de iubire romantică reprezintă o experiență atât de intensă și universal căutată este acela că ele par să ofere eliberarea dintr-o stare de frică, nevoie, lipsă și neîmplinire, ce are rădăcini profunde și face parte din condiția umană în starea sa neeliberată și neiluminată. Această stare are atât o dimensiune fizică, cât și una psihologică.

La nivel fizic, evident, nu sunteți complet și nici nu veți fi vreodată: sunteți fie bărbat, fie femeie, adică o jumătate din întreg. La acest nivel, nevoia de a fi complet — întoarcerea la uniune — se manifestă prin atracția dintre bărbați și femei, prin nevoia bărbatului de femeie și nevoia femeii de bărbat. Este aproape o nevoie irezistibilă de uniune cu polaritatea energetică opusă. Rădăcina acestei nevoi fizice este de natură spirituală: dorința de a pune capăt dualității, de a te întoarce la starea de plenitudine. Uniunea sexuală dă senzația cea mai apropiată de această stare la nivel fizic. Din acest motiv, este considerată experiența care oferă cea mai mare satisfacție în lumea fizică. Dar uniunea sexuală nu este mai mult decât o clipă trecătoare de plenitudine, o secundă de beatitudine.

Atâta timp cât este căutată inconștient ca mijloc al mântuirii, persoana caută să pună capăt dualității la nivelul formei, nivel la care mântuirea nu este posibilă. Vi se oferă o imagine fugară, foarte tentantă a raiului, dar nu vi se permite să rămâneți mai mult timp aici și vă treziți din nou într-un corp separat.

La nivel psihologic, sentimentul de lipsă sau de neîmplinire este chiar mai mare decât la nivel fizic. Atâta timp cât vă identificați cu mintea dvs., aveți un sentiment al identității derivat dintr-o sursă externă. Adică obțineți o idee despre cine sunteți din lucruri care, în ultimă instanță, nu au nimic de-a face cu cine sunteți în realitate: rolul dvs. social, posesiunile, aspectul exterior, succesele și eșecurile, sistemul de credințe ș.a.m.d. Acest sine fals, construit de minte, se simte vulnerabil, nesigur și caută mereu lucruri noi cu care să se identifice și care să-i dea sentimentul că există. Dar nimic nu este vreodată suficient pentru a-i produce o satisfacție de durată. Temerile sale rămân; ca și sentimentul de lipsă și de nevoie acută.

Dar atunci apare această relație specială. Ea pare să fie răspunsul la toate problemele sinelui fals și pare să răspundă tuturor nevoilor sale. Cel puțin la prima vedere. Toate celelalte lucruri pornind de la care în trecut v-ați derivat sentimentul identității par acum relativ ne semnificative. Acum aveți un singur punct de interes care le înlocuiește pe toate celelalte, dă sens vieții dvs. și prin el vă definiți identitatea: persoana de care v-ați „îndrăgostit”. Nu mai sunteți un fragment dislocat într-un univers nepăsător — sau cel puțin așa vi se pare Lumea dvs. are acum un centru: persoana iubită. Faptul că centrul se află în afara dvs. și că din acest motiv aveți în continuare un sentiment de identitate derivat dintr-un obiect exterior nu pare să conteze prea mult la început. Ceea ce contează este că sentimentele subiacente, de neîmplinire, frică, lipsă și insatisfacție, atât de caracteristice

stării de identificare cu mintea, au dispărut — sau nu? S-au dizolvat sau continuă să existe în spatele acestei realități superficiale numite fericire?

Dacă în relația dvs. ați avut parte atât de „iubire”, cât și de opusul ei — atacul, violența emoțională — atunci e foarte probabil să confundați atașamentul sinelui fals și dependența cu iubirea. Nu puteți să vă iubiți partenerul la un moment dat, iar în următorul moment să îl atacați. Iubirea nu are opus. Dacă „iubirea” dvs. are un opus, atunci nu este iubire, ci o puternică nevoie a sinelui fals de a avea un sentiment de identitate mai complet și mai profund, o nevoie pe care celălalt o satisface temporar. Este înlocuitorul pe care îl dă șinele fals pentru mântuire și pentru scurt timp aproape că ne simțim mântuiți.

Dar vine un moment când partenerul dvs. se comportă astfel încât nu vă mai satisface nevoile — sau mai curând nevoile sinelui fals. Sentimentele de durere, frică și lipsă, care sunt o parte intrinsecă a conștiinței sinelui fals, dar au fost acoperite de „relația de iubire”, ies acum din nou la suprafață. Ca în cazul oricărei dependențe, vă simțiți minunat când drogul este disponibil, dar invariabil vine un moment când drogul nu mai funcționează. Când acele sentimente dureroase reapar, le simțiți chiar mai intens și mai acut decât înainte. Pe deasupra, vă percepeți partenerul, ca fiind cauza acestor sentimente. Aceasta înseamnă că le proiectați în afară și îl atacați pe celălalt cu toată violența sălbatică a durerii dvs. Acest atac poate trezi durerea partenerului, și el sau ea vă poate răspunde la atac. În acest punct, șinele fals mai speră încă în mod inconștient că atacul său sau încercările sale de manipulare vor reprezenta o pedeapsă suficientă pentru a-l convinge pe partener să-și schimbe comportamentul, ca să-l puteți folosi din nou pentru a vă acoperi durerea.

Fiecare dependență apare dintr-un refuz inconștient de a accepta durerea și de a o lăsa în urmă. Fiecare dependență începe cu durerea și se sfârșește în durere. Indiferent de substanța de

care sunteți dependent — alcool, mâncare, droguri legale ori ilegale sau poate o persoană —, vă folosiți de un lucru sau de o persoană pentru a vă ascunde durerea. Acesta este motivul pentru care în relațiile intime, după ce euforia inițială a trecut, apare atât de multă nefericire, atât de multă durere. Nu relațiile provoacă durerea și nefericirea. Ele scot la lumină ceea ce se află deja în dvs. Oricare dependență ajunge într-un punct în care nu mai produce rezultatul dorit și atunci simțiți durerea mai puternic ca oricând.

Acesta este unul dintre motivele pentru care oamenii încearcă mereu să scape de momentul prezent și caută un fel de mântuire în viitor. Primul lucru pe care l-ar putea întâlni dacă s-ar concentra asupra Clipei de acum ar fi durerea proprie și de acest lucru se tem ei. Dacă ar ști măcar cât de ușor este ca în Clipa de acum să obțină puterea care dizolvă trecutul și durerea sa, realitatea care dizolvă iluzia! Dacă ar ști cât de aproape sunt de propria lor realitate, cât de aproape se află de Dumnezeu!

Nici evitarea relațiilor cu scopul de a încerca să se evite durerea nu este o soluție. Durerea este oricum prezentă. Există o mai mare probabilitate ca trei relații eșuate în tot atâția ani să vă forțeze să vă treziți decât trei ani trăiți pe o insulă pustie sau închis în cameră. Dacă ați putea aduce o prezență intensă în singurătatea dvs., acest lucru v-ar ajuta.

## **De la dependență la relații iluminate**

*Putem transforma o relație de dependență într-una autentică?*

Da. Fiind prezent și intensificându-vă și mai mult prezența prin concentrarea intensă a atenției asupra Clipei de acum: indiferent dacă trăiți singur sau cu un partener, cheia este aceeași. Pentru ca iubirea să înflorească, lumina prezenței dvs. trebuie să fie foarte puternică, astfel încât să nu mai pierdeți controlul în favoarea celui ce gândește în sinea dvs. sau a corpului-durere și să le

confundați cu cel ce sunteți cu adevărat. Cunoașterea de sine, ca Ființă aflată în spatele celui ce gândește în șinele dvs., ca liniște în spatele zgomotului mental, ca iubire și bucurie în spatele durerii, înseamnă eliberare, mântuire și iluminare. A renunța la identificarea cu corpul-durere înseamnă a aduce prezența în durere și a o transforma astfel. A renunța la identificarea cu cel ce gândește în sinea dvs. înseamnă a fi un observator tăcut al gândurilor și comportamentului propriu, mai ales al tiparelor mentale repetitive și al rolurilor jucate de sinele fals.

Dacă nu o mai investiți cu „identitate”, mintea își pierde trăsătura compulsivă, în principal compulsia de a judeca și astfel de a se opune realității existente, fapt ce duce la conflict, dramă și dureri noi. De fapt, în momentul în care judecata încetează prin acceptarea realității, v-ați eliberat de minte. Ați făcut loc iubirii, bucuriei, păcii. În primul rând, trebuie să nu vă mai judecați pe dvs. înșivă; apoi să nu vă mai judecați semenul. Cel mai important catalizator al schimbării într-o relație este acceptarea completă a partenerului așa cum este el, fără a simți nevoia de a-l judeca sau de a-l schimba în vreun fel. Acest lucru vă duce imediat dincolo de sinele fals. În acest moment, toate jocurile mentale și atașamentele prin dependență iau sfârșit. Nu mai există victime și făptași, acuzați și acuzați. Acesta este și sfârșitul oricărei codependențe, al atracției în tiparele inconștiente ale celuilalt care le permitea să existe mai departe. Atunci fie vă veți despărți — în iubire — fie veți pătrunde mai profund în Clipa de acum împreună — în Ființă. Să fie chiar atât de ușor? Da, este chiar atât de ușor.

**Iubirea este o stare a Ființei. Iubirea dvs. nu se află în exterior, ci adânc în dvs. Nu o puteți pierde niciodată și nici ea nu vă poate părăsi. Nu este dependentă de un alt corp, de o formă exterioară. Este liniștea prezenței dvs., vă puteți simți realitatea atemporală și lipsită de formă sub forma vieții nemanifeste care vă animă forma fizică. Atunci puteți simți aceeași**

**viață în profunzimea fiecărui om și a fiecărei ființe. Priviți dincolo de vălul formei și al separării. Aceasta este realizarea unității. Aceasta este iubirea.**

Ce este Dumnezeu? Viața eternă din spatele tuturor formelor de viață. Ce este iubirea? Simțirea prezenței acestei Vieți adânc în străfundurile dvs. și ale tuturor ființelor. Identificarea cu ea. De aceea, orice iubire este iubirea lui Dumnezeu.

## S

Iubirea nu este selectivă, așa cum nici lumina soarelui nu este selectivă. Ea nu face o persoană să fie specială. Nu este exclusivistă. Exclusivismul nu este iubirea lui Dumnezeu, ci „iubirea” sinelui fals. Totuși, intensitatea cu care este simțită iubirea adevărată poate varia. Puteți întâlni o persoană care să vă înapoieze dragostea cu mai multă claritate și intensitate decât altele, iar, dacă această persoană are aceleași sentimente față de dvs., se poate spune că sunteți amândoi într-o relație de iubire. Legătura care vă unește cu această persoană este aceeași legătură care vă unește cu persoana care stă lângă dvs. în autobuz, cu o pasăre, cu un copac, cu o floare. Numai gradul de intensitate este diferit.

Chiar și într-o relație de dependență pot apărea momente în care răzbate ceva mai real, ceva care depășește nevoile dvs. mutuale legate de dependență. Acestea sunt momentele în care intensitatea atât a minții dvs., cât și a aceleia a partenerului scade brusc, iar corpul-durere este temporar adormit.



Aceasta se întâmplă uneori în timpul momentelor de intimitate fizică sau atunci când amândoi sunteți martorii miracolului nașterii unui copil, în prezența morții sau atunci când unul dintre dvs. este grav bolnav — în orice situație care face mintea să devină neputincioasă. În asemenea momente, Ființa dvs., care se află de obicei îngropată sub minte, se dezvăluie și acest lucru face posibilă comunicarea autentică.

Comunicarea autentică este comuniune — realizarea unității, care este iubirea. De obicei, aceasta se pierde din nou foarte repede, cu excepția cazului în care puteți rămâne prezent suficient timp pentru a împiedica mintea să revină la vechile ei obiceiuri. De îndată ce mintea și identificarea cu mintea reapar, nu mai sunteți dvs. înșivă, ci vă identificați cu imaginea dvs. mentală și începeți să jucați din nou jocuri și roluri cu scopul de a satisface nevoile sinelui fals. Sunteți din nou o minte umană, care pretinde că este o ființă umană, in-teracționând cu o altă minte, jucând drama numită „iubire”.

Deși sunt posibile scurte momente de iubire autentică, iubirea nu poate înflori dacă nu v-ați eliberat pentru totdeauna de identificarea cu mintea și prezența dvs. nu este suficient de intensă pentru a dizolva corpul-durere — sau dacă nu puteți măcar rămâne prezent ca observator. Corpul-durere nu mai poate atunci să pună stăpânire pe dvs. și să distrugă iubirea.

### **Relațiile ca formă de practică spirituală**

Pe măsură ce identificarea cu șinele fals ca mod al conștiinței și toate structurile sociale, politice și economice se apropie din ce în ce mai mult de faza finală a colapsului, relațiile dintre bărbați și femei reflectă din ce în ce mai mult starea profundă de criză în care se află acum umanitatea. Pe măsură ce oamenii se identifică din ce în ce mai profund cu mintea lor, majoritatea

relațiilor nu își mai au rădăcinile în Ființă și astfel se transformă în surse de durere, fiind dominate de probleme și conflicte.

Milioane de oameni trăiesc singuri sau își cresc singuri copiii, incapabili să stabilească o relație intimă sau nedorind să repete drama nebunească din relațiile trecute. Alții trec de la o relație la alta, de la un ciclu de plăcere-durere la altul, în căutarea zadarnică a satisfacției prin uniunea cu polaritatea energetică opusă. Iar alții preferă compromisul și continuă să rămână împreună, perpetuând o relație în care domină negativismul, de dragul copiilor, al siguranței, al obișnuinței, de teamă să nu rămână singuri sau în virtutea unui alt gen de aranjament de pe urma căruia „beneficiază” și unul și celălalt sau chiar în virtutea dependenței inconștiente de descărcarea energetică a dramelor emoționale și a suferinței.

Totuși, fiecare criză reprezintă nu numai un pericol, ci și o oportunitate. Dacă relațiile energizează și amplifică tiparele mentale ale sinelui fals și activează corpul-durere, de ce să nu acceptăm acest fapt, în loc să încercăm să scăpăm de el? De ce să nu cooperăm cu el, în loc să evităm relațiile sau să continuăm să urmărim fantoma partenerului ideal ca răspuns la problemele noastre sau ca un mod de a ne simți împliniți? Ocazia ascunsă în fiecare criză nu se manifestă până când nu sunt recunoscute și acceptate complet toate datele unei situații. Atâta timp cât continuați să le negați, atâta timp cât încercați să scăpați de ele sau vă doriți ca lucrurile să fi fost altfel, fereastra oportunității nu se deschide și rămâneți prins în capcana situației respective, care va rămâne neschimbată sau va continua să se înrăutățească și mai mult.

Recunoscând și acceptând faptele, dobândim și un anumit grad de eliberare în raport cu ele. De exemplu, când știți că există o lipsă de armonie și conservați această observație, prin faptul că acum știți acest lucru a apărut un nou factor, iar starea lipsei de armonie nu poate rămâne

neschimbată. Când știți că nu există pace într-o relație, conștiința acestui lucru creează un spațiu de liniște, ce înconjoară lipsa de pace într-o îmbrățișare afectuoasă și iubitoare și astfel transformă lipsa de pace în pace. Cât despre transformarea interioară, nu puteți face nimic în privința ei. Nu vă puteți transforma și nu-1 puteți transforma nici pe partener într-o persoană diferită. Tot ce puteți face este să creați un spațiu în care să se producă transformarea, în care să pătrundă iubirea și grația divină.

## S

Așa că, de câte ori o relație nu funcționează, ori de câte ori o relație scoate la iveală „nebunia” dvs. și a partenerului dvs., bucurați-vă. Ceea ce era inconștient este adus la lumină. Este o ocazie de a vă mântui. În fiecare moment, păstrați observațiile pe care le-ați făcut, mai ales pe acelea care se referă la starea dvs. interioară. Indiferent dacă este vorba despre gelozie, apărare, nevoia de a te certa, de a avea dreptate, un copil interior care cere iubire și atenție sau o durere emoțională de orice fel — indiferent despre ce este vorba, recunoașteți realitatea momentului și păstrați ceea ce ați conștientizat. Atunci relația va deveni pentru dvs. sadhana, o practică spirituală. Dacă observați la partenerul dvs. un comportament inconștient, păstrați ceea ce ați conștientizat în îmbrățișarea iubitoare a cunoașterii și nu reacționați. Inconștiența și cunoașterea nu pot coexista mult timp — chiar dacă această cunoaștere se referă numai la celălalt și nu la persoana care acționează inconștient. Forma de energie care se află în spatele ostilității și atacului găsește prezența iubirii absolut intolerabilă. Dacă reacționați în vreun fel la inconștiența partenerului, deveniți inconștient. Dar, dacă vă amintiți să vă cunoașteți reacția, nimic nu este pierdut.

Umanitatea este supusă unei presiuni teribile de a evolua, pentru că aceasta este singura ei șansă de supraviețuire ca rasă. Acest lucru va afecta fiecare aspect al vieții dvs. și mai ales relațiile intime. Niciodată până acum relațiile umane nu au fost atât de problematice și de pline de conflicte ca în prezent. Așa cum ați observat, poate, ele nu există pentru a vă face să vă simțiți fericit sau împlinit. În cazul în care continuați să urmăriți scopul mântuirii prin intermediul unei relații, veți suferi nenumărate deziluzii. Dar dacă acceptați faptul că relația există pentru a vă face conștient, și nu fericit, atunci tocmai acest lucru vă va oferi mântuirea și vă veți alinia conștiinței superioare care dorește să ia naștere în această lume. Cei care continuă să se agate de vechile lor tipare vor avea parte de o durere, violență, confuzie și nebunie din ce în ce mai mari.

*Presupun că este nevoie de două persoane pentru ca o relație să devină un exercițiu spiritual, așa cum ați sugerat. De exemplu, partenerul meu încă își mai pune în aplicare vechile tipare de gelozie și control. I-am atras atenția de multe ori, dar el este incapabil să realizeze acest lucru.*

De câte persoane este nevoie pentru a vă transforma viața într-un exercițiu spiritual? Nu contează dacă partenerul nu vrea să coopereze. Sănătatea mentală — conștiința — poate să apară în această lume prin dvs. Nu este nevoie să așteptați ca lumea să devină mai puțin nebună sau ca o persoană să devină conștientă pentru a vă dezvolta spiritual. S-ar putea să dureze o veșnicie. Nu vă acuzați unul pe altul de inconștientă, în momentul în care începeți să vă certați, v-ați identificat cu o poziție mentală și apărați nu numai această poziție, dar și sentimentul dvs. de sine. Sinele fals a preluat comanda. Ați devenit inconștient. Uneori, poate fi bine să subliniem anumite aspecte ale comportamentului partenerului. Dacă sunteți foarte vigilent, foarte prezent, puteți face acest lucru fără implicarea sinelui fals — fără să învinovați, să acuzați sau să încercați să-i dovediti celuilalt că greșește.

Când partenerul are un comportament inconștient, **abandonați orice critică**. Critica înseamnă fie confundarea comportamentului inconștient al unei persoane cu persoana respectivă, fie proiectarea propriei inconștiente asupra altuia și confundarea ei cu acea persoană. Abandonarea criticilor nu înseamnă că nu recunoașteți disfuncția și inconștiența atunci când o vedeți. Înseamnă să „fiți cel care știe” în loc să „fiți reacția” și judecătorul. Atunci fie veți fi complet liber de orice reacție, fie veți reacționa rămânând conștient, păstrându-vă spațiul interior în care reacția este observată și în care i se permite să existe. În loc să vă luptați cu întunericul, aduceți lumina. În loc să reacționați la o iluzie, priviți iluzia și în același timp vedeți dincolo de ea. Când sunteți conștient creați un spațiu de prezență iubitoare, care le permite lucrurilor și oamenilor să existe așa cum sunt. Nu există catalizator mai mare pentru transformare. Dacă exersați această atitudine, partenerul nu va putea rămâne alături de dvs. continuând să fie inconștient.

Dacă amândoi sunteți de acord ca relația să devină un ierchițiu spiritual, atunci cu atât mai bine. Vă puteți exprima Intimentele, gândurile și reacțiile unul față de altul chiar în momentul în care apar, pentru a nu crea un gol temporal, în care o emoție sau o durere neexprimată sau nerecunoscută să se poată deteriora și amplifica. Învățați să exprimați ceea ce simțiți fără să învinovați. Învățați să vă ascultați partenerul în mod deschis, nedefensiv. Acordați-i spațiu pentru a se putea exprima. Fiți prezent. Acuzarea, apărarea, atacul — toate aceste tipare care sunt făcute să întărească sau să protejeze șinele fals ori să satisfacă nevoile acestuia vor deveni inutile. Să acorzi spațiu altora — și ție însuși — este un lucru vital. Iubirea nu poate înflori fără el. Când ați eliminat cei doi factori care distrug relațiile: adică atunci când corpul-durere s-a transformat, iar dvs. nu vă mai identificați cu mintea și cu pozițiile mentale și partenerul dvs. a făcut la fel, veți trăi fericirea unei relații care înflorește. În loc să vă reflectați unul altuia durerea și inconștiența, în loc să vă satisfaceți nevoile

mutuale și dependente ale sinelui fals, vă veți reflecta unul altuia iubirea pe care o simțiți adânc în interior, iubirea care vine odată cu conștientizarea faptului că sunteți una cu tot ceea ce există. Aceasta este iubirea care nu are opus.

Dacă partenerul este încă identificat cu mintea și cor-pul-durere, în vreme ce dvs. v-ați eliberat deja, aceasta va fi o dificultate majoră — nu pentru dvs., ci pentru partener. Nu este ușor să trăiești cu o persoană iluminată sau, mai curând, este atât de ușor, încât sinele fals găsește acest lucru extrem de amenințător. Nu uitați că șinele fals are nevoie de probleme, conflicte și „dușmani” pentru a-și întări sentimentul de separare de care depinde identitatea sa. Mintea partenerului care nu s-a dezvoltat spiritual va fi profund frustrată, pentru că pozițiile sale fixe nu opun nicio rezistență, ceea ce înseamnă că vor deveni nesigure și slabe, existând și „pericolul” de a se prăbuși cu totul și de a duce la pierderea sinelui. Corpul-durere cere un feedback pe care nu îl primește. Nevoia de certă, de momente dramatice și de conflict nu este satisfăcută. Dar atenție: unele persoane care sunt retrase, insensibile, cu care nu poți comunica sau care sunt rupte de sentimentele lor pot fi convinse și pot încerca să îi convingă și pe alții că sunt dezvoltate spiritual sau cel puțin că „nu este nimic în neregulă” cu ele și că tot răul vine de la partener. Bărbații tind să facă acest lucru mai des decât femeile. Își pot privi perechea ca fiind irațională sau emotivă. Dar, dacă vă puteți simți emoțiile, nu sunteți departe de corpul interior radiant, aflat chiar în spatele lor. Dacă trăiți preponderent la nivel mental, distanța este mult mai mare și trebuie să aduceți conștiința în corpul emoțional înainte de a putea ajunge la corpul interior.

Dacă nu există o emanație de iubire și bucurie, prezență completă și deschidere către toate ființele, atunci nu v-ați dezvoltat spiritual suficient de mult. Un alt indicator este felul în care o persoană se comportă în situații dificile, complicate sau atunci când lucrurile „merg prost”. Dacă

„dezvoltarea dvs. spirituală” este o autoamăgire mentală, atunci viața vă va pune curând în față un obstacol care va scoate la iveală inconștiența dvs. sub o formă oarecare — a fricii, furiei, a unei poziții de apărare, a criticării, deprimării ș.a.m.d. Dacă aveți o relație, multe probleme vor veni de la partener. De exemplu, o femeie poate fi pusă în dificultate de un partener indiferent sau apatic, cu care nu poate comunica și care trăiește aproape în întregime la nivel mental. Ea va fi afectată de incapacitatea lui de a o auzi, de a-i acorda atenție și spațiu (libertatea de a fi ea însăși), care se datorează lipsei lui de prezență. Absența iubirii în relație, care de obicei este simțită mai acut de femeie decât de bărbat, va declanșa trezirea corpului-durere al femeii și, prin intermediul lui, ea își va ataca partenerul — îl va învinovăți, critica, îi va arăta că greșește ș.a.m.d. Lucru care, la rândul său, devine o dificultate pentru el. Pentru a se apăra de atacul corpului-durere al femeii, pe care îl consideră total nejustificat, el va deveni și mai profund înrădăcinat în pozițiile sale mentale, pe măsură ce se justifică, se apără sau contraatacă și mai mult. În final, acest lucru poate activa propriul său corp-durere. Când ambii parteneri au ajuns să fie astfel controlați, este atins un nivel de inconștiență profundă, de violență emoțională, de atac și contraatac sălbatic, care nu se va reduce până când ambele corpuri-durere nu și-au făcut plinul cu energie, putând intra astfel în faza de somnolență. Până data viitoare.

Acesta este numai unul dintre infinitele scenarii posibile. S-au scris pe această temă multe cărți și ar putea fi scrise mult mai multe despre felul în care inconștiența iese la lumină în relațiile heterosexuale. Dar, așa cum am spus mai devreme, după ce ați înțeles cauza principală a disfuncționalității, nu mai aveți nevoie să explorați nenumăratele ei manifestări.

Să aruncăm din nou o scurtă privire asupra scenariului pe care tocmai l-am descris. Fiecare dificultate apărută aici este de fapt o șansă mascată de iluminare. În fiecare etapă de desfășurare a

procesului disfuncțional, este posibilă eliberarea de inconștient. De exemplu, ostilitatea femeii ar putea deveni pentru bărbat un semnal pentru a abandona nivelul de identificare cu mintea, pentru a se trezi în prezent — în loc să se identifice din ce în ce mai mult cu mintea, să devină din ce în ce mai conștient. În loc să „devină” corpul-durere, femeia ar putea deveni cunoscătorul care observă durerea emoțională în propria sa ființă, accelerând astfel puterea Clipei de acum și inițiind transformarea durerii. Aceasta ar înlătura proiectarea compulsivă și automată a durerii în exterior. Atunci ea ar putea să-și comunice sentimentele partenerului. Desigur, nu există nicio garanție că el ar asculta-o, dar astfel ar avea o mare șansă de a fi prezent și de a sparge ciclul nesănătos de aplicare involuntară a tiparelor mentale inconștiente. Dacă femeia pierde această ocazie, bărbatul ar putea să-și urmărească reacția mental-emoțională față de durerea ei, defensivitatea care îl împiedică să reacționeze. El ar putea atunci să privească trezirea propriului corp-durere și astfel să-și conștientizeze emoțiile. În acest mod, ar putea lua ființă un spațiu liber și liniștit de conștiință pură — cunoscătorul, martorul tăcut, observatorul. Conștiința nu neagă durerea și totuși este cu mult deasupra ei. Ea îi permite durerii să existe și totuși o transformă în același timp. Ea acceptă totul și transformă totul. Astfel, partenerei i-ar fi fost deschisă o ușă, prin care ea ar fi putut ușor să se alăture lui în acest spațiu.

Dacă sunteți în mod constant sau cel puțin predominant prezent în relația dvs., acest lucru va reprezenta cea mai mare dificultate pentru partener. El nu va fi capabil să vă tolereze prezența mult timp, atâta vreme cât rămâne inconștient. Dacă este pregătit, va intra pe ușa pe care ați deschis-o pentru el și vi se va alătura în această stare. Dacă nu este pregătit, vă veți separa ca uleiul și apa. Lumina este mult prea dureroasă pentru o persoană care dorește să rămână în întuneric.

### **De ce femeile sunt mai aproape de iluminare?**



### Obstacolele în calea dezvoltării spirituale sunt aceleași pentru femei și bărbați?

Da, dar accentul se pune diferit. În general, pentru o femeie este mai ușor să-și simtă și să-și locuiască corpul, așa că ea este în mod natural mai aproape de Ființă și potențial mai aproape de dezvoltarea spirituală decât un bărbat. Acesta este motivul pentru care multe culturi vechi aleg instinctiv figuri sau analogii feminine pentru a reprezenta sau descrie realitatea transcendentă sau lipsită de formă. De multe ori, ea a fost privită ca un pântec care dă viață tuturor lucrurilor care au fost create, care le susține și le hrănește în timpul vieții lor în lumea formei. În Tao Te Ching, una dintre cele mai vechi și mai profunde cărți care au fost scrise vreodată, Tao, care ar putea fi tradus prin Ființă, este descris ca „prezentul etern, infinit, mama universului”. Este natural ca femeile să fie mai aproape de Ființă decât bărbații, deoarece ele „întrupează” Nemanifestul. Și mai mult, toate creaturile și toate lucrurile trebuie să se întoarcă în final la Sursă. „Toate lucrurile dispar din nou în Tao. El este singurul care durează.” Deoarece Sursa este privită ca fiind feminină, acest lucru este reprezentat prin cele două părți, luminoasă și întunecată, ale arhetipului feminin în psihologie și mitologie. Zeița sau Mama Divină are două aspecte: ea dă viață și ia viața.

Când mintea a preluat controlul și oamenii au pierdut contactul cu realitatea esenței lor divine, ei au început să îl gândească pe Dumnezeu ca figură masculină. Societatea a devenit dominată de bărbați, iar femeia, supusă bărbatului.

Nu încerc să sugerez că ar fi bine să ne întoarcem la reprezentările feminine inițiale ale divinului. Unii oameni folosesc în prezent termenul de Mamă Divină în loc de Dumnezeu. Ei restabilesc astfel un echilibru între partea feminină și cea masculină, care s-a pierdut cu mult timp în urmă, și asta este foarte bine. Dar rămâne totuși o reprezentare și un concept, poate temporar util, ca o hartă sau un indicator folositor o vreme, dar care sunt mai mult un obstacol decât un ajutor

atunci când sunteți pregătit să vă dați seama de realitatea din spatele tuturor conceptelor și imaginilor. Adevărat rămâne totuși faptul că frecvența energetică a minții pare să fie, în esență, masculină. Minte opune rezistență, se luptă pentru control, folosește, manipulează, atacă, încearcă să înșface și să posede ș.a.m.d. Acesta este motivul pentru care Dumnezeu tradițional este o figură patriarhală, investită cu autoritate, ce deține controlul, dominatoare și de multe ori un bărbat mânios, de care ar trebui să ne temem mereu, după cum sugerează Vechiul Testament. Acest Dumnezeu este o proiecție a minții umane.

Pentru a depăși mintea și a vă reconecta cu realitatea mai profundă a Ființei aveți nevoie de calități extrem de diferite: abandonarea, atitudinea necritică, o deschidere care să-i permită vieții să existe în loc să i se opună, capacitatea de a păstra toate lucrurile în îmbrățișarea plină de iubire a cunoașterii. Toate aceste calități sunt mult mai strâns legate de principiul feminin. Dacă energia mentală este dură și rigidă, energia Ființei este moale și flexibilă și infinit mai puternică decât mintea. Minte conduce civilizația noastră, în timp ce Ființa guvernează viața pe Pământ și în univers. Ființa este inteligența ale cărei manifestări vizibile formează universul fizic. Deși femeile sunt potențial mai aproape de ea, și bărbații pot avea acces la aceasta în sinea lor.

În acest moment, marea majoritate a bărbaților și femeilor încă se mai află în ghearele minții: se identifică cu gânditorul și corpul-durere. Desigur, acest lucru împiedică dezvoltarea spirituală și înflorirea iubirii. Ca regulă generală, obstacolul major tinde să fie pentru bărbați mintea în plină activitate de gândire, iar pentru femei corpul-durere, deși în anumite cazuri situația poate fi inversă, iar la unele persoane ambele obstacole să aibă o forță egală.

## **Dizolvarea corpului-durere feminin colectiv**

*De ce corpul-durere este un obstacol mai mare pentru femei?*

Corpul-durere are de obicei un aspect colectiv și unul personal. Aspectul personal este reziduul acumulat al durerii emoționale suferite în timpul vieții. Corpul-durere colectiv este durerea acumulată în psihicul uman colectiv de-a lungul a 2.000 de ani, prin boli, torturi, războaie, crime, acte de cruzime, nebunie ș.a.m.d. Corpul-durere personal al fiecărui om participă la acest corp-durere colectiv. Există zone diferite în ce privește corpul-durere colectiv. De exemplu, anumite rase au țări în care apar forme extreme de conflict sau violență au un corp-durere colectiv mai puternic decât altele. Orice persoană care are un corp-durere puternic și insuficientă conștiință pentru a se desprinde din identificarea cu el va fi forțată continuu să își descarce periodic durerea emoțională; ea ar putea foarte ușor să devină fie autorul, fie victima unor acte de violență, după cum corpul-durere propriu este predominant activ sau pasiv. Pe de altă parte, acest gen de persoană ar putea fi potențial mai aproape de dezvoltarea spirituală. Acest potențial nu este neapărat o realitate, desigur, dar, dacă vă aflați în capcana unui coșmar, veți fi probabil mai puternic motivat să vă treziți decât o persoană care trăiește momentele plăcute și neplăcute ale unui vis obișnuit.

În afară de corpul-durere personal, fiecare femeie are rolul ei în ceea ce ar putea fi descris drept corpul-durere colectiv feminin — dacă nu este total conștientă. Acesta este format din acumularea durerii suferite de femei, în parte prin subjugarea lor de către bărbați prin sclavie, exploatare, viol, naștere, avort etc. vreme de mii de ani. Durerea emoțională sau fizică ce pentru multe femei precede și coincide cu ciclul menstrual este corpul-durere în aspectul său colectiv, care se trezește din somnolență în acel moment, deși el poate fi trezit și în alte momente. El împiedică circulația liberă a energiei prin corp, a cărei expresie fizică este menstruația. Haideți să rămânem la această idee un moment și să vedem cum poate ea să devină o ocazie de dezvoltare spirituală.

Deseori, femeile sunt „stăpânite” de corpul-durere în perioada menstruației. Acesta are o încărcătură energetică foarte puternică și vă poate atrage cu ușurință în identificarea inconștientă cu el. Atunci sunteți activ posedată de câmpul energetic ce vă ocupă spațiul interior și pretinde că sunteți chiar dvs. — dar, desigur, nu sunteți deloc dvs. Vorbește prin dvs., acționează prin dvs., gândește prin dvs. El va crea în viața dvs. situații negative, astfel încât să se poată hrăni cu această energie. Vrea mai multă durere, indiferent sub ce formă. Am descris deja acest proces, care poate fi violent și distructiv. Este durere pură, durere trecută — și nu sunteți dvs.

Numărul femeilor care se apropie acum de starea de trezire completă este deja mai mare decât cel al bărbaților și va fi din ce în ce mai mare în anii care vor veni. În final, bărbații s-ar putea să le ajungă din urmă, dar pentru un interval de timp considerabil va exista un decalaj între gradul de conștiință al celor două sexe. Femeile își redobândesc funcția la care au dreptul prin naștere și care din acest motiv le revine mai mult lor decât bărbaților: aceea de a fi o punte de legătură între lumea manifestă și Nemanifest, între fizic și spirit. Principala dvs. sarcină acum, ca femeie, este să transformați corpul-durere astfel încât să nu se mai interpună între dvs. și șinele dvs. adevărat, esența dvs. Desigur, trebuie să depășiți și celălalt obstacol în calea dezvoltării spirituale — mintea gânditoare —, dar prezența intensă pe care o veți genera când veți lucra cu corpul-durere vă va elibera și de identificarea cu mintea.

Primul lucru pe care trebuie să vi-l amintiți este acesta: atâta timp cât vă construiți o identitate din durere, nu vă veți putea elibera de ea. Atâta timp cât o parte a sentimentului dvs. de identitate este investit în durerea dvs. emoțională, vă veți opune inconștient sau veți sabota orice încercare de a vă vindeca de durere. De ce? Pur și simplu pentru că doriți să rămâneți intactă, iar durerea a

devenit o parte esențială a dvs. Acesta este un proces inconștient și singurul mod de a-l depăși este să îl aduceți în conștiință.

A vă da brusc seama de faptul că sunteți sau ați fost atașată de durerea proprie poate fi șocant. În momentul în care vă dați seama de acest lucru ați rupt atașamentul. Corpul-durere este un câmp energetic, aproape ca o entitate, care a devenit temporar locatarul spațiului dvs. interior. O parte a energiei vitale a rămas blocată în această capcană, o energie care nu mai circulă. Desigur, corpul-durere există din cauză că în trecut s-au întâmplat anumite lucruri. Este trecutul viu din dvs. și, dacă vă identificați cu el, vă identificați cu trecutul. Atunci când vă identificați drept victimă, credeți că trecutul este mai puternic decât prezentul, credință contrară adevărului. Este credința că alte persoane și ceea ce v-au făcut sunt responsabile pentru felul în care sunteți azi, pentru suferința dvs. emoțională sau pentru incapacitatea de a fi cel/cea care sunteți în realitate. Adevărul este că singura putere care există este conținută în momentul prezent: este puterea prezenței dvs. Odată ce veți cunoaște acest lucru, vă veți da seama că numai dvs. sunteți responsabil pentru spațiul dvs. interior de acum — și nimeni altcineva — și că trecutul nu poate învinge puterea Clipei de acum.

## S

Așadar, identificarea vă împiedică să rezolvați problema corpului-durere. Unele femei, care sunt deja destul de conștiente pentru a-și abandona identitatea de victimă la nivel personal, continuă să se agate de o identitate colectivă de victimă: „Ce le-au făcut bărbații femeilor!” Au dreptate — și în același timp greșesc. Au dreptate deoarece corpul-durere colectiv feminin a luat naștere, în

principal, din cauza violențelor exercitate de bărbați asupra femeilor și, de asemenea, din cauza reprimării feminității pe întreaga planetă timp de milioane de ani. Ele greșesc în cazul în care o parte a sentimentului lor de identitate derivă de aici, închizându-se astfel într-o identitate feminină colectivă. Dacă o femeie continuă să nutrească ură, resentimente sau să condamne, ea își păstrează pul corpul-durere. Acest lucru îi poate oferi o identitate încurajatoare de solidaritate cu alte femei, dar o face prizoniera trecutului și îi blochează accesul deplin la esența și puterea ei adevărată. Dacă femeile îi resping pe bărbați, întrețin un sentiment de separare, întărind astfel șinele fals. Și cu cât șinele fals este mai puternic, cu atât sunteți mai departe de natura dvs. adevărată.

Așa că nu vă folosiți corpul-durere pentru a vă crea o identitate. Folosiți-l în schimb pentru a vă dezvolta spiritual. Transformați-l în conștiință. Unul dintre cele mai bune momente pentru a face aceasta este în timpul ciclului menstrual. Cred că, în anii care vor veni, multe femei vor pătrunde în starea de conștiință profundă în acest interval. De obicei, este o perioadă de inconștiență pentru multe femei, deoarece corpul-durere colectiv feminin preia controlul. Totuși, după ce ați atins un anumit nivel de conștiință, puteți inversa procesul, astfel încât în loc să deveniți mai inconștientă, să deveniți mai conștientă. Am descris deja procesul fundamental, dar aș vrea să îl mai parcurgem o dată, acum însă referindu-ne în mod special la corpul-durere feminin colectiv.

Când știți că se apropie perioada ciclului menstrual, înainte de a simți primele semne ale fenomenului, numit în termeni uzuali tensiune premenstruală, adică trezirea corpului-durere feminin colectiv, fiți foarte atentă și locuiți-vă corpul cât mai mult posibil. Când apar primele semne, trebuie să fiți suficient de vigilentă pentru a le „surprinde” înainte ca ele să pună stăpânire pe dvs. De exemplu, primul semn poate fi un sentiment brusc de iritare puternică, de furie sau un simptom pur

fizic. Indiferent în ce ar consta, observați-l înainte ca el să pună stăpânire pe gândirea sau pe comportamentul dvs. Aceasta înseamnă pur și simplu să vă îndreptați atenția asupra lui. Dacă este o emoție, simțiți puternica încărcătură energetică din spatele ei. Recunoașteți corpul-durere. În același timp, deveniți observatorul; fiți atent la prezența conștientă și simțiți-i puterea. Orice emoție în care veți aduce prezența dvs. va slăbi curând și se va transforma. Dacă este un simplu simptom fizic, atenția pe care i-o acordați îl va împiedica să se transforme într-o emoție sau gând. Apoi continuați să fiți vigilentă și așteptați să apară următorul semn al corpului-durere. Când acesta apare, surprindeți-l și procedați la fel ca mai înainte.

Mai târziu, când corpul-durere s-a trezit complet din starea sa de somnolență, veți trăi o tulburare considerabilă a spațiului interior, care va dura poate câteva zile. Indiferent de forma pe care o ia, rămâneți prezentă. Acordați-i întreaga dvs. atenție. Observați tumultul din interior. Acceptați-i prezența. Păstrați această informație și deveniți cunoscătorul. Nu uitați: nu lăsați corpul-durere să vă folosească mintea și să pună stăpânire pe gândirea dvs. Urmăriți-l. Simțiți-i energia în corpul dvs. După cum știți, atenție deplină înseamnă acceptare completă.

Printr-o atenție susținută și, astfel, prin acceptare, apare transformarea. Corpul-durere se transformă într-o conștiință strălucitoare, așa cum o bucată de lemn se transformă și ea în flacără atunci când este pusă în foc sau lângă el. Menstruația va deveni atunci nu numai o expresie veselă și plăcută a feminității, ci și un moment sacru de transformare, în care dați naștere unei noi conștiințe. Natura dvs. adevărată va străluci prin ea, atât în aspectele sale feminine, ca Mamă Divină, cât și în aspectul său transcendent ca Ființă divină ce depășește dualismul masculin-feminin.

Dacă partenerul dvs. este suficient de conștient, vă poate ajuta în acest exercițiu pe care tocmai l-am descris, păstrând frecvența prezenței intense mai ales în acest interval. Dacă el rămâne

prezent ori de câte ori recădeți în identificarea inconștientă cu corpul-durere, lucru care este posibil și se va întâmpla la început, veți putea foarte repede să vă alăturați lui în această stare. Adică, ori de câte ori corpul-durere preia temporar controlul, în timpul menstruației sau în alte momente, partenerul nu îl va confunda cu dvs. Chiar dacă acesta îl atacă, cum probabil o va face, el nu va reacționa ca și cum ați fi „dvs.”, retrăgându-se sau construind un fel sau altul de apărare. Își va păstra spațiul de prezență intensă. Nu mai este nevoie de niciun alt lucru pentru transformare. În alte momente, veți fi capabilă să faceți același lucru pentru el sau să îl ajutați să-și recâștige conștiința de sub dominația minții, atrăgându-i atenția către aici și acum ori de câte ori se va identifica cu gândirea.

În acest fel, un permanent câmp energetic de o frecvență înaltă și pură va lua naștere între dvs. Nici iluziile, nici durerea, nici conflictele, nimic din ceea ce este străin de dvs. și nu este iubire nu va putea supraviețui. Aceasta reprezintă împlinirea scopului divin, transpersonal al relației dvs. Devine un vârtej de conștiință, care va atrage multe alte persoane.

### **Renunțarea la relația cu sine**

*Când o persoană este deplin conștientă, mai simte nevoia unei relații de cuplu? Un bărbat se mai simte atras de o femeie? O femeie se mai simte incompletă fără un bărbat?*

Indiferent de nivelul dezvoltării spirituale, sunteți încă bărbat sau femeie, așa că la nivelul identității formale nu sunteți complet. Sunteți numai o jumătate a întregului. Această stare de neîmplinire este simțită sub forma atracției dintre bărbați și femei, a atracției către polaritatea energetică opusă, indiferent cât de conștient ați fi. Dar în această stare de conectare interioară, simțiți atracția undeva la suprafața sau la periferia vieții dvs. Orice lucru care vi se întâmplă în această stare este resimțit ca marginal. Întreaga lume pare numai o îngrămădire de valuri sau de



unde la suprafața unui ocean vast și adânc. Dvs. sunteți oceanul și, desigur, sunteți și valul, dar un val care și-a înțeles adevărata identitate de ocean și comparată cu imensitatea și profunzimea oceanului, lumea valurilor și a undelor nu mai este deloc importantă.

Acest lucru nu înseamnă că nu mai aveți relații profunde cu alte persoane sau cu partenerul. De fapt, puteți avea relații profunde numai dacă sunteți conștient de Ființă. Venind din Ființă, sunteți capabil să vă găsiți centrul în spatele vălului formei. În Ființă, masculinul și femininul sunt una. Forma dvs. poate continua să aibă anumite nevoi, dar Ființa nu are nici una. Este deja completă și întreagă. Dacă aceste nevoi sunt satisfăcute, este minunat, dar satisfacerea sau nesatisfacerea lor nu afectează în nici un fel starea dvs. profundă. Astfel încât este perfect posibil ca o persoană care a atins un nivel avansat de dezvoltare spirituală să aibă un sentiment de neîmplinire la nivelul superficial al ființei, în cazul în care nevoia de a-și satisface polaritatea masculină sau feminină nu este împlinită și în același timp să se simtă completă, împlinită și împăcată în interior.

*În încercarea de a te dezvolta spiritual, homosexualitatea este un ajutor, un obstacol sau nu are nicio importanță?*

Pe măsură ce vă apropiați de maturitate, incertitudinea "orientării sexuale urmată de realizarea faptului că sunteți „diferit” de alții vă poate forța să vă desprindeți din identificarea cu tiparele sociale condiționate de gândire și comportament. Aceasta va ridica automat și nivelul de conștiință deasupra celui de inconștientă al majorității, ai cărei membri preiau necritic toate tiparele moștenite. Din acest punct de vedere, homosexualitatea poate fi un ajutor. Condiția de marginal, de persoană care nu se potrivește cu restul grupului sau care este respinsă de grup, indiferent din ce motiv, face viața dificilă, dar vă oferă în același timp un avantaj din punctul de vedere al dezvoltării spirituale. Vă scoate din starea de inconștientă aproape forțat.

Pe de altă parte, dacă vă construiți un sentiment al identității bazat pe homosexualitatea dvs., ați scăpat dintr-o capcană pentru a cădea în alta. Veți juca roluri și jocuri dictate de imaginea mentală pe care o aveți despre sine ca homosexual. Veți deveni inconștient, inconsistent. În spatele măștii sinelui fals veți fi foarte nefericit. Într-o atare situație, homosexualitatea va fi un obstacol. Dar veți avea, bineînțeles, și alte ocazii. **Nefericirea profundă poate fi un stimul grozav pentru trezirea conștiinței.**

*Nu este adevărat că trebuie să ai o relație bună cu tine însuși și să te iubești înainte de a putea avea o relație în care să te simți împlinit cu o altă persoană?*

Dacă nu vă puteți simți relaxat când sunteți singur, veți căuta o relație ca să vă mascați disconfortul. Și puteți fi sigur că disconfortul va reapărea sub o formă sau alta în relație și probabil vă veți considera responsabil pentru această situație.

Tot ce trebuie să faceți este să acceptați în totalitate momentul. Atunci veți fi în largul dvs. aici și acum și veți avea o relație confortabilă cu sine.

Dar este neapărat necesar să aveți o relație cu dvs.? De ce nu puteți pur și simplu să fiți dvs.? Când aveți o relație cu dvs., vă împărțiți în două: „eu” și „eu însumi”, subiect și obiect. Această dualitate creată de minte este cauza principală a problemelor și a conflictelor din viața dvs. În starea de iluminare, sunteți dvs. — „dvs.” și „șinele dvs.” fuzionează. Nu vă criticați, nu vă plângeți de milă, nu sunteți mândru de dvs., nu vă iubiți, nu vă urâți ș.a.m.d. Ruptura produsă de conștiința autoreflexivă se repară, iar blestemul ei este înlăturat. Nu există niciun „sine” pe care să fie nevoie să-1 apărați, să-1 protejați sau să-1 hrăniți. Când ați atins un anumit nivel de dezvoltare spirituală, există o singură relație pe care nu o mai aveți: relația cu sine. Odată ce ați renunțat la ea, toate celelalte relații vor fi relații de iubire.

## Capitolul 9

### Dincolo de fericire și nefericire se află pacea

#### Binele superior, dincolo de bine și de rău

*Există vreo diferență între fericire și pacea interioară?*

Da. Fericirea depinde de condiții percepute ca pozitive; pacea interioară, nu.

*Putem atrage numai circumstanțe pozitive în viață? Dacă atitudinea și gândirea noastră sunt mereu pozitive, am crea numai evenimente și situații pozitive, nu-i așa?*

Știți într-adevăr ce este pozitiv și ce este negativ? Aveți o viziune de ansamblu? Au existat multe persoane pentru care limitările, eșecul, pierderea, boala sau durerea de orice fel s-au dovedit cei mai mari profesori. Astfel au învățat să renunțe la imaginile false despre sine și la scopurile și dorințele superficiale, dictate de șinele fals. Au dobândit profunzime, smerenie și compasiune. Au devenit mai reale.

Ori de câte ori vi se întâmplă un lucru negativ, există o lecție profundă ascunsă în acel eveniment, deși în momentul respectiv poate că nu o sesizați. Chiar și o boală scurtă sau un accident vă pot arăta ce este real și ce nu este real în viața dvs., ce contează și ce nu contează în ultimă instanță.

Dintr-o perspectivă superioară, condițiile sunt întotdeauna pozitive. Ca să fiu mai precis: ele nu sunt nici pozitive, nici negative. Sunt ceea ce sunt. Și când trăiți acceptând complet starea de fapt — singurul mod sănătos de a trăi — nu mai există „bine” și „rău” în viața dvs. Există numai un bine superior — în care este inclus și „răul”. Totuși din perspectiva minții există bine-rău, plăcere-neplăcere,

iubire-ură. De aceea, se spune în Cartea Genezei că Adam și Eva nu au mai avut voie să rămână în „rai” după ce au „mâncat din pomul cunoașterii binelui și răului”.

*Pentru mine totul sună a negare și păcălire de sine. Când mi se întâmplă un lucru groaznic, mie sau unei persoane apropiate — un accident, o boală, o durere de un anumit fel sau moartea — pot să mă prefac că nu este chiar atât de rău, dar realitatea că este un lucru rău rămâne, așa că nu înțeleg de ce trebuie să o neg?*

Nu vă prefaceți și nu pretindeți nimic. Permiteți lucrurilor să fie așa cum sunt, atâta tot. Atitudinea de a le „permite lucrurilor să fie așa cum sunt” vă va ajuta să depășiți mintea cu tiparele ei de rezistență ce creează polarități pozitiv-negativ. Este un aspect esențial al iertării. Iertarea prezentului este și mai importantă decât iertarea trecutului. Dacă iertați fiecare moment — îi permiteți să existe ca atare —, atunci nu vor exista acumulări de resentimente care să necesite mai târziu iertarea dvs.

Nu uitați că aici nu vorbim de fericire. De exemplu, când o persoană iubită tocmai a murit sau vă simțiți moartea aproape, nu puteți fi fericiți. Este imposibil. Dar puteți fi împăcat. Poate că veți plânge și vă veți simți trist, dar dacă ați abandonat rezistențele, în spatele tristeții veți simți o liniște, un calm profund și o prezență sacră. Aceasta este emanația Ființei, este pacea interioară, binele care nu are opus.

*Și dacă este o situație în care pot schimba ceva? Cum îi pot permite să existe, încercând în același timp să o schimb ?*

Faceți ceea ce trebuie să faceți. Între timp, acceptați situația existentă. Deoarece mintea și rezistența sunt sinonime, acceptarea vă eliberează imediat de dominația minții și astfel va reconectează cu Ființa. Ca urmare, motivațiile obișnuite ale sinelui fals pentru a intra în acțiune —

frica, lăcomia, nevoia de control, de a apăra sau alimenta falsul sentiment de identitate — nu vor înceta să funcționeze. O inteligență mult mai puternică decât mintea are acum controlul și astfel, în acțiunile dvs., va pătrunde o altă calitate a conștiinței.

„Acceptați ceea ce vine spre voi țesut în tiparul destinului, căci ce ar putea fi mai potrivit pentru nevoile voastre?”. Aceste cuvinte au fost scrise acum 2.000 de ani de Marcus Aurelius, unul dintre oamenii extrem de rari care au avut în același timp și puterea lumească, și înțelepciunea.

Se pare că cei mai mulți dintre oameni au nevoie de un anumit grad de suferință înainte de a-și abandona rezistențele și de a învăța să accepte — înainte de a ierta. Imediat ce fac acest lucru, se întâmplă unul dintre cele mai mari miracole: trezirea conștiinței Ființei prin ceea ce pare a fi răul, transformarea suferinței în pace interioară. **Efectul ultim al tuturor relelor și suferințelor din lume este că ele îi vor forța pe oameni să realizeze cine sunt dincolo de nume și de formă.** Astfel, ceea ce percepem ca fiind rău din perspectiva noastră limitată este, de fapt, o parte din binele superior care nu are opus. Totuși, acest lucru nu devine adevărat pentru dvs. decât prin iertare. Până când nu se întâmplă acest lucru, răul nu a fost recuperat și din acest motiv rămâne rău.

Prin iertare, care în esență înseamnă recunoașterea lipsei de realitate a trecutului și acceptarea momentului prezent așa cum apare, miracolul transformării se produce nu numai înăuntru, ci și în afară. Un spațiu liniștit de prezență intensă apare atât în dvs., cât și în jurul dvs. Oricine și orice intră în acest câmp al conștiinței va fi afectat de ea, uneori vizibil și imediat, alteori la niveluri mai profunde, schimbările vizibile apărând ulterior. **Dizolvați dezacordurile, vindecați durerile, spulberați inconștiența — fără să faceți nimic — pur și simplu existând și păstrând frecvența prezenței intense.**

# S

## **Sfârșitul dramei vieții dvs.**

În această stare de acceptare și pace interioară, chiar dacă nu le-am numi „rele”, se mai pot produce evenimente care ar putea fii numite „rele” din perspectiva conștiinței obișnuite?

Cea mai mare parte a lucrurilor așa-zis rele care se întâmplă în viețile oamenilor sunt cauzate de inconștientă. Ele se creează singure sau, mai bine-zis, sunt create de șinele fals. Mă refer la lucrurile „dramatice”. Când sunteți total conștient, în viața dvs. nu se mai produc evenimente dramatice. Dați-mi voie să vă reamintesc cum funcționează șinele fals și cum creează el dramele.

Sinele fals este mintea nesupravegheată ce vă conduce viața atunci când nu sunteți prezent sub forma conștiinței treze, ca martor tăcut. Șinele fals se percepe ca fragment separat într-un univers ostil, fără o legătură reală cu vreo altă ființă, înconjurat de alte forme de sine fals, ale altor oameni, pe care fie le vede ca pe niște amenințări potențiale, fie încearcă să le folosească pentru atingerea scopurilor sale. Tiparele de bază ale sinelui fals sunt făcute să îi abată frica profund înrădăcinată sau sentimentul de lipsă. Ele sunt rezistența, controlul, puterea, lăcomia, apărarea, atacul. O parte din strategiile sinelui fals sunt extrem de inteligente, însă cu toate acestea nu rezolvă niciodată niciuna dintre problemele sale, pur și simplu pentru că problema este însuși sinele fals.

Când sinele fals al unei persoane întâlnește un alt sine fals, într-o relație personală sau în cadrul unei organizații sau instituții, mai devreme sau mai târziu se întâmplă lucruri „rele”: drame de un fel sau altul, sub forma conflictelor, a problemelor, a luptelor pentru putere, a violenței fizice sau

emoționale ș.a.m.d. Aici intră și relele colective, ca războiul, genocidul și exploatarea — toate cauzate de inconștiența acumulată. În plus, multe tipuri de boli sunt produse de rezistența continuă a sinelui fals, care generează restricții și blocaje în circulația energiei prin corp. Când vă reconectați cu Ființa și nu mai sunteți condus de minte, încetați să mai creați toate acele lucruri. Nu mai creați și nu mai participați la nicio dramă.

Ori de câte ori șinele fals al cuiva întâlnește un alt sine fals, apar drame de un fel sau altul. Chiar dacă trăiți complet singur, tot vă veți crea o dramă proprie. Când vă este milă de dvs., începe drama. Când vă simțiți vinovat sau anxios, este tot o dramă. Când lăsați trecutul sau viitorul să se suprapună prezentului, creați timp, timp psihologic — materialul din care se construiesc dramele. Ori de câte ori nu respectați momentul prezent, permițându-i să existe așa cum este, creați drame.

Cei mai mulți oameni își iubesc drama vieții lor. Povestea lor este identitatea lor. Sinele fals le conduce viața. Au investit în această poveste tot sentimentul identității lor. Chiar și căutarea — de obicei fără succes — a unui răspuns, a unei soluții sau a unui mod de vindecare devine o parte din ea. Și lucrul de care se tem și căruia i se împotrivesc cel mai mult este sfârșitul dramei proprii. Atâta timp cât sunt mintea lor, lucrul de care se tem și căruia i se împotrivesc cel mai tare este propria lor trezire.

Când trăiți într-o deplină acceptare a ceea ce este, ați pus capăt dramelor în viața dvs. o dată pentru totdeauna. Nimeni nu mai poate nici măcar să se certe cu dvs., indiferent cât de tare se străduiește. Nu vă puteți certa cu o persoană care a devenit complet conștientă. O ceartă implică identificarea cu mintea și o poziție mentală, ca și o rezistență și o reacție față de poziția celuilalt. Rezultatul este că polaritățile opuse se energizează reciproc. Aceasta este mecanica inconștientului. Vă puteți exprima părerea clar și ferm, dar în spatele ei nu se va mai afla nicio forță de reacție,

niciun fel de apărare sau atac. Așa că nu se va transforma într-o dramă. Când sunteți deplin conștient, încetați să mai fiți în conflict. „Nicio persoană unificată cu sine nu poate nici măcar să conceapă conflictul”, afirmă Cursul despre miracole. Aceasta se referă nu numai la conflictul cu alte persoane, ci, mult mai important, și la conflictul cu sine, care încetează atunci când nu mai există contradicții între cererile și așteptările minții dvs. și ceea ce este.

### **Efemeritatea și ciclurile vieții**

Totuși, atâta timp cât vă aflați în dimensiunea fizică și sunteți legat de psihicul uman colectiv, durerea fizică — deși rară — mai este încă posibilă. Ea nu trebuie confundată cu suferința, cu durerea mental-emoțională. Orice suferință este creată de șinele fals și apare ca urmare a rezistenței. De asemenea, atâta timp cât vă aflați în această dimensiune, mai sunteți încă supus naturii ei ciclice și legii efemerității tuturor lucrurilor, dar nu mai percepeți acest lucru ca „rău” — el există pur și simplu.

Acceptând starea și calitatea prezentă a tuturor lucrurilor, vi se dezvăluie o dimensiune mai profundă în spatele jocului contrariilor, ca o prezență durabilă, o liniște adâncă ce nu se schimbă, o bucurie fără nicio cauză, dincolo de bine și de rău. Este bucuria Ființei, pacea lui Dumnezeu.

La nivelul formei, există naștere și moarte, creație și distrugere, creștere și dispariție a formelor aparent separate. Acest lucru se reflectă peste tot: în ciclul de viață al unei stele sau al unei planete, al unui corp fizic, al unui copac, al unei flori; în ridicarea și prăbușirea națiunilor, a sistemelor politice, a civilizațiilor; și în inevitabilul ciclu câștig-pierdere din viața unei persoane.

Există cicluri ale succesului, când lucrurile se adună în jurul dvs. și prosperați, și cicluri ale eșecului, când lucrurile se spulberă sau se dezintegrează și trebuie să renunțați la ele pentru a lăsa



să apară lucruri noi sau pentru a le permite transformărilor să se producă. Dacă vă agățați de lucruri și vă opuneți în momentul respectiv înseamnă că refuzați să acceptați cursul vieții și veți suferi.

Nu este adevărat că ciclul ascendent este bun și cel descendent este rău, cu excepția evaluărilor mentale. Creșterea este de obicei pozitivă, dar nimic nu poate crește la infinit. Dacă această creștere, de orice fel, ar continua mereu, în final ar deveni monstruoasă și distructivă. Distrugerea este necesară ca să poată avea loc o nouă creștere. Nu se poate una fără alta.

Ciclul descendent este absolut esențial pentru realizarea spirituală. Trebuie să ai un eșec profund la un anumit nivel sau să trăiești o pierdere sau o durere profundă ca să te simți atras către dimensiunea spirituală. Sau poate că, la un moment dat, succesul însuși a devenit gol și lipsit de sens și astfel s-a transformat în eșec. **Eșecul se află ascuns în fiecare succes și succesul în fiecare eșec.** În această lume, adică la nivelul formei, toată lumea are „eșecuri” mai devreme sau mai târziu și, desigur, fiecare realizare ajunge în ultimă instanță un nimic. **Toate formele sunt efemere.**

Puteți continua să fiți activ, să vă bucurați exprimând sau creând forme și circumstanțe noi, fără să vă identificați cu ele. Nu aveți nevoie de ele ca să vă dea un sentiment de identitate. Ele nu sunt viața dvs. - numai situația dvs. de viață.

Energia dvs. fizică este și ea supusă ciclurilor. Nu poate fi întotdeauna la nivel maxim. Vor exista momente de energie slabă și momente de energie înaltă. Vor exista perioade când veți fi extrem de activ sau de creativ, dar este posibil să existe și momente când totul pare să stea pe loc și când aveți sentimentul că nu obțineți niciun rezultat, că nu realizați nimic. Un ciclu poate dura oricât, de la câteva ore la câțiva ani. Există cicluri mari și cicluri mici în interiorul acestora. Multe boli apar din împotrivirea față de aceste cicluri de energie scăzută, care sunt vitale pentru regenerare.

Compulsia de a face și tendința de a deriva sentimentul valorii proprii și sentimentul identității din factori externi, cum ar fi realizările, sunt o iluzie inevitabilă atâta timp cât vă identificați cu mintea. În aceste condiții devine foarte dificil sau chiar imposibil pentru dvs. să acceptați ciclurile negative și să le permiteți să existe. Astfel, inteligența organismului poate prelua controlul ca măsură de autoprotecție, creând o boală pentru a vă forța să vă opriți, pentru ca regenerarea necesară să aibă loc.

Natura ciclică a universului este strâns legată de efemerita-tea tuturor lucrurilor și a situațiilor. Buddha a făcut din aceasta partea centrală a învățaturii sale. Toate condițiile sunt extrem de instabile și aflate într-un flux constant, sau, după cum spunea el, efemeritatea este o caracteristică a fiecărei stări, a fiecărei situații pe care o veți întâlni în viață. Aceasta se va schimba, va dispărea sau va înceta să vă mai mulțumească. Efemeritatea are un rol central și în învățăturile lui Isus: „Nu adunați pentru voi comori pe pământ, unde moliile și rugina distrug și unde hoții intră și fură...”.

Atâta timp cât o stare este evaluată de mintea dvs. ca fiind „bună”, indiferent dacă este vorba de o relație, o posesiune, un rol social, un loc sau corpul fizic, mintea se atașează de ea și se identifică cu ea. Vă face fericit, vă face să aveți un sentiment pozitiv față de propria persoană și poate să devină o parte din dvs. sau din acela care credeți că sunteți. Dar nimic nu durează în această dimensiune în care moliile și rugina distrug totul. Lucrurile iau sfârșit, se transformă sau suferă o schimbare de polaritate: aceeași stare care ieri sau anul trecut era bună a devenit brusc sau treptat rea. Starea care vă făcea fericit vă face acum nefericit. Prosperitatea de azi devine consumismul fără sfârșit de mâine. Căsătoria și luna de miere fericite devin divorțul nefericit sau coabitarea nefericită de mâine. Sau o anumită stare dispăre, și absența ei vă face nefericit. Când o stare sau o situație de care mintea s-a atașat și cu care s-a identificat se schimbă sau dispăre,

mintea nu poate accepta acest lucru. Se va agăța de starea care dispare și se va opune schimbării. Este ca și cum un membru ar fi smuls din corpul dvs.

Uneori, auzim despre oameni care și-au pierdut toți banii sau a căror reputație a fost distrusă, motiv pentru care s-au sinucis. Acestea sunt cazuri extreme. Alții, atunci când suferă o pierdere gravă de un fel sau altul, devin profund nefericiți și se îmbolnăvesc. Nu pot face diferența între ei înșiși și situația de viață în care se află. Am citit de curând despre o actriță renumită, care a murit la 80 de ani. Când frumusețea ei a început să pălească și să fie distrusă de bătrânețe, a ajuns la disperare și a început să ducă o viață extrem de retrasă. Și ea se identificase cu o stare externă: aspectul ei fizic. La început, această stare i-a creat un sentiment de identitate fericit, apoi unul nefericit. Dacă ar fi fost capabilă să intre în legătură cu viața atemporală și lipsită de formă din ea, și-ar fi putut urmări și accepta ofilirea formei exterioare în deplină liniște și pace sufletească. Mai mult, forma ei exterioară ar fi devenit din ce în ce mai transparentă față de lumina care izvora din natura ei adevărată atemporală, astfel încât frumusețea nu i s-ar fi diminuat, ci s-ar fi transformat pur și simplu în frumusețe spirituală. Totuși, nimeni nu i-a spus că acest lucru este posibil. Cel mai important mod de cunoaștere nu este încă accesibil tuturor.

## S

Buddha ne-a învățat că **fericirea este dukkha** — un cuvânt din limba pali, care înseamnă „suferință” sau „insatisfacție”. Este inseparabilă de opusul ei. Adică fericirea și nefericirea sunt, de fapt, una. Numai iluzia timpului le separă.

A privi lucrurile în acest fel nu înseamnă negativism. Înseamnă, pur și simplu, recunoașterea naturii lucrurilor, astfel încât să nu alergați după o iluzie tot restul vieții. Nu înseamnă nici că nu ar trebui să apreciați lucrurile sau stările plăcute. Dar a încerca să obțineți prin ele un lucru pe care acestea nu vi-l pot oferi — o identitate, un sentiment de permanență și împlinire — este o rețetă sigură de frustrare și suferință. Industria reclamei și societatea de consum s-ar prăbuși în întregime dacă oamenii ar progresa spiritual și nu ar mai încerca să-și găsească identitatea prin lucruri. Cu cât încercați mai mult să obțineți fericirea în acest fel, cu atât ea vă va ocoli mai mult. Niciun lucru din afară nu vă va satisface decât temporar și superficial, dar probabil că veți avea nevoie de multe deziluzii până când să realizați acest adevăr. Lucrurile și stările vă pot oferi plăcere, dar vă vor da și durere. Lucrurile și stările vă pot oferi plăcere, dar nu vă vor da bucurie. Nimic nu vă poate aduce bucurie. Bucuria nu are o cauză și vine din interior, întocmai ca bucuria Ființei. Este o parte esențială a stării interioare de pace, stare care a fost numită pacea lui Dumnezeu. Este starea dvs. naturală, nu un lucru pentru care trebuie să vă străduiți mult să-l obțineți sau să-l realizați.

Mulți oameni nu își dau seama niciodată că niciunul dintre lucrurile pe care le fac, le posedă sau le realizează nu le poate aduce „mântuirea”. Cei care observă acest fapt devin deseori plictisiți de lume și depresivi: dacă nimic nu le poate oferi o satisfacție adevărată, pentru ce să te lupti, ce rost mai au toate? În Vechiul Testament profetul trebuie să fi ajuns la o astfel de conștiință când a scris: „Am văzut tot ce se face sub soare și priviți, totul este deșertăciune și sfortare în van”. Când ajungeți în acest punct, sunteți la un pas de disperare — și la un pas de iluminare.

Un călugăr budist mi-a spus odată: „Tot ceea ce am învățat în cei 20 de ani de când sunt călugăr poate fi rezumat într-o singură propoziție: «Tot ceea ce apare dispare». Asta este tot ce știu”. Desigur, voia să spună cam următoarele: am învățat să nu mă opun situației prezente; am

Învățat să-i permit prezentului să existe și să accept natura efemeră a tuturor lucrurilor și stărilor. Astfel, mi-am găsit liniștea.

A nu opune rezistență vieții înseamnă a fi atins starea de grație, de ușurință și iluminare. Această stare nu mai depinde de anumite stări sau calități ale lucrurilor, bune sau rele. Pare aproape paradoxal, și totuși, atunci când dependența interioară de o anumite formă a dispărut, condițiile generale de viață, formele exterioare, tind să se amelioreze foarte mult. Lucrurile, oamenii sau condițiile de care credeți că aveți nevoie ca să fiți fericiți vă vin acum fără să fie nevoie să faceți vreun efort și sunteți liber să vă bucurați de ele și să le apreciați — cât există. Toate aceste lucruri, desigur, vor dispărea, ciclurile vin și se duc, dar, dacă dependența a dispărut, nu mai există frica de pierdere. Viața curge mai ușor.

Fericirea derivată dintr-o sursă secundară nu este niciodată prea profundă. Este numai o reflexie palidă a bucuriei Ființei, pacea vibrantă pe care o descoperiți în interior atunci când vă abandonați pe sine. Ființa vă poartă dincolo de polaritățile opuse ale minții și vă eliberează de dependența de formă. Chiar dacă totul s-ar prăbuși și s-ar distruge în jurul dvs., tot ați simți un miez interior de pace profundă. Poate că nu veți fi fericiți, dar veți fi împăcat.

## S

### **Folosirea și abandonarea negativismului**

Orice rezistență internă este trăită ca negativism sub o formă sau alta. Orice formă de negativism este rezistență. În acest context, cele două cuvinte sunt aproape sinonime. Negativismul

merge de la iritare sau nerăbdare până la furia feroce, de la o stare de deprimare sau supărare tăcută la disperarea suicidară. Uneori, rezistența declanșează corpul emoțional de durere, caz în care chiar și o situație minoră poate provoca un negativism intens, ca furia, deprimarea sau suferința profundă.

Ego-ul crede că prin negativism poate manipula realitatea și poate obține ceea ce dorește. Crede că prin negativism poate atrage o stare dezirabilă sau dizolva una indezirabilă. Cursul miracolelor subliniază faptul că, ori de câte ori sunteți nefericit, există credința inconștientă că prin nefericire „plătiți” lucrul anume pe care-1 doriți. Dacă „dvs.” — mintea — nu credeți în faptul că nefericirea duce la vreun rezultat, de ce o mai creați? Adevărul este, desigur, că negativismul nu duce la niciun rezultat. În loc să atragă o stare dezirabilă, el o împiedică să apară. În loc să dizolve starea indezirabilă, el o ține pe loc. Singura sa funcție „utilă” este că întărește șinele fals și acesta este motivul pentru care acesta o iubește.

Odată ce v-ați identificat cu o formă sau alta de negativism, nu mai vreți să renunțați la ea și, la un nivel inconștient profund, nu doriți nici schimbări pozitive. Ele v-ar amenința identitatea de persoană deprimată, furioasă și greu de mulțumit. Atunci veți ignora, nega sau sabota lucrurile pozitive din viața dvs. Este un fenomen des întâlnit. Și nebunesc în același timp.

Negativismul este ceva complet artificial. Este un factor de poluare psihică și observăm că există o legătură profundă între otrăvirea și distrugerea naturii și negativismul amplu care s-a acumulat în psihicul uman colectiv. Nicio altă formă de viață de pe planetă nu cunoaște negativismul, în afară de oameni, tot așa cum nicio altă formă de viață nu batjocorește și nu otrăvește pământul care o susține. Ați văzut vreodată o floare nefericită sau un stejar stresat? Ați întâlnit vreodată un delfin deprimat, o broască având probleme de respect față de sine, o pisică ce

nu se poate relaxa sau o pasăre care să nutrească ură și resentimente? Singurele animale care pot trăi ocazional ceva asemănător cu negativismul sau care dau semne de comportament nevrotic sunt cele care trăiesc în strânsă legătură cu mintea umană și cu nebunia ei.

Urmăriți orice plantă sau animal și lăsați-le să vă învețe acceptarea situației date, abandonarea în fața Clipei de acum. Lăsați-le să vă învețe Ființa. Lăsați-le să vă învețe integritatea — care înseamnă a fi o unitate, a fi tu însuși, a fi real. Lăsați-le să vă învețe cum să trăiți, cum să muriți și cum să nu transformați viața sau moartea într-o problemă.

Am trăit alături de mai mulți maeștri Zen — **toți erau pisici** ☺. Chiar și rațele m-au învățat importante lecții spirituale. Observarea lor este o meditație în sine. Cât de liniștite plutesc, într-o totală acceptare de sine, complet prezente în Clipa de acum, demne și perfecte, așa cum numai o ființă fără minte poate fi. Totuși, din când în când, două rațe se iau la bătaie — uneori fără niciun motiv aparent sau poate pentru că una a invadat spațiul personal al celeilalte. Lupta durează de obicei câteva secunde și apoi rațele se despart, înoată în direcții diferite și dau cu putere din aripi de câteva ori. Continuă apoi să înoate liniștite, ca și cum lupta nu ar fi avut niciodată loc. Când am observat acest lucru pentru prima oară, am realizat brusc că aceste bătăi din aripi eliberează un surplus de energie, împiedicând astfel rămânerea sa în corp și transformarea în negativism. Aceasta este o inteligență naturală, și accesul la ea este foarte ușor, pentru că animalele nu au o minte care să țină în mod artificial trecutul în viață și apoi să construiască o identitate în jurul lui.

*O emoție negativă nu poate conține un mesaj important? De exemplu, dacă mă simt deseori deprimat poate fi un semn că ceva nu este în regulă cu viața mea și mă poate obliga să îmi analizez situația de viață și să fac anumite schimbări. Așa că am nevoie să ascult ce îmi spune emoția și nu să o resping ca fiind negativă.*

Da, emoțiile negative recurente conțin uneori un mesaj, ca și bolile. Dar orice schimbări veți face, indiferent dacă ele sunt legate de muncă, de relațiile personale sau de mediul ambiant, acestea sunt, în ultimă instanță, doar o cosmetizare — dacă nu vin dintr-o modificare de conștiință. Modificarea nu poate însemna decât un singur lucru: o prezență mai intensă. Când ați ajuns la un anumit grad de prezență, nu mai aveți nevoie ca negativismul să vă spună de ce anume aveți nevoie într-o situație de viață dată. Dar atâta timp cât negativismul este prezent, folosiți-l. Folosiți-l ca pe un fel de semnal care să vă reamintească să fiți mai prezent.

*Cum împiedicăm apariția negativismului? Cum scăpăm de el după ce a apărut?*

Așa cum v-am spus, îl împiedicați să apară fiind total prezent. Dar nu vă descurajați. Există foarte puțini oameni pe pământ care își pot menține o stare de prezență continuă, deși unii sunt foarte aproape de acest lucru. În curând cred că vor fi mult mai mulți.

Ori de câte ori observați că resimțiți o formă sau alta de negativism, nu o considerați un eșec, ci un semnal util, care vă spune: „Trezește-te! Părăsește-ți mintea! Fii prezent!”.

Există un roman al lui Aldous Huxley care se numește *Insula*, scris în ultimii săi ani de viață, când scriitorul devenise foarte interesat de învățăturile spirituale. Este relatată povestea unui bărbat care a naufragiat pe o insulă pustie, izolată de restul lumii. Pe această insulă se află o civilizație unică. Lucrul neobișnuit aici este că locuitorii, spre deosebire de restul lumii, sunt sănătoși la minte. Primul lucru pe care îl observă bărbatul sunt papagalii colorați, așezați sus în copaci, care par să



spună conținut: „Atenție! Aici și acum! Atenție! Aici și acum!”. Mai târziu, aflăm că locuitorii insulei îi învățau aceste cuvinte ca să le reamintească continuu să fie prezenți.

Așa că, ori de câte ori simțiți că negativismul apare în sinea dvs., indiferent dacă este cauzat de un factor extern, de un gând sau de un lucru pe care nu-l conștientizați, priviți negativismul ca și cum o voce ar spune: „Atenție! Aici și acum! Trezește-te!”. **Chiar și cea mai mică iritare este semnificativă și trebuie acceptată și analizată**; altminteri, se va produce o acumulare crescândă a reacțiilor neobservate. Așa cum v-am mai spus, ați putea renunța la negativism odată ce vă veți da seama că nu doriți ca acest câmp energetic să se afle în interiorul dvs. și că este inutil. Dar în acest caz asigurați-vă că îl abandonați complet. Dacă nu reușiți să îl abandonați, atunci acceptați existența lui și îndreptați-vă atenția asupra acestui sentiment, așa cum v-am arătat mai devreme.

O alternativă la abandonarea unei reacții negative este dizolvarea acesteia imaginându-vă că sunteți transparent la cauza externă a reacției. Vă recomand să exersați întâi cu lucruri minore, fără nicio importanță. Să presupunem că stați acasă, așezat confortabil în fotoliu. Brusc, auziți sunetul ascuțit al unei alarme auto din stradă. Iritarea crește. Care este scopul iritării? Niciunul. De ce ați creat-o? Nu dvs. ați creat-o, ci mintea dvs. A fost o reacție complet automată, inconștientă. De ce a creat-o mintea dvs.? Pentru că ea posedă credința inconștientă că rezistența, pe care o trăiți ca negativism sau nefericire de un anumit fel, va dizolva într-un fel această stare indezirabilă. Desigur, această credință este o iluzie. Rezistența pe care o creează, furia sau iritarea sunt în acest caz mult mai perturbatoare decât cauza inițială pe care încearcă să o elimine.

Toate acestea pot fi transformate în practică spirituală. Simțiți că deveniți transparent, ca și cum nu ați mai avea soliditatea corpului material. Permiteți-i zgomotului sau cauzei reacției dvs. negative să treacă pur și simplu prin dvs. Așa cum v-am mai spus, faceți mai întâi acest exercițiu cu

lucrurile mici. Alarma de la mașină, câinele care latră, copiii care țipă, blocajul din trafic. În loc să construiți în dvs. un zid de rezistență, care să fie constant și dureros lovit de lucruri „ce nu ar trebui să se întâmple”, lăsați totul să treacă prin dvs.

Cineva vă spune ceva într-un mod nepolitic sau cu intenția de a vă răni. În loc să aveți o reacție inconștientă și negativă, precum atacul, apărarea sau retragerea, lăsați totul să treacă prin dvs. Nu opuneți nicio rezistență. Ca și cum nu ar mai fi nimeni acolo care să se simtă rănit. Aceasta este iertarea, în acest fel, deveniți invulnerabil. Puteți să îi spuneți acelei persoane că are un comportament inacceptabil, dacă asta alegeți să faceți. Dar ea nu mai are puterea de a vă controla starea interioară. Dvs. dețineți controlul — nu o altă persoană, nici mintea dvs. Indiferent dacă este vorba de o alarmă auto, o persoană agresivă, o inundație, un cutremur sau pierderea tuturor bunurilor materiale, mecanismul de rezistență este același.

*Practic meditația, am fost la diferite seminare, am citit multe cărți despre practicile spirituale. Încerc să ajung la starea lipsei de rezistență — însă, în cazul în care mă întrebați dacă am ajuns la o pace interioară adevărată și durabilă, răspunsul meu sincer va trebui să fie „nu”. De ce nu am găsit-o? Ce altceva pot să fac?*

Încă o mai căutați în afară și nu puteți ieși din starea de căutare. Poate că următorul seminar vă va aduce răspunsul, poate această tehnică nouă. Dacă mă întrebați pe mine, v-aș spune: **nu căutați pacea. Nu căutați nicio altă stare în afara celei în care vă aflați acum; altfel, veți construi singur conflictul interior și rezistența inconștientă. Iertați-vă pentru faptul că nu sunteți împăcat. În momentul în care veți accepta complet lipsa dvs. de pace, ea se va**

**transforma în pace.** Orice lucru pe care îl acceptați pe deplin vă va duce acolo, vă va aduce pacea. Acesta este miracolul abandonării.

Poate că ați auzit expresia „întoarce și celălalt obraz”, pe care a folosit-o acum 2.000 de ani un mare maestru spiritual. El încerca să exprime simbolic secretul lipsei de rezistență și de reacție. În această afirmație, ca și în toate celelalte, el era interesat numai de realitatea dvs. interioară, nu de comportamentul exterior din viață.

Cunoașteți povestea lui Banzan? Înainte de a deveni un mare maestru Zen, a încercat mulți ani să atingă iluminarea, dar aceasta îi scăpa. Apoi, într-o zi, în timp ce se plimba prin piață, a auzit o conversație între un măcelar și clientul său. „Dă-mi cea mai bună bucată de carne pe care o ai”, a spus clientul. Iar măcelarul i-a răspuns: „Fiecare bucată pe care o am este cea mai bună. Nu există aici niciuna care să nu fie cea mai bună”. Auzind aceste cuvinte, Banzan a atins iluminarea. Văd că așteptați o explicație. Când veți accepta starea prezentă, fiecare „bucată de carne” — fiecare moment va fi cel mai bun. Aceasta înseamnă iluminare.

### **Natura compasiunii**

Depășind sfera contrariilor create de minte, veți deveni asemeni unui lac adânc. Situația externă de viață și tot ceea ce se întâmplă aici este suprafața lacului. Uneori calmă, uneori bătută de vânt și neuniformă, în funcție de cicluri și anotimpuri, în adâncuri, totuși, lacul este mereu netulburat. Dvs. sunteți întreg lacul, nu doar suprafața lui, și sunteți în contact cu propria profunzime, care rămâne absolut nemișcată. Nu vă opuneți schimbărilor, agățându-vă mental de orice situație. Liniștea dvs. interioară nu depinde de acest lucru. Rămâneți în Ființă — neschimbătoare, atemporală, nemuritoare — și satisfacția sau fericirea dvs. nu va mai depinde de lumea exterioară a

formelor schimbătoare. Vă puteți bucura de ele, vă puteți juca, de asemenea, cu ele, puteți crea forme noi și aprecia frumusețea lor. Dar nu va fi nevoie să vă atașați de niciuna.

*Când devii atât de detașat nu înseamnă că te îndepărtezi și de ceilalți oameni?*

Dimpotrivă. Atâta timp cât nu sunteți conștient de Ființă, nu veți înțelege realitatea altor persoane, pentru că nu ați descoperit-o pe a dvs. Minte va aproba sau va respinge forma lor, care nu include numai corpul, ci și mintea lor. Relațiile autentice devin posibile numai atunci când există conștiința Ființei. Venind din Ființă veți percepe corpul și mintea altei persoane ca pe un ecran în spatele căruia puteți simți realitatea ei adevărată, așa cum o simțiți pe a dvs. Așa că, atunci când vă veți confrunta cu suferința sau cu comportamentul inconștient al altei persoane, rămâneți prezent și în contact cu Ființa și astfel veți putea privi dincolo de formă, simțind Ființa pură și strălucitoare a celuilalt prin propria Ființă. La acest nivel, orice suferință este recunoscută ca iluzorie. Suferința este cauzată de identificarea cu forma. Uneori această înțelegere este însoțită de miracole ale vindecării prin trezirea conștiinței Ființei în alții — dacă aceștia sunt pregătiți.

*Aceasta este compasiunea?*

Da. Compasiunea este conștiința unei legături profunde între dvs. și toate celelalte ființe. Dar compasiunea are două laturi. Pe de o parte, deoarece încă mai sunteți aici prin corpul dvs. fizic, împărtășiți vulnerabilitatea și moartea formei cu toți oamenii și toate ființele vii. Data viitoare când veți spune: „Nu am nimic în comun cu această persoană, amintiți-vă că aveți foarte multe în comun: peste câțiva ani — doi sau 70, asta nu contează foarte mult —, amândoi veți fi cadavre în descompunere, apoi grămezi de praf, iar apoi nu va mai rămâne nimic. Aceasta este o realitate care ne trezește și ne face să ne simțim umili, lăsând foarte puțin loc mândriei. Este un gând negativ? Nu,

este un fapt. De ce să închideți ochii în fața lui? În acest sens, există o egalitate totală între dvs. și orice altă ființă.

Unul dintre cele mai puternice exerciții spirituale este meditația profundă asupra morții formelor fizice, inclusiv a propriei ființe. Acest lucru se numește „moartea înainte de moarte”. Pătrundeți cât mai profund în acest exercițiu. Forma dvs. fizică se dizolvă, nu mai există. Apoi vine un moment când toate formele mentale sau gândurile mor și ele. Și totuși dvs. sunteți încă aici — prezența divină din dvs. Rămânând, complet trează. Niciun lucru real nu a murit vreodată, numai numele, formele și iluziile.

Conștiința existenței acestei dimensiuni nemuritoare, natura dvs. adevărată, este cealaltă latură a compasiunii. La un nivel profund, recunoașteți acum nu numai propria nemurire, dar prin ea și pe aceea a tuturor ființelor. La nivelul formei, vă împărtășiți din moartea și efemerul existenței. La nivelul Ființei, împărtășiți viața eternă, strălucitoare. Acestea sunt cele două aspecte ale compasiunii. În compasiune, sentimentele aparent opuse, ca tristețea și bucuria, se contopesc într-un singur sentiment și se transformă într-o pace interioară profundă. Aceasta este pacea lui Dumnezeu. Este unul dintre cele mai nobile sentimente de care sunt capabili oamenii și are o mare putere de vindecare și transformare. Dar adevărata compasiune, așa cum am descris-o eu, este rară. O empatie profundă pentru suferința altei ființe umane necesită, bineînțeles, un grad înalt de conștiință, dar reprezintă numai o latură a compasiunii. Nu este completă. Adevărata compasiune depășește empatia sau simpatia. Ea nu apare până când tristețea nu se contopește cu bucuria, bucuria Ființei dincolo de formă, bucuria vieții eterne.

### **Spre o ordine diferită a realității**

Nu sunt de acord cu ideea că un corp are nevoie să moară. Sunt convins că putem ajunge la nemurirea fizică. Motivul pentru care corpul moare este acela că noi credem în moarte.

Corpul nu moare pentru că dvs. credeți în moarte. Corpul există, sau pare să existe, deoarece credeți în moarte. Corpul și moartea sunt aspecte ale aceleiași iluzii, create de modul de conștiință dominat de sinele fals, care nu are conștiința Sursei vieții și se vede pe sine ca separat și constant amenințat. Astfel, creează iluzia că sunteți un corp, un vehicul fizic dens, constant amenințat.

A te percepe pe tine sub forma unui corp vulnerabil, care s-a născut și peste puțin timp moare — aceasta este iluzia. Corpul și moartea: o singură iluzie. Nu pot exista una fără alta. Vreți să păstrați o parte a iluziei și să scăpați de cealaltă, însă acest lucru este imposibil. Fie o păstrați pe toată, fie o abandonați în întregime.

Totuși, nu puteți scăpa de corp și nici nu trebuie să faceți acest lucru. Corpul este o percepție incredibil de greșită a naturii dvs. adevărate. Dar natura dvs. adevărată este ascunsă undeva în această iluzie, nu în afara ei, și astfel corpul este singurul punct de acces spre ea.

Dacă ați vedea un înger, dar l-ați confunda cu o statuie, tot ce ar trebui să faceți ar fi să vă modificați felul de a privi și să observați din nou mai atent „statuia de piatră”, nu să începeți să vă uitați în altă parte. Atunci ați descoperi că nu a existat niciodată o statuie de piatră.

Dacă credința în moarte creează corpul, de ce animalele au corp? Un animal nu are sine fals și nici nu crede în moarte.

Totuși moare sau pare să moară. Nu uitați că felul în care percepeți lumea este o reflectare a stării dvs. de conștiință. Nu sunteți separat de ea și nu există nicio lume obiectivă în afara ei. În fiecare moment, conștiința dvs. creează lumea în care trăiți. Una dintre cele mai importante observații intuitive oferite de fizica modernă este aceea a unității dintre observator și observat:

persoana care realizează experimentul — conștiința observatoare — nu poate fi separată de fenomenul observat. Un mod diferit de a analiza cauzele fenomenului observat ar fi un comportament diferit. Atunci când credeți, la un nivel profund, în separare și lupta pentru supraviețuire, vedeți această credință reflectată peste tot înjur și percepțiile dvs. sunt guvernate de frică. Locuiți într-o lume a morții și a corpurilor care se luptă, se omoară și se devorează unele pe altele.

Nimic nu este așa cum pare a fi. Lumea pe care o creați și o vedeți prin mintea care creează sinele fals poate părea un loc extrem de imperfect, chiar o „vale a plângerii”. Dar indiferent ce anume percepeți, totul este numai un fel de simbol, ca o imagine dintr-un vis. Este felul în care conștiința dvs. interpretează și interacționează cu dansul energiei moleculare din univers. Această energie este materia brută a așa-numitei realități fizice. O vedeți în termenii corpurilor, nașterii și morții sau ca pe o bătălie pentru supraviețuire. Este posibil un număr infinit de interpretări complet diferite, de lumi complet diferite și de fapt chiar există — toate depind de conștiința care percepe. Fiecare ființă este un punct focal al conștiinței și fiecare astfel de punct focal își creează propria lume, deși toate lumile sunt conectate. Există lumea umană, lumea furnicilor, lumea delfinilor ș.a.m.d. Există nenumărate ființe a căror frecvență de conștiință este atât de diferită de a dvs., încât probabil că sunteți la fel de puțin conștient de existența lor pe cât sunt ele de existența dvs. Ființele cu o conștiință înaltă, care sunt conștiente de legătura lor cu Sursa și cu celelalte ființe și lucruri, ar locui într-o lume care dvs. vi s-ar părea un rai — și totuși toate lumile sunt, în final, una singură.

Lumea noastră umană colectivă este creată în mare parte prin nivelul de conștiință pe care noi îl numim minte. Chiar și în interiorul lumii umane colective există diferențe majore, multe „sublumi”, în funcție de cel care percepe sau creează lumea respectivă. Deoarece toate lumile sunt conectate,

când conștiința umană colectivă se transformă, natura și lumea animalelor vor reflecta această transformare. De aici și afirmația din Biblie, potrivit căreia în era următoare „apoi am pășit într-un câmp plin de tot felul de animale — leul, mielul, leopardul și lupul — stând toți la un loc într-o unire desăvârșită”. Aceasta indică posibilitatea unei ordini complet diferite a realității.

Lumea așa cum ne apare ea azi, după cum am mai spus, este în mare o reflectare a minții conduse de sinele fals. Frica fiind o consecință inevitabilă a iluziilor induse de sinele fals, lumea noastră este dominată de frică. Așa cum imaginile dintr-un vis sunt simboluri ale stărilor și sentimentelor interioare, la fel realitatea noastră colectivă este în mare parte expresia simbolică a fricii și a straturilor profunde de negativism acumulate în psihicul uman colectiv. Nu suntem separați de lumea noastră, așa că atunci când majoritatea oamenilor se vor elibera de iluzia sinelui fals, această schimbare interioară va afecta întreaga creație. Veți locui efectiv într-o lume nouă. Este o schimbare a conștiinței planetare. Un straniu proverb budist spune că fiecare copac și fiecare fir de iarbă vor deveni în ultimă instanță puncte de iluminare ale aceluiași adevăr. După spusele Sfântului Pavel, întreaga creație așteaptă ca oamenii să atingă iluminarea. În felul acesta interpretez eu propoziția: „Pentru că făptura așteaptă cu nerăbdare descoperirea fiilor lui Dumnezeu” [Romani 8, 19]. Sfântul Pavel continuă spunând că, prin aceasta, întreaga creație se va mântui: „Căci știm că toată făptura împreună suspină și împreună are dureri până acum” [Romani 8, 22].

Ceea ce se naște este o conștiință nouă și, ca o inevitabilă reflexie a ei, o lume nouă. Acest lucru este prezis și în Noul Testament, în Apocalipsă [21, 1]: „Și am văzut cer nou și pământ nou. Căci cerul cel dintâi și pământul cel dintâi au trecut”.

Dar nu confundați cauza cu efectul. Sarcina dvs. principală nu este căutarea mântuirii prin crearea unei lumi mai bune, ci trezirea din identificarea cu forma. Atunci nu veți mai fi legat de



această lume, de acest nivel al realității. Vă veți putea simți rădăcinile în Nemanifest și astfel vă veți putea elibera de atașamentul față de lumea manifestă. Vă veți putea bucura de plăcerile trecătoare ale acestei lumi fără să mai existe frica de pierdere, așa că nu veți mai simți nevoia să vă agățați de ele. Deși veți putea simți bucuriile plăcerilor senzoriale, dorința și nevoia de a simți experiențele senzoriale nu vor mai exista, ca de altfel nici căutarea constantă a satisfacției prin gratificare psihologică, prin alimentarea sinelui fals. Veți fi în contact cu ceva infinit mai mare decât orice plăcere, mai mare decât orice lucru manifest.

Într-un fel, nu veți mai avea nevoie de lume. Nu veți mai avea nevoie ca ea să fie altfel decât este.

Numai în acest moment veți începe să aveți o contribuție reală la construirea unei lumi mai bune, a unei realități diferite. Numai în acest moment veți fi capabil să simțiți adevărata compasiune și să îi ajutați pe ceilalți la nivelul cauzei. Numai cei care au cunoscut transcenderea lumii pot crea o lume mai bună.

Poate vă mai amintiți că am vorbit despre natura duală a adevăratei compasiuni, care este conștiința unei legături între moartea și nemurirea împărtășită. La acest nivel profund, compasiunea devine vindecare în sensul cel mai amplu. În această stare, influența dvs. vindecătoare se bazează în primul rând nu pe realizarea unui anumit lucru, ci pe simpla existență. Toți cei cu care veți veni în contact vor fi atinși de prezența dvs. și influențați de pacea pe care o iradiați indiferent dacă sunt conștienți de acest lucru sau nu. Când sunteți complet prezent și oamenii din jur manifestă comportamente inconștiente, nu mai simțiți nevoia de a reacționa la ele, așa că nu le mai acordați niciun fel de realitate. Pacea dvs. interioară este atât de vastă și de profundă, încât tot ceea ce nu este pace dispare în ea de parcă nici nu ar fi existat. Acest lucru rupe ciclul karmic de acțiune și

reacție. Animalele, copacii, florile vor simți pacea dvs. și vor răspunde la ea. Veți învăța pe alții numai existând, arătându-le pacea lui Dumnezeu. Deveniți „lumina lumii”, o emanație a conștiinței pure, și astfel eliminați suferința la nivelul cauzei. Eliminați inconștienta din lume.

Asta nu înseamnă că nu îi puteți învăța pe alții și prin ceea ce faceți — de exemplu, arătându-le cum să scape de identificarea cu mintea, cum să-și recunoască tiparele inconștiente ș.a.m.d. Dar cel care sunteți este întotdeauna o lecție mult mai importantă și cu o putere de transformare mult mai mare decât ceea ce spuneți, chiar mai importantă decât ceea ce faceți. Mai mult, recunoscând primatul Ființei și astfel lucrând la nivelul cauzei, compasiunea dvs. se va putea manifesta simultan la nivelul acțiunii și al efectului, alinând suferința ori de câte ori vă veți întâlni cu ea. Când un om flămând vă va cere o bucată de pâine și aveți una, îi veți da și lui. Dar în timp ce îi dați pâinea, chiar dacă interacțiunea este foarte scurtă, ceea ce contează în realitate este împărtășirea Ființei, pentru care pâinea este doar un simbol. Prin ea are loc o vindecare profundă, în acest moment nu mai există un om care dă și unul care primește, ei sunt una.

*Dar nu ar trebui să mai existe foame și foamete. Cum putem crea o lume mai bună fără să ne ocupăm de relele ca foamea și violența, în primul rând?*

Toate relele sunt efectul inconștientei. Puteți reduce aceste efecte ale inconștientei, dar nu le puteți elimina dacă nu eliminați cauza lor. Adevărata schimbare are loc în interior, nu în exterior.

Dacă vă simțiți chemat să alinați suferința lumii, acesta este un lucru foarte nobil, dar amintiți-vă să nu vă concentrați numai asupra exteriorului; altfel, veți avea parte de frustrare și disperare. Fără o profundă schimbare interioară la nivelul conștiinței umane, suferința lumii este un puț fără fund. Așa că nu lăsați compasiunea să devină unilaterală. Empatia cu durerea sau lipsa unei persoane și dorința de a ajuta trebuie să fie echilibrate de o conștiință profundă a naturii eterne a

vieții și a naturii iluzorii a tuturor durerilor. Lăsați pacea dvs. interioară să invadeze tot ceea ce faceți și veți funcționa simultan la nivelul efectului și al cauzei.

Acest lucru este valabil și dacă susțineți o mișcare ce are drept scop să-i oprească pe oamenii profund inconștienți să se distrugă pe sine, să-i distrugă pe alții, planeta sau să provoace suferințe cumplite altor ființe sensibile. Nu uitați: așa cum nu vă puteți lupta cu întunericul, tot așa nu vă puteți lupta cu inconștiența. Încercând, polurile opuse se vor întări și se vor înrădăcina și mai adânc. Vă veți identifica cu una dintre polarități, veți crea un „dușman” și astfel veți fi cufundat din nou în inconștiență. Creșteți nivelul conștiinței împrăștiind informații sau cel mult practicând rezistența pasivă. Dar asigurați-vă că nu aveți nicio rezistență interioară, niciun pic de ură, niciun pic de negativism. „Iubiți-vă dușmanii!”, a spus Isus, lucru care, desigur, înseamnă „să nu aveți dușmani”.

Odată implicat în transformarea la nivelul efectului, este foarte ușor să vă pierdeți în el. Rămâneți treaz și foarte, foarte prezent. Punctul dvs. central trebuie să rămână nivelul cauzal, scopul dvs. principal să fie explicarea dezvoltării spirituale, iar pacea, cel mai prețios dar făcut lumii.

## Capitolul 10

### Sensul abandonării

#### Acceptarea prezentului

Ați vorbit de câteva ori despre „abandonare”. Nu-mi place această idee. Sună fatalist, într-un fel. Dacă acceptăm întotdeauna lucrurile așa cum sunt, nu vom mai face niciun efort pentru a le ameliora. Mi se pare că progresul constă tocmai în acest lucru, atât în sfera personală, cât și în sfera colectivă, să nu acceptăm limitele prezentului și să ne străduim să le depășim și să creăm.

*ceva mai bun. Dacă nu am fi făcut acest lucru, am trăi și acum în peșteri. Cum împăcați ideea de abandonare cu schimbarea luaturilor și rezultatelor?*

Pentru unii oameni, abandonarea poate avea conotații negative, implicând înfrângerea, renunțarea, eșecul de a face față dificultăților vieții, letargia ș.a.m.d. Adevărata abandonare, totuși, este un lucru total diferit. Nu înseamnă să accepți pasiv orice situație în care ești implicat și să nu faci nimic în această privință. Nici nu înseamnă să nu-ți mai faci planuri sau să nu întreprinzi acțiuni pozitive.

Abandonarea este înțelepciunea simplă, dar profundă, ce constă în a te supune mai degrabă decât a te opune cursului vieții. Singurul loc în care puteți simți cursul vieții este Clipa de acum, așa că a te abandona înseamnă a accepta momentul prezent necondiționat și fără rezerve. Înseamnă a renunța la orice rezistență internă față de ceea ce este. Rezistența internă înseamnă a spune „nu” la ceea ce există, prin critică și negativism emoțional. Devine extrem de pronunțată mai ales atunci când lucrurile „merg prost”, adică atunci când există un decalaj între cererile sau așteptările rigide ale minții și realitate. Aceasta este prăpastia durerii. Dacă ați trăit suficient, știți că lucrurile pot „merge prost” foarte des. Tocmai în acele momente trebuie să practicați abandonarea, dacă doriți să eliminați durerea și suferința din viața dvs. Acceptarea stării prezente vă eliberează imediat de identificarea cu mintea și astfel vă reconectează cu Ființa. Rezistența este mintea.

Abandonarea este un fenomen pur interior. Nu înseamnă că la nivel exterior nu puteți întreprinde nimic pentru a schimba situația. De fapt, nu situația în întregime trebuie să o acceptați atunci când vă abandonați, ci numai micul segment numit Acum.

De exemplu, dacă ați fi împotmolit undeva în noroi, nu ați spune: „Bine, mă resemnez să fiu împotmolit în noroi”. Resemnarea nu este abandonare. Nu trebuie să acceptați o situație de viață

indezirabilă sau neplăcută. Și nici nu trebuie să vă mințiți, spunând că nu este nimic rău în a fi împotmolit în noroi. Nu. Recunoașteți în totalitate dorința dvs. de a ieși din această situație. Vă restrângeți atenția la momentul prezent, fără să îl etichetați în niciun fel. Aceasta înseamnă că nu există o judecată critică la adresa Clipei de acum. Deci nu există rezistență, negativism emoțional. Acceptați calitatea acestui moment. Apoi treceți la acțiune și faceți tot ce puteți pentru a ieși din noroi. O astfel de acțiune eu o numesc pozitivă. Este mult mai eficientă decât acțiunea negativă, care vine din furie, disperare sau frustrare. Până când nu obțineți rezultatul dorit, continuați să practicați abandonarea, evitând etichetarea Clipei de acum. -'

Dați-mi voie să vă ofer o analogie vizuală pentru a ilustra ceea ce vreau să spun. Mergeți noaptea pe o potecă, înconjurat de o ceață deasă. Dar aveți o lanternă puternică, care trece prin ceață și creează un spațiu îngust în fața dvs. Ceața este situația dvs. de viață, care include trecutul și viitorul; lanterna este prezența dvs. conștientă; spațiul clar din fața dvs. este Clipa de acum.

Lipsa abandonării vă consolidează forma psihologică, scoica sinelui fals, și astfel creează un puternic sentiment de separare. Lumea din jur și mai ales oamenii încep să fie percepuți ca o amenințare. Apare compulsia inconștientă de a-i distruge pe ceilalți judecându-i critic și nevoia de a concura și a domina. Chiar și natura devine un dușman, iar percepțiile și interpretările dvs. sunt guvernate de frică. Boala mentală pe care o numim paranoia este numai o formă puțin mai acută a acestei stări normale, dar disfuncționale a conștiinței.

Nu numai forma dvs. psihologică, dar și forma fizică — corpul dvs. — se întăresc și se rigidizează prin rezistență. Tensiunea crește în diferite segmente ale corpului, iar corpul ca întreg se contractă. Circulația liberă a energiei vieții prin corp, esențială pentru o funcționare sănătoasă, este foarte redusă. Exercițiile asupra corpului și anumite forme de terapie fizică pot fi utile în restabilirea

circulației acestei energii, dar dacă nu practicați abandonarea în viața de zi cu zi, aceste lucruri nu pot aduce decât o ameliorare temporară a simptome-lor, deoarece cauza — tiparul rezistenței — nu a fost dizolvat.

Există în dvs. ceea ce rămâne neafectat de condițiile trecătoare, care formează situația de viață dată, și numai abando-nându-vă aveți acces la el. Este viața dvs., însăși Ființa — care există etern în domeniul atemporal al prezentului. Găsirea acestei vieți este „singurul lucru necesar” despre care vorbea Iisus.

## S

Dacă găsiți că situația dvs. de viață este nesatisfăcătoare sau chiar intolerabilă, numai abandonându-vă într-o primă fază puteți sparge tiparul inconștient de rezistență ce perpetuează această situație. Abandonarea este perfect compatibilă cu acțiunea, cu inițierea schimbării sau cu realizarea obiectivelor. Dar în starea de abandonare totală o energie complet diferită, de o calitate diferită, vă animă acțiunile. Abandonarea vă reconectează cu energia-sursă a Ființei, și dacă ceea ce faceți este inundat de Ființă, aceasta devine o celebrare plină de bucurie a energiei vieții, care vă poartă și mai adânc în prezent. Prin lipsa de rezistență, calitatea conștiinței dvs., și din acest motiv calitatea tuturor acțiunilor pe care le întreprindeți, crește infinit de mult. Rezultatele vor veni de la sine și vor reflecta această calitate. Am putea numi acest lucru „acțiune de abandonare de sine”. Nu este o muncă, așa cum ne-am obișnuit noi cu ea de mii de ani. Pe măsură ce tot mai mulți oameni

se vor trezi, cuvântul muncă va dispărea din vocabularul nostru și poate că în locul lui va fi creat unul nou.

Calitatea conștiinței dvs. din acest moment este elementul determinant al viitorului pe care îl veți trăi. Așa că abandonarea este cel mai important lucru pe care îl puteți face pentru a produce schimbări pozitive. Orice acțiune pe care o întreprindeți este secundară. Nici o acțiune cu adevărat pozitivă nu poate să provină dintr-o stare de conștiință din care lipsește abandonarea.

Înțeleg că dacă mă aflu într-o situație neplăcută sau nesatisfăcătoare și accept complet momentul așa cum este, nu va exista suferință sau nefericire. Voi fi deasupra acestora. Dar tot nu înțeleg bine de unde vine energia sau motivația acțiunii pentru producerea schimbării, în condițiile în care nu există o anumită cotă de nemulțumire?

În stare de abandonare, înțelegeți foarte clar ce trebuie făcut și treceți la fapte, făcând câte un lucru pe rând și concentrându-vă asupra fiecăruia. Învățați de la natură: observați cum se împlinesc fiecare lucru și cum se desfășoară firul vieții, fără nemulțumire sau nefericire. De aceea a spus Isus: „Luați seamă la crinii câmpului cum cresc, nu se ostenesc și nici nu torc”.

Dacă situația dvs. generală este nesatisfăcătoare sau neplăcută, separați-vă de ea chiar în acest moment și abandonați-vă situației existente. Aceasta este lumina lanternei care străbate ceața. Starea dvs. de conștiință încetează atunci să mai fie controlată de condiții externe. Nu mai acționați pe baza reacției și a rezistenței.

Analizați datele concrete ale acțiunii. Întrebați-vă: „Pot să fac ceva pentru a schimba această situație, pentru a o ameliora sau a ieși din ea?” Dacă da, întreprindeți acțiunile potrivite. Concentrați-vă nu asupra celor 100 de lucruri pe care le veți face sau va trebui să le faceți la un moment dat, ci asupra singurului lucru pe care îl puteți face acum. Aceasta nu înseamnă că nu trebuie să vă faceți

niciun fel de planuri. Poate că stabilirea unui plan de acțiune este lucrul pe care îl puteți face acum. Dar asigurați-vă că nu începeți să derulați în sinea dvs. „filme mentale”, că nu vă proiectați în viitor, pierzând astfel Clipa de acum. Orice acțiune veți întreprinde, este posibil să nu își arate roadele imediat. Până când se vor vedea rezultatele — nu vă împotriviți situației existente. Dacă nu puteți întreprinde nimic și nici nu puteți ieși din situație, folosiți situația pentru a pătrunde mai adânc în starea de abandonare, în Clipa de acum, în Ființă. Când pătrundeți în această dimensiune atemporală a prezentului, schimbarea vine deseori în feluri ciudate, fără să fie nevoie să faceți mare lucru. Viața devine cooperantă, începe să vă ajute. Dacă factori interni ca frica, vinovăția sau inerția v-au împiedicat să faceți ceva, ei se vor dizolva în lumina prezenței conștiente.

Nu confundați abandonarea cu o atitudine de tipul „Nu mă mai deranjează nimic” sau „Nu îmi mai pasă”. Dacă vă veți uita mai atent, veți descoperi că o astfel de atitudine este contaminată de negativism, sub forma resentimentelor ascunse, astfel încât nu este deloc o abandonare, ci o rezistență mascată. Când vă abandonați, îndreptați-vă atenția în interior pentru a verifica dacă a mai rămas vreo urmă de rezistență. Fiți foarte vigilent făcând acest lucru; altfel, un rest de rezistență poate continua să se ascundă într-un colț întunecat, sub forma unui gând sau a unei emoții nerecunoscute.

### **De la energia mentală la energia spirituală**

*A-ți abandona rezistențele pare mai ușor de spus decât de făcut. Tot nu înțeleg clar cum să fac acest lucru. Dvs. spuneți că abandonându-mă situației, dar problema mea rămâne: „Cum anume?”*

Începeți prin a accepta că există o rezistență. Fiți acolo când se întâmplă, când apare rezistența. Observați cum este creată de mintea dvs., cum aceasta etichetează situația, pe dvs.



înșivă sau pe ceilalți. Urmăriți procesul mental implicat. Simțiți energia emoției. Asistând la apariția rezistenței, veți înțelege că este inutilă. Fixându-vă întreaga atenție asupra Clipei de acum, rezistența inconștientă devine conștiință și acesta este sfârșitul ei. Nu puteți fi și conștient, și nefericit — și conștient, și negativist. Negativismul, nefericirea sau suferința, indiferent de formă, înseamnă existența unei rezistențe, iar rezistența este întotdeauna inconștientă.

*Dar îmi pot conștientiza sentimentele de nefericire?*

Ați alege să fiți nefericit? Dacă nu dvs. ați ales acest sentiment, cum a apărut el? Care este scopul său? Ce anume îl menține în viață? Spuneți că sunteți conștient de sentimentele dvs. de nefericire, dar adevărul este că vă identificați cu ele și mențineți viu procesul printr-o gândire compulsivă. Toate acestea sunt procese inconștiente. Dacă ați fi conștient, adică pe deplin prezent aici și acum, tot negativismul s-ar dizolva aproape instantaneu. Nu ar putea supraviețui în prezența dvs. Ci doar în absența dvs. Nici corpul-durere nu poate supraviețui mult timp în prezența dvs. Vă mențineți vie nefcrlcirot. miracoacordându-i timp. Acesta este sângele ei. Înlocuiți timpul cu o conștiință intensă a momentului prezent și ea va muri. Dar oare chiar doriți ca ea să moară? V-ați săturat într-adevăr de ea? Cine ați fi fără ea?

Până când nu practicați abandonarea, dimensiunea spirituală este un lucru despre care citiți, vorbiți, vă entuziasmați, scrieți cărți, îl analizați, credeți în el — sau nu, după caz. Nu contează. Până când nu vă veți abandona, ea nu va deveni o realitate vie în viața dvs. Când faceți aceasta, energia pe care o emanați și care vă conduce viața are o frecvență vibratorie mult mai înaltă decât energia mentală care ne conduce lumea — energia care a creat structurile existente ale civilizației noastre, politice, sociale și economice, și care se perpetuează continuu prin sistemele noastre educaționale și mass-media. Prin abandonare, energia spirituală pătrunde în această lume. Atunci nu mai există

suferință, nici pentru dvs., nici pentru alți oameni și nici pentru vreo altă formă de viață de pe planetă. Spre deosebire de energia mentală, ea nu poluează pământul și nu este supusă legii polarităților, care impune faptul ca nimic să nu existe fără opusul său, că nu poate exista bine fără rău. Cei care funcționează pe baza energiei mentale și care reprezintă încă marea majoritate a populației de pe Pământ rămân în afara conștientizării existenței acestei energii spirituale. Ea ține de o ordine diferită a realității și va crea o lume diferită când un număr suficient de oameni se vor abandona pe sine și se vor elibera astfel de negativism. Dacă Pământul va supraviețui, aceasta va fi energia care îl va locui. La această energie s-a referit Isus atunci când a făcut acele faimoase afirmații profetice în Predica de pe Munte: „Fericiți cei blânzi; că aceia vor moșteni pământul”. O prezență tăcută, dar intensă va dizolva tiparele inconștiente ale minții. Ele mai rămân active un timp, dar nu vă vor mai conduce viața. Condițiile externe cărora le opuneți rezistență tind și ele să se schimbe sau să dispară rapid prin abandonare. Acesta este un puternic instrument de transformare a situațiilor și a oamenilor. Dacă condițiile nu se schimbă imediat, acceptarea Clipei de acum vă va permite să vă ridicați deasupra lor. Oricum, sunteți liber.

## **Abandonarea în relațiile personale**

*Dar cum rămâne cu oamenii care vor să mă folosească, să mă manipuleze sau să mă controleze? Trebuie să mă abandonez lor?*

Fiind izolați de Ființă, ei încearcă în mod inconștient să-și tragă energia și puterea de la dvs. Este adevărat că numai o persoană inconștientă va încerca să-i folosească sau să-i manipuleze pe ceilalți, dar la fel de adevărat este că numai o persoană inconștientă poate fi folosită și manipulată. Dacă vă opuneți sau vă împotriviți comportamentului inconștient al altor persoane, deveniți și dvs.

inconștient. Dar abandonarea nu înseamnă să le permiteți unor persoane inconștiente să vă folosească. Deloc. Este perfect posibil să spuneți un „nu” ferm și clar unei persoane sau să găsiți ieșirea dintr-o situație păstrându-vă în același timp starea de lipsă de rezistență internă completă. Când spuneți „nu” unei persoane sau unei situații, lăsați-l să vină nu dintr-o reacție, ci din intuiție, din conștiința clară a ceea ce este bine și a ceea ce este rău pentru dvs. în momentul respectiv. Lăsați-l să fie un „nu” care nu provine dintr-o reacție, liber de orice negativism și care nu mai creează suferință.

*S-a creat o situație neplăcută la locul de muncă. Am încercat să mă abandonez, dar îmi este imposibil. Apare mereu foarte multă rezistență.*

Dacă nu vă puteți abandona, faceți ceva imediat: exprimați-vă punctul de vedere sau faceți ceva pentru a schimba situația — sau ieșiți din ea. Asumați-vă responsabilitatea pentru viața dvs. Nu vă poluați Ființa interioară, frumoasă și strălucitoare și nici Pământul cu negativism. Nu-i dați nefericirii, indiferent de forma ei, un lăcaș în interiorul dvs.

Dacă nu puteți face nimic, de exemplu, dacă sunteți în închisoare, atunci aveți două posibilități: rezistența sau abandonarea, înlănțuirea sau eliberarea interioară de condițiile externe. Suferința sau pacea interioară.

*Lipsa de rezistență trebuie practică și în comportamentul exterior în viață, ca, de exemplu, lipsa rezistenței la violență, sau este un lucru care ține numai de viața interioară?*

Nu trebuie să vă preocupe decât aspectul interior. Acesta este principal. Desigur, el va transforma și comportamentul dvs. exterior, din relații ș.a.m.d.

Relațiile dvs. se vor schimba profund prin abandonare. Dacă nu puteți accepta ceea ce este, prin deducție, nu veți putea accepta pe nimeni așa cum este. Îl veți evalua, critica, eticheta, respinge

sau veți încerca să îl schimbați. Mai mult, dacă transformați mereu Clipa de acum într-un mijloc pentru atingerea unui scop viitor, veți transforma fiecare persoană pe care o întâlniți sau cu care intrați în relație într-un mijloc pentru atingerea unui scop. Relația — ființa umană — va avea atunci o importanță secundară pentru dvs. sau niciuna. Ceea ce puteți obține din relație este pe primul loc — un câștig material, un sentiment de putere, plăcere fizică sau o formă de gratificare a sinelui fals.

Dați-mi voie să vă exemplific modul în care funcționează abandonarea în relațiile umane. Când vă aflați implicat într-o ceartă sau într-o situație conflictuală, poate cu partenerul sau cu o persoană apropiată, începeți prin a observa cât de defensiv deveniți când vă este atacată poziția sau prin a simți forța agresiunii în timp ce atacați poziția celuilalt. Observați cât de atașat sunteți de perspectiva și opiniile dvs. Simțiți energia mental-emoțională din spatele nevoii dvs. de a avea dreptate și de a-i dovedi celuilalt că greșește. Aceasta este energia minții conduse de șinele fals. O conștientizați recunoscând-o, simțind-o cât puteți de mult. Apoi, într-o zi, în mijlocul unei certe, vă veți da brusc seama că aveți posibilitatea de a alege și că puteți hotărî să vă abandonați propriile reacții — numai ca să vedeți ce se întâmplă. Vă abandonați. Nu vreau să vă abandonați reacția numai verbal, spunând: „Bine, tu ai dreptate”, cu o privire care spune: „Sunt deasupra acestei inconștiente copilărești”. Aceasta nu ar însemna decât să deplasați rezistența la un alt nivel, mintea și șinele fals fiind încă la conducere și reclamându-și superioritatea. Eu mă refer la abandonarea întregului câmp energetic mental-emoțional din interior, care lupta pentru putere.

Sinele fals este viclean, așa că trebuie să fiți foarte vigilent, foarte prezent și complet sincer cu dvs. Înșivă pentru a vedea dacă ați abandonat într-adevăr identificarea cu o poziție mentală și v-ați eliberat de minte. Dacă vă simțiți brusc foarte ușor, clar și profund împăcat, acesta este un semn inconfundabil că într-adevăr v-ați abandonat. Apoi observați ce se întâmplă cu poziția mentală a

celuilalt, dacă nu o mai ener-gizați prin rezistență. Când identificarea cu pozițiile mentale a fost eliminată, începe adevărata comunicare.

*Dar ce puteți spune despre lipsa de rezistență în fața violenței, a agresiunii și a altor lucruri asemănătoare?*

Lipsa de rezistență nu înseamnă neapărat să nu facem nimic, în sensul ei complet, înseamnă că nicio „acțiune” nu este declanșată de o reacție. Nu uitați înțelepciunea profundă care stă la baza practicării artelor marțiale în Orient: nu te opune forței adversarului. Cedează ca să învingi.

Spunând acest lucru, „a nu face nimic” când vă aflați într-o stare de prezență intensă este un factor de transformare și vindecare foarte puternic pentru situații și oameni. În taoism, există un termen numit wu wei, care este de obicei tradus prin „activitate fără acțiune” sau „a sta liniștit, fără să faci nimic”, În China antică, acest lucru era considerat una dintre cele mai mari realizări sau virtuți. Este radical diferit de inactivitatea din starea obișnuită de conștiință sau mai curând de inconștientă, care vine din frică, inerție sau indecizie. Adevărata „activitate fără acțiune” implică lipsa de rezistență și vigilență intensă.

Pe de altă parte, dacă se impune o acțiune, nu veți mai reacționa în virtutea minții condiționate, ci veți răspunde situației din prezența conștientă. În această stare, mintea este liberă de concepte, inclusiv de conceptul nonviolentei. Așa că, cine poate prezice ce veți face?

Ego-ul crede că puterea dvs. stă în rezistența pe care o opuneți, când de fapt rezistența vă izolează de Ființă, singurul sediu al puterii adevărate. Rezistența este slăbiciune și frică deghizată în putere. Ceea ce șinele fals vede drept slăbiciune este Ființa dvs. în puritatea, inocența și puterea sa. Ceea ce este văzut ca putere este slăbiciune. Astfel, șinele fals are un mod de existență

continuu rezistent și joacă roluri contrafăcute pentru a ascunde acea „slăbiciune” care este de fapt puterea dvs.

Până când nu apare abandonarea, rolurile inconștiente constituie cea mai mare parte a interacțiunilor umane. În abandonare, nu mai aveți nevoie de apărările și măștile sinelui fals. Deveniți foarte simplu, foarte real. „Acest lucru este periculos”, spune șinele fals. „Vei suferi. Vei fi vulnerabil.” Ceea ce șinele fals nu știe, desigur, este faptul că numai prin renunțarea la rezistență, devenind „vulnerabil”, vă puteți descoperi invulnerabilitatea adevărată și esențială.

### **Transformarea bolii în treaptă spirituală superioară**

*Dacă o persoană este grav bolnavă și își acceptă total condiția, abandonându-se bolii, nu își abandonează dorința de a se face bine? Hotărârea de a lupta cu boala nu ar mai exista, nu-i așa?*

Abandonarea înseamnă acceptarea interioară a stării de fapt fără rezerve. Vorbim despre viața dvs. — despre acest moment — nu despre condițiile sau circumstanțele vieții dvs., nu despre ceea ce eu aș numi situația dvs. de viață. Am mai vorbit deja despre asta.

În privința bolii, acesta este sensul său. Boala face parte din situația dvs. de viață. Prin urmare, are un trecut și un viitor. Trecutul și viitorul formează un continuum neîntrerupt, cu excepția cazului în care puterea salvatoare a Clipei de acum este activată prin prezența conștientă. După cum știți, în spatele diferitelor condiții care formează situația dvs. de viață și care există în timp, se află un lucru mai profund, mai important: viața dvs., Ființa din Clipa de acum atemporală.

Deoarece nu există probleme în Clipa de acum, nu există nici boală. Credința într-o etichetă pe care cineva o atașează condiției dvs. menține situația pe loc, îi dă putere și o transformă dintr-un dezechilibru temporar într-o realitate aparent solidă. Îi dă nu numai realitate și soliditate, ci și o continuitate în timp, pe care nu o avea înainte. Concentrându-ne pe acest moment și ferindu-ne să

etichetăm mental situația, boala este redusă la unul sau mai mulți factori, precum: durerea fizică, slăbiciunea, disconfortul sau neputința. Acestea sunt condițiile cărora vă abandonați — acum. Nu vă abandonați ideii de „boală”. Lăsați suferința să vă forțeze să trăiți în prezent, într-o stare de intensă prezență conștientă. Folosiți-o pentru iluminare.

Abandonarea nu transformă ceea ce există deja, cel puțin nu în mod direct. Abandonarea vă transformă pe dvs. **Când dvs. v-ați schimbat, se schimbă și lumea dvs. în întregime, pentru că lumea este o simplă reflectare.** Am vorbit despre acest lucru mai devreme.

Dacă v-ați uitat în oglindă și nu v-a plăcut ce ați văzut, ar trebui să fiți nebun ca să atacați imaginea din oglindă. Este exact ceea ce faceți când vă aflați într-o stare de neacceptare. Și, desigur, dacă atacați imaginea, vă atacă și ea la rândul ei. Dacă acceptați imaginea indiferent care este aceasta, dacă aveți o atitudine prietenoasă față de ea, nu poate să nu devină și ea prietenoasă cu dvs. Iată cum schimbați lumea. Nu boala este problema. Dvs. sunteți — atâta timp cât mintea și sinele fals dețin controlul. Când sunteți bolnav sau aveți un handicap, nu simțiți că ați eșuat într-un anumit fel, nu vă simțiți vinovat. Nu dați vina pe viață pentru că v-a făcut o nedreptate, dar nu dați vina nici pe dvs. Toate acestea înseamnă rezistență. Dacă aveți o boală gravă, folosiți-o pentru a progresa spiritual. Folosiți orice lucru „rău” care vi se întâmplă pentru a vă dezvolta spiritual. Retrageți timpul din boală. Nu îi dați nici trecut, nici viitor. Lăsați-o să vă forțeze să deveniți intens conștient de momentul prezent — și observați ce se întâmplă.

Deveniți un alchimist. Transformați metalul obișnuit în aur, suferința în conștiință, dezastrul în progres spiritual.

Sunteți grav bolnav și acum ați devenit furios pentru tot ceea ce v-am spus? Atunci acesta este un semn clar că boala a devenit o parte din sentimentul dvs. de identitate și că acum vă apărați identitatea — și boala. Starea etichetată ca „boală” nu are nimic de-a face cu ființa dvs. adevărată.

### **Când apar dezastrele**

În ce privește majoritatea încă inconștientă a populației, numai o situație-limită are potențialul de a sparge coaja dură a sinelui fals și de a o forța să se abandoneze și astfel să-și trezească conștiința. O situație-limită apare atunci când, prin-tr-un dezastru, o revoltă de proporții, o pierdere sau o suferință importantă, întreaga dvs. lume este distrusă și își pierde sensul. Este o întâlnire cu moartea, fizică sau psihologică. Minte și sinele fals, creatorul acestei lumi, intră în colaps. Din cenușile vechii lumi poate lua naștere o nouă lume.

Desigur, nu există nicio garanție că o situație-limită va reuși această transformare, dar potențialul există mereu. Rezistența unor persoane față de starea de fapt chiar se intensifică într-o asemenea situație și devine astfel o coborâre în iad. La alții, poate exista numai o abandonare parțială, însă chiar și aceasta le va da o anumită profunzime și liniște care nu existau înainte. Părți din carapacea sinelui fals sunt distruse, și acest lucru permite unor mici breșe de liniște și energie aflate în spatele minții să strălucească prin ea.

Situațiile-limită au produs multe miracole. Au existat criminali condamnați la moarte ce-și așteptau execuția, care, în ultimele ore ale vieții lor, au trăit lipsa sinelui fals, bucuria și liniștea profundă aduse de aceasta. Rezistența internă față de situația în care s-au trezit a devenit atât de intensă, încât le-a produs o suferință insuportabilă, fără să mai aibă încotro să fugă sau ceva de făcut pentru a scăpa de ea, nici măcar un viitor proiectat de minte. Astfel, au fost forțați să accepte complet inacceptabilul. Au fost forțați să se abandoneze situației. Au putut să intre în starea de grație



care vine odată cu mântuirea: eliberarea totală de trecut. Desigur, nu situația-limită face loc miracolului stării de grație și mântuirii, ci actul abandonării.

Așa că, ori de câte ori apare un fel sau altul de dezastru sau o situație se „înărăutățește” extrem de mult — boală, handicap, pierderea casei sau a averii ori a unei identități sociale, ruperea unei relații personale, moartea sau suferința unei persoane apropiate sau chiar iminența propriei morți — gândiți-vă că mai există o perspectivă, că sunteți la un pas de un lucru incredibil: o transformare alchimică completă a metalului obișnuit de durere și suferință în aur. Acesta este pasul numit abandonare.

Nu vreau să spun că veți fi fericit în astfel de situații. Nu veți fi. Dar frica și durerea se vor transforma în pace interioară și liniște, care vin dintr-un loc foarte profund — din Nema-nifest. Este „pacea lui Dumnezeu care depășește orice înțelegere”. Comparativ cu ea, fericirea este un lucru destul de superficial. Cu această pace radiantă vine conștiința — nu la nivel mental, ci în interior, la nivelul Ființei — a faptului că sunteți indestructibil, nemuritor. Aceasta nu este o credință. Este o certitudine absolută, care nu are nevoie de dovezi externe dintr-o sursă secundară.

### **Transformarea suferinței în pace**

*Am citit despre un filozof stoic din Grecia antică; la auzul veștii că fiul său a murit într-un accident, el a răspuns: „Știam că nu este nemuritor”. Aceasta este abandonare? Dacă da, nu-mi doresc așa ceva. Există anumite situații în care abandonarea pare artificială și inumană.*

Izolarea de propriile sentimente nu este abandonare. Dar nu știm care a fost starea sa interioară când a spus aceste cuvinte. În anumite situații extreme, poate fi imposibil să vă acceptați prezentul. Dar întotdeauna aveți o a doua șansă de a vă abandona.

Prima ocazie este să vă abandonați în fiecare moment realității prezente. Știind că nu poate fi anulat ceea ce există — pentru că există deja — spuneți „da” la ceea ce există sau acceptați ceea ce nu există. Atunci faceți ce trebuie să faceți, ceea ce vă cere situația. Dacă rămâneți în această stare de acceptare, nu mai creați negativism, suferință și nefericire. Trăiți într-o stare a lipsei de rezistență, o stare de grație și lumină, liber de orice tensiune.

Ori de câte ori nu puteți face acest lucru, ori de câte ori pierdeți această șansă — fie pentru că nu creați suficientă prezență conștientă pentru a împiedica un tipar de rezistență habituală și inconștientă să apară, fie pentru că starea este atât de dificilă, încât este absolut inacceptabilă pentru dvs. — creați o formă de durere, o formă de suferință. Poate că vi se pare că situația creează suferința, dar în ultimă instanță lucrurile nu stau așa — rezistența dvs. este cea care creează suferința.

Acum aveți o a doua șansă de a vă abandona: dacă nu puteți accepta ceea ce se află afară, atunci acceptați ceea ce se află în interior. Dacă nu puteți accepta condițiile externe, acceptați condițiile interne. Adică: nu vă opuneți durerii. Lăsați-o să existe. Abandonați-vă suferinței, disperării, fricii, singurătății sau oricărei forme îmbrăcate de suferință. Fiți martorul ei, fără să o etichetați mental. Îmbrățișați-o. Apoi veți vedea cum miracolul abandonării transformă suferința profundă în pace profundă. Aceasta este crucificarea dvs. Lăsați-o să devină învierea și înălțarea dvs.

*Nu înțeleg cum se poate abandona cineva suferinței. Așa cum ați arătat, suferința este refuzul abandonării. Cum ne putem abandona lipsei abandonării?*

Uitați de abandonare pentru moment. Când durerea este profundă, orice discuție despre abandonare vi se va părea oricum inutilă și lipsită de sens. Când durerea este profundă, este foarte probabil să simțiți o dorință puternică de a fugi de ea, în loc să vă abandonați ei. Nu doriți să simțiți

ceea ce simțiți. Ce ar putea fi mai normal? Dar nu există scăpare, ieșire. Există multe evadări false — munca, băutura, drogurile, furia, proiecția, reprimarea ș.a.m.d. — dar ele nu vă vor elibera de durere. Suferința nu scade în intensitate când o faceți să devină inconștientă. Când negați durerea emoțională, tot ceea ce faceți sau gândiți, inclusiv relațiile dvs., devin contaminate de ea. O difuzați, ca să spun așa, sub forma energiei pe care o emanați, iar ceilalți o detectează subliminal. Dacă sunt inconștienți, se pot simți obligați să vă atace sau să vă rănească într-un fel sau îi puteți răni dvs., proiectând inconștient durerea dvs. asupra lor. Veți atrage și manifesta tot ceea ce corespunde stării dvs.

Când nu există scăpare, există totuși o cale de abordare a problemei. Așa că nu întoarceți spatele durerii. Înfrunțați-o. Simțiți-o complet. Trăiți-o — nu vă gândiți la ea! Exprimați-o, dacă este nevoie, dar nu creați un scenariu mental în jurul ei. Acordați toată atenția sentimentului, nu persoanei, evenimentului sau situației care pare să o fi produs. Nu lăsați mintea să folosească durerea pentru a vă crea în jurul ei o identitate de victimă. Compătimindu-vă și spunându-le altora povestea dvs., veți rămâne blocat în suferință. Deoarece este imposibil să scăpați de sentiment, singura posibilitate de a-1 schimba este să vă adânciți în el; altfel, nimic nu se va schimba.

Așa că acordați atenție deplină sentimentelor și abțineți-vă de la etichetarea lor mentală. Pe măsură ce vă adânciți tot mai mult în sentiment, fiți extrem de atent. La început, vi se va părea un loc întunecat și terifiant, iar, când veți simți dorința intensă de a fugi, observați-o fără să-i dați curs. Continuați să vă concentrați atenția asupra durerii, continuați să simțiți durerea, frica, groaza, singurătatea — sentimentul, oricare ar fi el. Rămâneți vigilent, rămâneți prezent — prezent cu toată Ființa, cu fiecare celulă a corpului. Făcând acest lucru, aduceți o rază de lumină în întuneric. Aceasta este flacăra conștiinței voastre.

În acest stadiu, nu mai este nevoie să vă faceți griji în legătură cu abandonarea. Aceasta s-a produs deja. Cum? Atenția deplină este acceptare deplină, este abandonare. Acordându-i atenție deplină, folosiți puterea Clipei de acum, care este puterea prezenței dvs. Niciun rest ascuns de rezistență nu poate supraviețui în ea. Prezența elimină timpul. Fără timp, suferința și negativismul nu pot supraviețui.

Acceptarea suferinței este o călătorie în moarte. Confruntarea cu durerea profundă, acceptarea ei, mutarea atenției asupra ei înseamnă a muri conștient. Când ați murit de această moarte, realizați că nu există moarte — și că nu aveți de ce să vă temeți. Numai șinele fals moare. Imaginați-vă o rază de soare care a uitat că este o parte inseparabilă a soarelui și se păcălește singură, făcându-se să creadă că trebuie să lupte pentru supraviețuire, să creeze și să se agate de o identitate diferită de cea a soarelui. Moartea acestei iluzii nu ar fi incredibil de eliberatoare?

Vă doriți o moarte ușoară? Ați prefera să muriți fără durere, fără agonie? Atunci lăsați trecutul să moară în fiecare moment și permiteți luminii prezenței dvs. să alunge prin strălucirea ei șinele greoi, legat de timp, care credeți că sunteți „dvs.”.

## S

### **Calea crucii**

Există multe relatări despre oameni care spun că l-au găsit pe Dumnezeu prin suferință profundă și existași expresia creștină „ calea crucii”, care, presupun, se referă la același lucru.

Și noi vorbim despre același lucru.

Stricto senso, ei nu l-au găsit pe Dumnezeu prin suferința lor, deoarece suferința implică rezistență. L-au găsit pe Dumnezeu prin abandonare, prin acceptarea totală a stării de fapt, poziție pe care au fost forțați să o adopte prin suferința lor intensă. Probabil că la un anumit moment și-au dat seama că suferința este creată de ei.

*De ce este abandonarea echivalentă cu găsirea lui Dumnezeu?*

Deoarece rezistența este inseparabilă de minte, renunțarea la rezistență — abandonarea — este sfârșitul dominației minții ca stăpân, sfârșitul impostorului care se dădea drept „dvs.”, al ego-ului. Toate aprecierile și tot negativismul se dizolvă. Lumea Ființei, care a fost ascunsă de minte, se deschide în acel moment. Brusc, apare o mare liniște în dvs., un sentiment incomprehensibil de pace. Și în această pace se află o bucurie profundă. Iar în această bucurie se află iubirea. În centrul tuturor se află sacralul, incomensurabilul, cel ce nu poate fi numit.

Nu numesc acest lucru găsirea lui Dumnezeu: Cum am putea vreodată găsi ceea ce nu am pierdut, însăși esența vieții care există în dvs.? Cuvântul Dumnezeu este limitativ nu numai din cauza miilor de ani de percepție și folosire greșite, dar și din cauză că implică existența unei alte entități în afara dvs. Dumnezeu este Ființa însăși, nu o ființă. Aici nu poate exista o relație autentică subiect-obiect, nu există dualitate, dvs. și Dumnezeu. Realizarea lui Dumnezeu este cel mai natural lucru din lume. Uimitor și incomprehensibil nu este faptul că îl puteți conștientiza pe Dumnezeu, ci că nu sunteți conștient de Dumnezeu.

Calea crucii pe care ați menționat-o mai devreme este vechea cale a iluminării și până de curând a fost singura. Dar nu o respingeți și nu îi subestimați eficacitatea. Ea încă mai funcționează.

Calea crucii este o inversare completă. Ea înseamnă că lucrul cel mai rău din viața dvs., crucea, se transformă în cel mai bun lucru care vi s-a întâmplat vreodată, forțându-vă să depășiți lumea formală, să deveniți Dumnezeu — pentru că și Dumnezeu este un non-lucru.

În acest moment, pentru majoritatea inconștientă a oamenilor, calea crucii este încă singura cale. Ei se vor trezi numai printr-o suferință suplimentară, iar iluminarea ca fenomen colectiv va fi, lucru predictibil, precedată de transformări profunde. Acest proces reflectă funcționarea anumitor legi universale ce guvernează dezvoltarea conștiinței și astfel au fost prezise de unii prezicători. Este descris, printre alte locuri, în Cartea Revelației sau Apocalipsa, mascat de o simbolistică obscură și uneori impenetrabilă. Această suferință nu este produsă de Dumnezeu, ci de oameni semenilor lor și chiar lor înșiși, dar și de unele măsuri de apărare pe care Pământul, care este un organism inteligent, le va lua pentru a se proteja de atacul violent al nebuniei umane.

Totuși, există azi un număr din ce în ce mai mare de oameni în viață a căror conștiință este suficient de evoluată pentru a nu mai avea nevoie de suferință suplimentară înainte de a atinge iluminarea. Poate că și dvs. sunteți unul dintre ei.

Atingerea iluminării prin suferință — calea crucii — înseamnă a fi forțat să intri în împărăția cerurilor împotriva-te. În final, vă abandonați pentru că nu mai puteți îndura suferința, dar suferința ar putea continua mult timp până să se întâmple acest lucru. Iluminarea aleasă conștient înseamnă renunțarea la atașamentul față de trecut și viitor și concentrarea asupra prezentului. Înseamnă a alege să rămâi în starea de prezență, și nu în timp. Înseamnă a spune „da” stării de fapt. Atunci nu mai aveți nevoie de durere. De cât timp credeți că veți avea nevoie înainte de a putea spune: „Nu voi mai crea durere, nu voi mai crea suferință”? De câtă durere mai aveți nevoie înainte de a putea face această alegere?

Dacă credeți că aveți nevoie de mai mult timp, veți primi mai mult timp — și mai multă durere. Timpul și durerea sunt inseparabile.

## **Puterea de a alege**

Ce se întâmplă cu toți acești oameni care aparent vor să sufere? Am o prietenă al cărei partener este agresiv fizic și care a avut o relație anterioară de același fel. De ce alege astfel de bărbați și de ce acum refuză să iasă din această situație? De ce atât de mulți oameni aleg efectiv suferința?

Îmi dau seama că verbul a alege este unul dintre termenii favoriți ai adeptilor curentului New Age, dar în acest context nu este folosit foarte corect. Este o eroare să spunem că cineva își „alege” o relație disfuncțională sau orice altă situație negativă de viață. Alegerea implică conștiință — un grad înalt de conștiință. Fără ea, nu aveți posibilitatea de a alege. Alegerea începe în momentul în care scăpați de identificarea cu mintea și de tiparele sale condiționate, în momentul în care deveniți prezent. Până când nu ajungeți în acest punct, nu sunteți conștient, din punct de vedere spiritual. Adică sunteți forțat să gândiți, să simțiți, să acționați în anumite feluri, în funcție de condiționarea mentală. Acesta este motivul pentru care Isus a spus: „Iartă-i, Doamne, că nu știu ce fac”. Acest lucru nu are nicio legătură cu inteligența, în sensul convențional al cuvântului. Am întâlnit multe persoane inteligente și foarte educate care erau în același timp total inconștiente, adică complet identificate cu mintea lor. De fapt, dacă dezvoltarea mentală și bagajul mai mare de cunoștințe nu este contrabalansat de o dezvoltare corespunzătoare a conștiinței, potențialul nefericirii și dezastrului este foarte mare.

Prietena dvs. este blocată într-o relație cu un partener abuziv și nu este pentru prima oară. De ce? Nu are posibilitatea de a alege. Mintea, condiționată fiind de trecut, încearcă mereu să recreeze

cea ce știe și îi este familiar. Chiar dacă este dureros, cel puțin este familiar. Minteă aderă întotdeauna la cunoscut. Necunoscutul este periculos, pentru că nu are niciun control asupra lui. Acesta este motivul pentru care mintea urăște și ignoră prezentul. Conștiința momentului prezent creează o breșă nu numai în fluxul gândirii, ci și în cotinuu-mul trecut-viitor. Niciun lucru cu adevărat nou și creativ nu poate pătrunde în această lume decât prin această breșă, prin acest spațiu liber al posibilității infinite.

Așa că prietena ta, identificându-se cu mintea, poate recrea un tipar învățat în trecut, în care intimitatea și violența sunt legate inseparabil. Alternativ, ea poate pune în aplicare un tipar mental învățat în copilăria timpurie, conform căruia ea este lipsită de valoare și merită să fie pedepsită. Este posibil și să trăiască o parte importantă din viață prin corpul-du-rere, care caută mereu mai multă durere cu care să se alimenteze. Partenerul ei are și el tiparele sale inconștiente, care le completează pe ale ei. Desigur, ea își creează singură situația, dar cine sau ce este cel care a creat-o? Un tipar mental-emoțional din trecut, nimic mai mult. De ce să facem din el un eu? Dacă îi veți spune că și-a ales singură starea sau situația, îi veți întări starea de identificare cu mintea. Dar este tiparul său mental adevărata ei personalitate? Este șinele ei adevărat? Este identitatea ei adevărată derivată din trecut? Arătați-i prietenei cum să devină o prezență care își observă gândurile și emoțiile. Vorbiți-i despre corpul-durere și despre cum se poate elibera de el. Învățați-o arta conștientizării corpului interior. Arătați-i pe viu semnificația prezenței. Imediat ce va fi capabilă să acceseze puterea prezentului și astfel să rupă legătura cu trecutul ei condiționat, va avea posibilitatea de a alege.

Nimeni nu alege disfuncționalitatea, conflictul, durerea. Nimeni nu alege nebunia. Ele se întâmplă pentru că nu aveți suficientă prezență pentru a dizolva trecutul, nu aveți suficientă lumină



pentru a alunga întunericul. Nu sunteți aici în totalitate. Nu v-ați trezit complet încă. Intre timp, mintea condiționată vă conduce viața.

Similar, dacă sunteți unul dintre cei mulți care au probleme cu părinții, dacă mai nutriți încă resentimente în legătură cu un anumit lucru pe care l-au făcut sau nu l-au făcut, atunci încă mai credeți că au avut posibilitatea de a alege — că ar fi putut să se comporte diferit. Întotdeauna ni se pare că oamenii au avut posibilitatea de a opta, dar aceasta este o iluzie. Atâta timp cât mintea dvs. cu tiparele ei condiționate vă conduce viața, atâta timp cât sunteți mintea dvs., ce opțiuni aveți? Niciuna. Nici măcar nu sunteți acolo. Starea de identificare cu mintea este extrem de disfuncțională. Este o formă de nebunie. Aproape toată lumea suferă de această boală, în diferite grade. În momentul în care realizați acest lucru, nu mai puteți avea resentimente. Cum ați putea fi supărat pe boala cuiva? Singura reacție potrivită este compasiunea.

*Aceasta înseamnă că nimeni nu este responsabil pentru actele sale? Nu-mi place această idee.*

Dacă sunteți condus de minte, deși nu aveți posibilitatea de a alege, veți suferi totuși consecințele inconștienței dvs. și veți crea suferințe suplimentare. Veți duce povara fricii, a conflictelor, a problemelor și a durerii. Suferința astfel creată vă va forța, în final, să ieșiți din starea de inconștiență.

*Ceea ce spuneți despre alegere este valabil și pentru iertare, presupun. Trebuie să fii total conștient și să te abandonezi înainte de a putea ierta.*

„Iertarea” este un termen folosit de 2.000 de ani, dar majoritatea oamenilor au o imagine foarte limitată despre semnificația ei. Nu puteți ierta într-adevăr pe cineva atâta timp cât sentimentul dvs. de identitate derivă din trecut. Numai având acces la puterea prezentului, care este puterea

proprie, poate exista iertare autentică. Acest lucru lasă trecutul fără nicio putere. Când realizați în adâncul sufletului că niciun lucru pe care l-ați făcut vreodată sau care v-a fost făcut nu poate atinge câtuși de puțin esența radiantă a ființei dvs. adevărate, întregul concept al iertării devine inutil.

*Și cum ajung la această conștientizare?*

Când vă abandonați stării de fapt și deveniți total prezent, trecutul încetează să mai aibă vreo putere. Nu mai aveți nevoie de el. Prezența este cheia. Clipa de acum este cheia.

*Cum voi ști că m-am abandonat?*

**Când nu veți mai simți nevoia să puneți această întrebare.**

## Cuprins

Prefața editorului.....

Cuvânt înainte.....

Mulțumiri .....

Introducere .....

Capitolul 1

Nu suntem totuna cu mintea noastră.....

Cel mai mare obstacol în calea

iluminării.....

Eliberarea de mintea noastră.....

Iluminarea: depășirea gândurilor .....

Emoția: reacția corpului la activitatea

minții.....

## Capitolul 2

Conștientizarea: calea

eliberării de durere.....

Nu mai creați durere în prezent .....

Durerea trecută: dizolvarea corpului-durere ..

Identificarea sinelui fals cu corpul-durere ...

Originea fricii .....

Încercarea sinelui fals de a atinge starea de

împlinire.....

## Capitolul 3

Să pătrundem și mai adânc în Clipa de acum

Nu vă căutați șinele în minte .....

Puneți capăt iluziei timpului.....

Nimic nu există în afara Clipei de acum ....

Cheia dimensiunii spirituale.....

Cum ajungem la puterea Clipei de acum ....

Renunțarea la timpul psihologic .....

Nebunia timpului psihologic .....

Negativismul și suferința își au rădăcinile

în timpul psihologic .....

Descoperirea vieții dincolo de situația

de viață .....

Toate problemele sunt iluzii ale minții .....

Un pas uriaș în evoluția conștiinței.....

Bucuria de a trăi.....

## Capitolul 4

Strategii ale minții de evitare a Clipei de acum

.....

Pierderea Clipei de acum:

iluzia fundamentală.....

Starea obișnuită de inconștientă

și inconștientă profundă.....

Ce caută ei? .....

Dizolvarea stării de inconștientă obișnuită ..

Eliberarea de nefericire .....

Oriunde v-ați afla, fiți complet prezent ....

Scopul interior al călătoriei vieții .....

Trecutul nu poate supraviețui dacă sunteți

prezent.....

## Capitolul 5

Starea de prezență .....

Nu este ceea ce credeți .....

Sensul ezoteric al „așteptării” .....

Frumusețea se ivește în liniștea prezenței...

Atingerea conștiinței pure.....  
Cristos: realitatea prezenței dvs. divine ....  
Capitolul 6  
Corpul interior .....  
Ființa este șinele dvs. profund .....  
Priviți dincolo de cuvinte .....  
Descoperirea propriei realități invizibile  
și indestructibile .....  
Conectarea cu corpul interior.....  
Transformarea prin intermediul corpului ...  
Rugăciune pentru corp .....  
Rădăcini interioare adânci.....  
  
Înainte de a intra în corp, iartă.....  
Legătura cu nemanifestul.....  
Încetinirea procesului de îmbătrânire.....  
Fortificarea sistemului imunitar.....  
Lăsați respirația să vă conducă prin corp ...  
Folosirea creativă a minții.....  
Arta de a asculta .....  
Capitolul 7  
Porți către lumea nemanifestă.....

Să pătrundem și mai adânc în corp.....  
Sursa chi-ului .....  
Somnul fără vise.....  
Alte porți.....  
Liniștea .....  
Spațiul.....  
Adevărata natură a spațiului și a timpului ..  
Moartea conștientă .....  
Capitolul 8  
Relații evaluate .....  
Pătrundeți în Clipa de acum,  
oriunde v-ați afla.....  
Relații de iubire/ură.....  
Dependența și căutarea plenitudinii .....  
De la dependență la relații iluminate .....  
Relațiile ca formă de practică spirituală ....  
De ce femeile sunt mai aproape  
de iluminare .....  
Dizolvarea corpului-durere feminin  
colectiv .....  
Renunțarea la relația cu sine.....  
Capitolul 9

Dincolo de fericire și nefericire  
se află pacea .....

Binele superior dincolo de bine și de rău ...

Sfârșitul dramei vieții dvs.....

Efemeritatea și ciclurile vieții .....

Folosirea și abandonarea negativismului ...

Natura compasiunii.....

Spre o ordine diferită a realității.....

Capitolul 10

Sensul abandonării.....

Acceptarea prezentului.....

De la energia mentală la energia spirituală ..

Abandonarea în relațiile personale.....

Transformarea bolii în treaptă  
spirituală superioară.....

Când apar dezastre.....

Transformarea suferinței în pace.....

Calea crucii.....

Puterea de a alege-.....

Editor: GR. ARSENE

CURTEA VECHE PUBLISHING

str. arh. Ion Mincu 11, București

tel./fax: (021)222.57.26, (021)222.47.65

internet: [www.curteaveche.ro](http://www.curteaveche.ro) e-mail: [redactie@curteaveche.ro](mailto:redactie@curteaveche.ro)

