

Eckhart TOLLE

Liniștea vorbește

Traducere din limba engleză de
OVIDIU GEORGE VITAN


Curtea
veche

BUCUREȘTI, 2009

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

TOLLE, ECKHART

Linuștea vorbește / Eckhart Tolle; trad. Ovidiu George Vitan. - București: Curtea Veche Publishing, 2009

ISBN 978-973-669-734-0

I. Vitan, Ovidiu George (trad.)

159.9

Coperta: GRIFFON AND SWANS
www.griffon.ro

ECKHART TOLLE
Stilness Speaks

Copyright © 2003, Eckhart Tolle
All rights reserved.
First published in the United States of America
by New World Library.

© CURTEA VECHE PUBLISHING, 2007
pentru prezenta versiune în limba română

ISBN 978-973-669-734-0

Introducere

Un adevărat maestru spiritual nu are ce să predea, în sensul convențional al cuvântului, și nu are ce să îți adauge sau să îți ofere, cum ar fi noi informații, credințe și reguli de conduită. Singura menire a unui învățator este să te ajute să înlături tot ceea ce te desparte de adevărata ta ființă și de ceea ce deja știi. Maestrul spiritual te ajută să-ți descoperi acea dimensiune din adâncul ființei tale, liniștea.

Dacă vei căuta la un maestru spiritual — sau în această carte — idei stimulative, teorii, credințe și discuții intelectuale, vei fi dezamăgit. Cu alte cuvinte, dacă dorești hrană pentru minte, nu o vei găsi și, mai mult, nu vei înțelege însăși esența învățăturii, esența acestei cărți, care nu rezidă în cuvinte, ci în tine însuși. Este bine să îți amintești și să simți acest lucru, în timp ce citești. Cuvintele nu sunt altceva decât indicatoare. Ceea ce ele indică nu poate fi găsit în sfera gândirii, ci într-o dimensiune mai profundă și infinit mai vastă decât gândirea. Pacea plină de viață este una dintre caracteristicile acestei dimensiuni; de câte ori vei simți că pacea lăuntrică te copleșește în timp ce citești, cartea își îndeplinește față

de tine rolul unui învățător: îți aduce aminte cine ești și îți arată drumul spre casă.

Aceasta nu este o carte pe care s-o citești din scoartă în scoartă și apoi s-o uiți în bibliotecă. Trăiește cu ea, răsfoiește-o frecvent și, cel mai important, las-o deoparte la fel de frecvent, altfel spus, petrece mai mult timp ținând-o în mână decât citind-o. Mulți cititori vor simți impulsul firesc de a se opri după fiecare frază, de a face o pauză pentru a reflecta asupra celor scrise. Este mult mai util și mai important să te oprești din citit decât să continui să citești. Îngăduie cărții să-și îndeplinească menirea, să te trezească și să te scoată la lumină departe de cărările bătătorite ale gândirii tale repetitive și condiționate.

Această carte poate fi considerată o adaptare pentru zilele noastre a celei mai vechi forme de învățatură spirituală: sutrele Indiei antice. Sutrele au darul extraordinar de a releva adevărul sub forma aforismelor și a zicalelor scurte, fără vreo elaborare conceptuală. Vedele și Upanișadele sunt învățăminte sacre păstrate sub forma unor sutre, așa cum sunt păstrate și cuvintele lui Buddha. De asemenea, cuvintele și parabolele lui Iisus, scoase din contextul narativ, pot fi privite ca niște sutre, ca și învățămintele din *Tao Te Ching*, cartea chinezească antică a înțelepciunii. Puterea sutrelor rezidă din concizia lor. Ele nu provoacă mintea mai mult decât este necesar. Ceea ce nu spun — dar indică — este mai important decât ceea ce arată. Asemănarea cu sutrele a scrierilor din această carte este marcată mai ales în Capitolul 1 („Liniștea și

tăcerea“), care adună doar cele mai scurte fraze. Acest capitol conține esența întregii cărți și e posibil să fie tot ceea ce le trebuie unora dintre cititori. Celelalte capitole sunt scrise pentru cei care au nevoie de mai multe indicații.

Ca și sutrele antice, scrierile din această carte sunt sacre și constituie rodul unei stări a conștiinței pe care o numim liniște. Spre deosebire însă de sutrele antice, ele nu aparțin vreunei religii sau tradiții spirituale, ci sunt accesibile imediat întregii omeniri. De asemenea, există și un sens al urgenței. Transformarea conștiinței umane nu mai este, ca să zicem așa, un lux pe care și-l pot permite numai câteva persoane izolate, ci o necesitate, cel puțin dacă omenirea nu se va autodistrage. În ziua de azi, disfuncțiile vechii conștiințe și ascensiunea celei noi sunt din ce în ce mai prezente. În mod paradoxal, lucrurile se înrăutățesc și se și îmbunătățesc în același timp, deși răul este mai evident întrucât face mai mult „zgomot“.

Această carte, desigur, folosește cuvinte care, în timpul citirii, devin gânduri în mintea ta. Dar ele nu sunt gânduri banale — repetitive, gălăgioase, egoiste, cerșind atenție... Asemenea tuturor liderilor spirituali, asemenea anticilor sutre, gândurile din această carte nu spun: „Uită-te la mine“, ci „Uită-te dincolo de mine“. Deoarece gândurile au apărut din liniște, ele au putere — aceea de a te purta înapoi în tăcerea din care s-au născut.

Liniștea aceea este de asemenea pace interioară, iar tăcerea și pacea sunt esența Ființei tale. Liniștea este cea care va salva și va transforma lumea.

Liniștea și tăcerea

Atunci când pierzi contactul cu liniștea lăuntrică, pierzi contactul cu tine însuși. Când pierzi contactul cu tine însuși, te pierzi în lume.

Sensul cel mai lăuntric al ființei și al personalității tale este inseparabil de liniște. Este „Eu sunt“-ul, mai adânc decât numele și forma.



Liniștea este natura ta esențială. Ce este liniștea? Spațiul sau conștiința interioară în care cuvintele de pe această pagină sunt percepute și devin gânduri. Fără această conștiință nu ar mai exista nici percepție, nici gânduri, nici lumea.

Tu ești acea conștiință, deghizată în forma unei persoane.



Echivalentul zgomotului exterior este zgomotul interior al gândurilor. Echivalentul tăcerii exterioare este liniștea interioară.

Ori de câte ori simți tăcerea în jurul tău — ascult-o. Înseamnă pur și simplu să o remarci. Acordă-i atenție. Ascultarea tăcerii trezește dimensiunea liniștii în sinea ta, deoarece numai prin intermediul liniștii poți fi conștient de tăcere.

Observă că în momentul în care remarci tăcerea din jurul tău, nu gândești. Ești conștient, dar nu gândești.



Atunci când ești conștient de tăcere, urmează imediat starea aceea de alertă interioară calmă. Exiști în prezent. Ai scăpat de miile de ani de condiționare umană colectivă.



Uită-te la un copac, la o floare, la o plantă. Lasă-ți conștiința să se odihnească privindu-le. Cât de liniștite sunt, cât de adânc înrădăcinate în existență. Dă-i voie naturii să te învețe ce este liniștea.



Când te uiți la un copac și îi percepi liniștea, devii și tu liniștit. Stabilești un raport cât se poate de profund. Te simți una cu orice lucru pe care îl percepi în și prin liniște. Sentimentul că ești una cu tot ce există pe lume înseamnă iubirea adevărată.



Tăcerea este utilă, dar nu ai nevoie de ea pentru a descoperi liniștea. Chiar și atunci când e zgomot, poți să fii conștient de liniștea din spatele zgomotului, de spațiul în care se produce zgomotul. Acela este spațiul lăuntric al stării de conștiință pură, conștiința în sine.

Poți deveni conștient de conștiință ca fiind fundalul în care se nasc toate percepțiile senzoriale și toate gândurile tale. Să devii conștient de conștiință înseamnă apariția liniștii lăuntrice.



Orice zgomot deranjant poate fi la fel de util ca tăcerea. Cum? Renunță la a-i rezista interior zgomotului, lasă-l să fie așa cum este, această acceptare te va purta pe ținutul păcii lăuntrice care este liniștea.

Ori de câte ori accepți un moment așa cum este el — indiferent sub ce formă se prezintă — ești liniștit, ești împăcat.



Acordă atenție clipelor de răgaz — pauza dintre două gânduri, pauza scurtă și tăcută dintre cuvintele unei conversații, dintre notele unui pian sau ale unui flaut sau pauza dintre inspirație și expirație.

Atunci când acorzi atenție acestor pauze, conștientizarea a „ceva“ devine, pur și simplu, conștientizare. Dimensiunea fără formă a conștiinței pure iese la suprafață și înlocuiește identificarea cu forma.



Inteligența adevărată funcționează fără zgomot. Liniștea este locul în care se găsesc creativitatea și soluțiile problemelor.



Să fie liniștea doar absența zgomotului și a conținutului? Nu, este inteligența însăși — conștiința subterană din care se nasc toate formele. Și cum ar putea fi separat

acest lucru de tine? Forma care crezi că ești tu s-a născut din această dimensiune și este susținută de ea.

Este esența tuturor galaxiilor și a firelor de iarbă; a tuturor florilor, pomilor, păsărilor și a tuturor celorlalte forme.



Liniștea este singurul lucru din această lume care nu are formă. Însă, pe de altă parte, nu este cu adevărat un lucru, și nu face parte din lume.



Când privești un pom sau o ființă umană aflată în liniște, cine privește? Ceva mai adânc decât persoana. Conștiința se uită la creația sa.

În Biblie se spune că Dumnezeu a creat lumea și a văzut că era bună. Același lucru îl vezi și tu când privești din liniște, fără gânduri.



Ai nevoie de mai multe cunoștințe? Mai multe informații, analize intelectuale sau calculatoare mai performante

vor salva, oare, lumea? Nu cumva de înțelepciune are cea mai mare nevoie lumea din ziua de azi?

Dar ce este înțelepciunea și unde poate fi găsită? Înțelepciunea vine odată cu abilitatea de a fi liniștit. Nu trebuie să faci nimic, doar stai și ascultă. Dacă ești liniștit, privești și asculți, vei găsi inteligența nonconceptuală. Lasă liniștea să-ți conducă faptele și cuvintele.



Dincolo de mintea care gândește

Condiția umană: pierdută în gândire.



Marea majoritate a oamenilor își petrec toată viața fiind prizonieri ai limitelor propriilor gânduri. Nu trec nicio dată dincolo de acest sentiment, o creație personalizată a gândurilor lor condiționată de trecut.

În tine, ca în oricare ființă umană, există o dimensiune a conștiinței mult mai profundă decât gândirea. Este esența a ceea ce ești tu. O putem numi prezență, conștiință necondiționată. În învățăturile antice este Christul lăuntric sau natura lui Buddha.

Găsirea acelei dimensiuni te eliberează și eliberează lumea de suferința pe care o percepi prin intermediul „micului eu“, creație a minții tale, centrul preocupărilor tale și cel care îți conduce viața. Iubirea, bucuria, creativitatea și pacea lăuntrică nu pot fi prezente în viața ta decât exclusiv prin acea dimensiune necondiționată a conștiinței.

Dacă poți recunoaște, fie și ocazional, că gândurile care îți trec prin minte sunt doar simple gânduri, dacă poți fi martor la propriile șabloane mental-emoționale în timp ce ele acționează, atunci dimensiunea în cauză deja își face apariția sub forma unei conștiințe în care au loc gândurile și emoțiile tale — spațiul lăuntric etern în care se desfășoară conținutul vieții tale.



Fluxul gândirii are o inerție enormă, care te poate târî după el. Fiecare gând pretinde că este extrem de important și vrea să-ți capteze atenția în întregime.

Iată o nouă practică spirituală pentru tine: nu-ți lua gândurile prea în serios.



Cât de ușor le este oamenilor să ajungă prizonieri ai propriilor închisori conceptuale!

Mintea umană, datorită dorinței sale de cunoaștere, înțelegere și control, crede în mod eronat că opiniile și punctele sale de vedere reprezintă adevărul. Mintea spune: iată cum stau lucrurile. Trebuie să ai o perspectivă mai largă decât propria gândire pentru a-ți da seama că indiferent cum interpretezi „viața ta“ ori comportamentul altora, indiferent cum judeci o situație, acest lucru nu

reprezintă altceva decât un punct de vedere. Realitatea însă este un întreg unificat, în care toate piesele sunt interconectate și nimic nu există de unul singur. Gândirea fragmentează realitatea — o taie în felii și bucați conceptuale.

Mintea care gândește este un instrument util și puternic, dar de asemenea te și limitează foarte mult atunci când îți acaparează complet viața, când nu îți dai seama că reprezintă doar un mic aspect al conștiinței care ești tu.



Înțelepciunea nu este un produs al gândirii. *Cunoașterea* profundă, adică înțelepciunea, ia naștere prin simplul fapt de a acorda cuiva sau unui lucru întreaga ta atenție. Atenția este inteligența primordială, este însăși conștiința. Ea dizolvă barierele create de gândirea conceptuală, și odată cu aceasta ajungi să înțelegi faptul că nimic nu există în sine sau pentru sine. Atenția unește observatorul și subiectul observației într-un câmp unificat al conștiinței. Este ceea ce vindecă separarea.



De câte ori ești cufundat în gândire compulsivă, eviți să percepi ceea ce este. Nu vrei să fii acolo unde ești. Aici, în clipa Acum.



Dogmele — religioase, politice, științifice — se nasc din credința eronată că gândul poate circumscrie realitatea sau adevărul. Dogmele sunt închisori conceptuale colective. Iar partea ciudată este că oamenii își iubesc închi-soarea, pentru că aceasta le oferă un sentiment de siguranță și un fals sentiment de „Eu știu“.

Nimic nu a provocat mai multă suferință omenirii decât dogmele sale. Este adevărat că toate dogmele dispar mai devreme sau mai târziu, deoarece realitatea va dovedi în cele din urmă că ele sunt false; cu toate acestea, orice dogmă va fi înlocuită de altele.

Care este cauza acestei amăgiri? Identificarea cu gândul.



Trezirea spirituală este deșteptarea din visul gândirii.

Sfera conștiinței este mult mai vastă decât poate cuprinde gândirea. Atunci când nu mai crezi tot ceea ce gândești, treci dincolo de gânduri și vezi că nu ești tu cel care gândește.



Mintea trăiește într-o stare de „nu e destul“ și de aceea e întotdeauna lacomă după mai mult. Atunci când te identifici cu mintea, devii plictisit și neliniștit foarte repede. Plictiseala e un semn că mintea e flămândă de noi și noi stimuli, de tot mai multă hrană pentru noi gânduri, iar foamea nu îi este satisfăcută.

Atunci când te simți plictisit, poți satisface foamea minții răsfoind o revistă, vorbind la telefon, deschizând televizorul, navigând pe internet, ducându-te la cumpărături sau — și nu este ceva ieșit din comun — transferând sentimentul mental de lipsă și nevoia de „mai mult“ corpului, acesta satisfăcând lipsa prin ingerarea unei cantități mai mari de hrană.

Sau poți să fii plictisit și doar să observi ce înseamnă să fii plictisit și neliniștit. Pe măsură ce conștientizezi sentimentul, acesta va fi deodată înconjurat de spațiu și liniște. Mai întâi puțin, dar pe măsură ce spațiul interior se mărește, sentimentul de plictiseală va începe să-și diminueze intensitatea și importanța. Astfel încât până și plictiseala te poate învăța cine ești și cine nu ești.

Descoperi că nu ești „o persoană plictisită“. Plictiseala e pur și simplu o energie condiționată din interiorul tău. Și nu ești nici supărat, trist sau laș. Plictiseala, supărarea,

tristețea sau frica nu sunt „ale tale“, nu sunt personale. Acestea sunt stări ale minții umane. Ele apar și dispar.

Nimic din ceea ce vine sau pleacă nu ești tu.

„Sunt plictisit.“ Cine știe asta?

„Sunt supărat, trist, mi-e frică.“ Cine știe asta?

Tu ești cunoașterea, nu starea care se face cunoscută.



Prejudiciul de orice fel înseamnă identificarea cu mintea care gândește. Înseamnă că nu mai percepi celelalte ființe umane, ci numai propriul punct de vedere referitor la ființa umană. A reduce viața altei ființe umane la un concept este deja o formă de violență.



Gândirea care nu este înrădăcinată în conștiință ajunge egoistă și disfuncțională. Inteligența lipsită de înțelepciune este extrem de periculoasă și distructivă. Aceasta este starea mentală a majorității oamenilor. Extensia gândirii sub forma științei și tehnologiei, deși în sine nu este nici bună, nici rea, a devenit distructivă deoarece mult prea des gândirea din care s-a născut nu are rădăcini în conștiință.

Pasul următor în evoluția umană este transcenderea gândirii. Aceasta este, la momentul actual, sarcina noastră cea mai importantă. Nu înseamnă să nu mai gândim deloc, ci pur și simplu să nu ne mai identificăm cu gândirea și să trăim posedați de aceasta.

Simte energia corpului tău interior. Zgomotul mental se estompează imediat sau dispare. Simte-o în mâini, în picioare, în abdomen, în piept. Simte viața din tine, viața care animă corpul.

În acest fel corpul va deveni o ușă, ca să spunem așa, către o trăire mai profundă a vieții dincolo de fluctuațiile emoțiilor și gândirii.



În tine se găsește o vitalitate pe care o poți simți cu toată Ființa ta, nu doar cu mintea. Fiecare celulă este vie într-un mod în care nu trebuie să gândești. Și totuși, în starea aceea, dacă este nevoie de gândire pentru un scop practic, aceasta se va manifesta. Mintea încă poate funcționa, și chiar funcționează excelent atunci când inteligența care *ești* tu o folosește și se exprimă prin ea.



Poate că ai trecut ușor cu vederea perioadele scurte în care ești „conștient fără să gândești“ apărute deja în mod

natural și spontan în viața ta. E posibil ca tocmai să ai o îndeletnicire manuală, să te învârti prin cameră sau să aștepti la rând să te îmbarci într-un avion și să fii atât de prezent, încât obișnuitul zgomot de fond mental al gândurilor se estompează și este înlocuit de o prezență conștientă. Sau te poți trezi că te uiți la cer sau ascuți ce-ți spune cineva fără să ai însă vreun comentariu interior mental. Percepția îți devine extrem de limpede, neumbrită de gândire.

Toate aceste lucruri nu sunt importante pentru minte, pentru că ea are lucruri „mai importante“ de care să se ocupe. De asemenea aceste lucruri nu sunt memorabile, și acesta este motivul pentru care e posibil să nu observi ceea ce tocmai ți se întâmplă.

Adevărul este că e cel mai important lucru care ți se *poate întâmpla*. Este începutul tranziției de la gândire la prezența conștientă.



Încearcă să te familiarizezi cu starea de „necunoaștere“. Aceasta te poartă dincolo de minte, deoarece mintea încearcă întotdeauna să concluzioneze și să interpreteze. Îi este teamă să recunoască faptul că nu știe. De aceea, când vei fi familiarizat cu această stare, deja ai trecut dincolo de mintea ta. O cunoaștere mai profundă și neconceptuală va ieși la lumină din acea stare.



Creația artistică, sportul, dansul, predarea unui curs, consilierea — excelența în orice domeniu afirmă faptul că mintea care gândește fie nu mai este implicată deloc, fie cade pe locul al doilea. O putere și o inteligență mai mari decât tine și care totuși fac parte din tine preiau comanda. Nu mai există procesul de luare a deciziilor; se întâmplă spontan acțiunea potrivită, și nu „tu“ ești cel care face asta. Stăpânirea vieții este opusul controlului. Ajungi în preajma unei conștiințe mai vaste. *Ea* acționează, vorbește, face treaba.



Un moment de pericol poate aduce cu sine o încetare a fluxului gândirii, oferindu-ți astfel o idee despre ce înseamnă să fii prezent, alert, conștient.



Adevărul cuprinde mult mai mult decât ar putea înțelege vreodată mintea. Niciun gând nu poate cuprinde Adevărul. Cel mult îl poate indica. De exemplu, se poate spune: „Toate lucrurile sunt în mod intrinsec unul.“ Aceasta este o indicație, nu o explicație. A înțelege

aceste cuvinte înseamnă a *simți* adevărul pe care îl indică ele.



Sinele egotic

Mintea caută neîncetat nu doar hrana pentru gândire, ci și hrană pentru a-și confirma identitatea, pentru sentimentul de sine. În acest fel ia naștere egoul, care se recrează în mod constant.



Atunci când gândești sau vorbești despre tine însuți, când spui „Eu“, te referi de obicei la „Eu și povestea mea“. Acesta este „Eul“ lucrurilor care îți plac și al lucrurilor care nu îți plac, al temerilor și dorințelor, „Eul“ care niciodată nu rămâne satisfăcut. Este un simț creat de minte, care îți creează identitatea, condiționat de trecut și care caută să-și împlinească menirea în viitor.

Poți vedea cum acest „Eu“ trece fugitiv, o formațiune temporară, ca valurile pe suprafața apei?

Cine este cel care vede acest lucru? Cine este *conștient* de natura temporară a formei tale fizice și psihologice? Eu sunt. Acesta este „Eul“ profund care nu are legătură cu trecutul și viitorul.



Ce va mai rămâne din toate fricile și dorințele asociate cu situațiile problematice din viața ta, cele care zi de zi îți răpesc cea mai mare parte a atenției? O linie, de câțiva centimetri, între data nașterii tale și data de pe piatra funerară.

Pentru eul egotic, acesta este un gând deprimant. Pentru tine, este eliberator.



Atunci când fiecare gând îți absoarbe complet atenția, te identifici cu vocea din capul tău. Gândirea capătă un simț al sinelui. Acesta este egoul, un „eu“ creat de minte. Acest sine creat mental se simte incomplet și precar. De aceea, fricile și dorințele constituie emoțiile predominante și forțele care îl motivează.

Când realizezi că în capul tău există o voce care pretinde că ești tu și nu se oprește niciodată, te trezești din identificarea inconștientă cu fluxul gândirii. Când remarci acea voce, îți dai seama că vocea nu reprezintă ceea ce ești — cel care gândește — ci doar cel care o conștientizează.

Să conștientizezi că ești conștiința din spatele vocii înseamnă să fii liber.



Eul egotic este într-o permanentă căutare. El caută un lucru sau altul pe care să și-l adauge, pentru a deveni complet. Aceasta explică preocuparea compulsivă a egoului asupra viitorului.

Ori de câte ori devii conștient de faptul că „trăiești pentru clipa care vine“, deja ai pășit dincolo de șablonul minții egotice, iar posibilitatea de a alege să-ți aloci întreaga atenție acestui moment apare simultan.

Acordând acestui moment întreaga ta atenție, în viața ta vei descoperi o inteligență mult mai mare decât cea a minții egotice.



Atunci când trăiești prin ego, reduci întotdeauna momentul prezent la un mijloc de a atinge un țel. Trăiești pentru viitor, și când îți împlinești țelul, el nu te satisface, sau cel puțin nu pentru mult timp.

Atunci când acorzi mai multă atenție lucrului pe care îl faci decât rezultatului la care vrei să ajungi prin lucrul respectiv, îți rupi lanțurile condiționării egotice. În acest fel nu numai că devii mult mai eficient, dar ceea ce faci îți va aduce infinit mai multă bucurie și satisfacție.



Aproape toate egourile conțin cel puțin un element din ceea ce am putea numi „identitate de victimă“. Unii oameni își construiesc o imagine de victimă, încât aceasta devine esența egoului lor. Resentimentul și reproșul formează o parte importantă a modului în care se percep.

Chiar dacă reproșul tău este complet „justificat“, ți-ai construit o identitate care este o adevărată închisoare și ale cărei gratii sunt făcute din forme ale gândului. Vezi ce îți faci singur, sau mai exact ce îți face propria-ți minte. Simte atașamentul emoțional pe care îl ai față de povestea ta în care ești victimă și devii conștient de nevoia imbatabilă de a te gândi sau a vorbi despre ea. Fii acolo pe post de prezență-martor a stării tale interioare. Nu trebuie să *faci* nimic. Odată cu conștiința vin și transformarea și libertatea.



Reproșurile și reactivitatea sunt șabloane preferate ale minții prin care egoul se întărește. Pentru mulți oameni, o mare parte a activității lor mental-emoționale constă în reproșuri și reacții împotriva oricărui lucru. Acționând așa, îi faci pe ceilalți, sau o situație, să se situeze în „greșeală“, iar tu să „ai dreptate“. Prin faptul că ești „corect“, te simți superior, iar prin intermediul faptului că te simți

superior, îți întărești eul. În realitate însă, bineînțeles, întărești doar iluzia egoului.

Poți să distingi aceste șabloane și să recunoști vocea care se tot plânge în mintea ta?



Sinele egotic are nevoie de conflict, pentru că sentimentul său de identitate separată se întărește prin lupta împotriva unui lucru și prin demonstrația că acest lucru „sunt eu“ și acel lucru nu „sunt eu“.

Nu o dată triburile, națiunile și religiile și-au cultivat un puternic sentiment de identitate colectivă din a-și întreține dușmani. Ce ar mai fi „credinciosul“ dacă n-ar exista și „necredinciosul“?



Dacă în relația cu oamenii poți detecta sentimente subtile de superioritate sau inferioritate, să știi că este vorba despre egoul tău, cel care trăiește din comparații.

Invidia este un produs secundar al egoului, care se simte diminuat dacă se întâmplă altuia ceva bun sau dacă altul are mai multe, știe mai multe sau poate mai multe decât tine. Identitatea egoului depinde de comparații și se hrănește cu *mai mult*. Ea va apuca tot ce-i pică în gheare.

Atunci când toate celelalte mijloace dau greș, îți poți consolida fictivul sentiment de sine dacă te vei vedea tratat *mai* nedrept de către viață sau *mai* bolnav decât alții. Care sunt poveștile, ficțiunile din care îți construiești sentimentul de sine?



În chiar miezul sinelui egotic se află nevoia de opoziție, rezistență și excludere pentru a menține sentimentul de separație de care depinde supraviețuirea. De aceea există „eu“ împotriva „celuilalt“, „noi“ împotriva „lor“.

Egoul are nevoie să fie în conflict cu ceva sau cu cineva. Acesta este motivul pentru care cauți mereu împăcarea, bucuria și iubirea, însă nu le poți suporta prea mult timp. Susții că vrei să fii fericit, dar ești dependent de nefericire.

În fond, nefericirea ta nu se naște din circumstanțele vieții tale, ci din condiționarea minții.



Te simți cumva vinovat pentru ceva ce ai făcut — sau nu ai reușit să faci — în trecut? Un lucru e sigur: ai acționat conform nivelului de conștiință, sau mai degrabă de lipsă de conștiință, la care te aflai în acel moment. Dacă ai fi fost mai conștient, ai fi acționat complet diferit.

Vinovăția este o altă încercare a egoului de a-și crea o identitate. Pentru ego, nu contează dacă sinele este pozitiv sau negativ. Ceea ce ai făcut sau nu ai reușit să faci a fost o manifestare a inconștientului — inconștientul uman. Egoul însă l-a personalizat și a spus: „Eu am făcut asta“, iar tu te alegi cu o imagine mentală conform căreia ești „rău“.

De-a lungul istoriei, oamenii și-au făcut mult rău unii altora, au fost cruzi și violenți unii cu alții și mai fac aceste lucruri și în ziua de azi. Ar trebui să fie condamnați pentru aceasta? Sunt cu toții vinovați? Sau aceste acte sunt pur și simplu expresii ale inconștientului, o treaptă a evoluției pe care tocmai o depășim acum?

Cuvintele lui Iisus: „Iartă-i, că nu știu ce fac“ sunt valabile și pentru tine.



Dacă ți-ai stabilit țeluri egotice cu privire la eliberarea sinelui, a evoluției tale sau a sentimentului că ești important, chiar dacă le vei atinge, ele nu te vor satisface.

Stabilește-ți țeluri, dar fii conștient că a ajunge la destinație nu e chiar așa de important. Când ceva se naște din prezență, înseamnă că acest moment nu este un mijloc pentru a atinge un țel: acțiunea este în sine împlinire clipă de clipă. Deja nu mai reduci clipa Acum la un

mijloc pentru a atinge un țel, adică ceea ce înseamnă conștiința egotică.



„N-ai sine, n-ai probleme“, a spus maestrul budist atunci când a fost rugat să explice înțelesul profund al budismului.



Clipa Acum

La prima vedere, prezentul este doar unul dintre nenumăratele momente. Fiecare zi a vieții pare să fie compusă din mii de momente în care se întâmplă diverse lucruri. Și totuși, dacă te uiți mai atent, nu există de fapt un singur moment, etern? Nu este viața întotdeauna „momentul de față“?

Acest moment unic — clipa Acum — este singurul lucru de care nu ai cum să scapi, singurul factor constant din viața ta. Indiferent ce se întâmplă, indiferent cât de mult se schimbă viața ta, un lucru e sigur: este mereu clipa Acum.

Din moment ce nu poți scăpa de clipa Acum, de ce să n-o întâmpini cum se cuvine, să te împrietenești cu ea?



Când te împrietenești cu momentul prezent, te simți acasă indiferent unde te afli. Dacă nu te simți acasă în clipa Acum, indiferent unde ești, nu te vei simți bine nicăieri.



Momentul prezent este așa cum este. Întotdeauna. Poți să-l lași să fie așa cum e?



Momentele trecut, prezent și viitor sunt făcute de minte și, în ultimă instanță, iluzorii. Trecutul și viitorul sunt forme ale gândirii, abstracției mentale. Nu-ți poți aduce aminte de trecut decât în clipa Acum. Ceea ce îți amintești este un eveniment care a avut loc în clipa Acum, iar tu ți-l amintești în clipa Acum. Viitorul, când va veni, este clipa Acum. Așa că singurul lucru adevărat, singurul lucru care există *este* clipa Acum.



Să îți menții atenția în clipa Acum nu înseamnă să-ți refuzi lucrurile de care ai nevoie în viață. Înseamnă să-ți dai seama de ceea ce este cu adevărat important. Apoi, vei putea să te ocupi cu mai multă ușurință de ceea ce este secundar ca importanță. Nu înseamnă că spui: „Nu mă mai ocup de nimic, pentru că nu există decât clipa Acum.“ Nu. Mai întâi află ce este cel mai important și fă din clipa Acum prietenul, nu dușmanul tău. Întâmpină-l, onorează-l. Atunci când clipa Acum este fundația și

principala preocupare a vieții tale, ea se va desfășura cu ușurință.



Indiferent dacă speli vasele, creionezi o strategie de afaceri sau plănuiești o călătorie, ce este mai important? Să faci lucrul respectiv sau să obții rezultatul pe care îl voiai, făcându-l? Clipa aceasta sau o clipă viitoare?

Încă mai abordezi *acest moment* ca și cum ar fi un obstacol pe care trebuie să-l depășești? Simți că există o clipă în viitor la care vrei să ajungi și care e mai importantă?

Majoritatea oamenilor trăiesc în acest fel cea mai mare parte a timpului. Din moment ce viitorul nu vine niciodată decât *ca* prezent, acesta este un mod de viață disfuncțional. El generează un constant curent subtil de neliniște, tensiune și nemulțumire. Și nici nu onorează viața, care este clipa Acum și nu este niciodată altfel decât clipa Acum.



Simte viața din corpul tău. Aceasta te ancorează în clipa Acum.



În ultimă instanță, nu îți asumi responsabilitatea pentru viață până nu îți asumi responsabilitatea pentru *clipa de față* — clipa Acum. Aceasta pentru că clipa Acum este singurul loc în care poate fi găsită viața.

Să îți asumi responsabilitatea pentru clipa de față nu înseamnă să te opui intern „naturii“ clipei Acum și nici să nu intri în contradicție cu ceea ce este, ci înseamnă să fii una cu viața.

Clipa Acum este așa cum este deoarece nu poate fi altfel. Fizicienii confirmă astăzi ceea ce budiștii știau dintotdeauna: nu există lucruri sau evenimente izolate. Dacă treci de aparențe, toate lucrurile sunt interconectate, sunt părți ale totalității cosmosului care face posibilă forma acestei clipe.

Când spui „Da“ lucrurilor care sunt, ești una cu puterea și inteligența Vieții însăși. Numai așa poți deveni un agent al schimbării pozitive în lume.



O practică spirituală simplă, dar radicală este să accepți că orice ia naștere în clipa Acum — înăuntru și în afară.



Când atenția ta se mută în clipa Acum, va apărea și starea de tensiune. E ca și cum te-ai trezi dintr-un vis, din visul gândirii, visul trecutului și prezentului. Câtă claritate, câtă simplitate! Nu mai este loc de îngrijorare. Rămâne doar clipa, așa cum este ea.



În momentul în care atenția ta e concentrată în clipa Acum, realizezi că viața este sacră. Sacralitatea există în orice lucru pe care îl percepi atunci când tu ești prezent. Cu cât trăiești mai mult în clipa Acum, cu atât mai mult simți bucuria simplă și totuși profundă a Ființei, precum și sacralitatea a tot ceea ce înseamnă viață.



Multă lume confundă clipa Acum cu ceea ce *se întâmplă* în clipa respectivă, dar nu este așa. Clipa Acum este mai profundă decât ce se întâmplă în ea. Este spațiul în care se întâmplă.

De aceea, nu confundați conținutul acestei clipe cu clipa Acum. Clipa Acum este mai profundă decât orice conținut care iese la iveală din ea.



Când pășești în clipa Acum, pășești în afara conținutului minții tale. Fluxul neîntrerupt al gândirii încetinește. Gândurile nu-ți mai absorb toată atenția, nu te mai acaparează în totalitate. Apar pauze între gânduri — spațiu, liniște. Începi să-ți dai seama că ești mult mai complet și mai profund decât gândurile tale.



Gândurile, emoțiile, percepția senzorială și lucrurile prin care treci alcătuiesc conținutul vieții tale. „Viața mea“ este lucrul din care îți construiești simțul de sine, și „viața mea“ este conținut, sau cel puțin așa crezi.

Uși în permanență aspectul cel mai evident: sentimentul cel mai lăuntric de *Eu Sunt* nu are nimic de-a face cu ceea ce se *întâmplă* în viața ta. Sentimentul de *Eu Sunt* este una cu clipa Acum. Întotdeauna rămâne la fel. În copilărie și la bătrânețe, bolnav sau sănătos, la succes sau la eșec, *Eu Sunt* — spațiul în care se află clipa Acum — rămâne neschimbat până la cel mai profund nivel. De obicei este confundat cu conținutul, și de aceea experiența ta cu privire la *Eu Sunt* sau clipa Acum este slabă sau indirectă, *prin intermediul* conținutului vieții tale. Cu alte cuvinte: sentimentul tău de Ființă este ocultat de circumstanțe, de fluxul gândirii și de nenumăratele lucruri

din această lume. Clipa Acum ajunge să fie ocultată de timp.

Și astfel uiți de înrădăcinarea ta în Ființă, realitatea ta divină, și te pierzi în lume. Dezorientarea, furia, depresia, violența și conflictul apar atunci când oamenii uită cine sunt.

Și totuși, cât de ușor este să-ți amintești adevărul și astfel să te întorci acasă:

Eu nu sunt gândurile, emoțiile, percepțiile senzoriale și experiențele mele. Eu nu sunt conținutul vieții mele. Eu sunt viața. Eu sunt spațiul în care se întâmplă totul. Eu sunt conștiința. Eu sunt clipa Acum. Eu sunt.



Cine ești cu adevărat

Clipa Acum este inseparabilă de cine ești tu la cel mai profund nivel.



Multe lucruri contează, însă doar unul în mod absolut.

În ochii lumii contează dacă ai succes sau dacă eșuezi. Contează dacă ești sănătos sau bolnav, dacă ești educat sau nu. Contează dacă ești bogat sau sărac. În mod cert, aceste lucruri au o influență asupra vieții tale. Da, toate aceste lucruri contează, vorbind la modul relativ. Dar ele nu contează la modul absolut.

Există ceva care contează mai mult decât oricare dintre acele lucruri: să-ți găsești identitatea dincolo de acea entitate efemeră, de acel sentiment de sine personalizat, cu viață scurtă.

Nu aranjându-ți altfel circumstanțele vieții îți vei găsi liniștea, ci dându-ți seama cine ești la cel mai profund nivel.



Reîncarnarea nu te ajută cu nimic dacă nici la următoarea nu știi cine ești.



Toată nefericirea de pe această planetă se naște din sentimentul personalizat de „Eu“ sau „Noi“. Acesta acoperă și ascunde esența a cine ești cu adevărat. Atunci când nu ești conștient de acea esență lăuntrică, în cele din urmă vei fi nefericit. Este foarte simplu. Când nu știi cine ești, mintea îți creează un sine ca substitut al ființei tale, minunată și divină, și se agață cu disperare de acel sine temător și mereu în nevoi.

Principalele tale forțe motivatoare devin astfel protejarea și progresul aceluia fals sentiment de sine.



Multe expresii folosite în mod uzual sau chiar din structura limbii relevă faptul că oamenii habar nu au cine sunt. Se spune: „Și-a pierdut viața“. Sau „viața mea“, ca și cum viața ar fi ceva ce poți avea sau pierde.

În realitate, nu *ai* o viață, ci *ești* viața. Viața, conștiința care pătrunde în tot universul, ia o formă temporară pentru a experimenta ce înseamnă să fii piatră, fir de iarbă, animal, persoană, stea sau galaxie.

Simți, în adâncul tău, că deja știai acest lucru? Simți că deja ești una cu Viața?



Pentru majoritatea lucrurilor din viață îți trebuie timp: să înveți o meserie nouă, să ridici o casă, să devii expert, să faci un ceai... Și totuși timpul este inutil pentru cel mai important lucru din viață, singurul lucru care contează cu adevărat: împlinirea de sine — să știi cine ești dincolo de sinele de la suprafață, dincolo de numele tău, de forma fizică, de povestea ta.

Nu te poți afla în trecut sau în viitor. Singurul loc în care te poți afla este clipa Acum.

Oamenii pasionați de aspectul spiritual caută împlinirea de sine sau iluminarea. A căuta ceva înseamnă să ai nevoie de viitor. Dacă asta crezi, se va adeveri pentru tine. Vei avea nevoie de timp până să-ți dai seama de faptul că nu ai nevoie de timp să afli cine ești.



Când te uiți la un copac, ești conștient de el. Când gândești sau ai un sentiment, ești conștient de acel gând sau sentiment. Când ai o experiență plăcută sau dureroasă, ești conștient de ea.

Acestea par a fi afirmații adevărate și evidente. Și totuși, la o examinare mai atentă, vei descoperi că, într-un mod subtil, însăși structura lor implică o iluzie fundamentală, o iluzie care este inevitabilă dacă utilizezi limbajul. Gândirea și limbajul creează o aparentă dualitate și o entitate separată, când de fapt aceasta nu există. Adevărul este că tu nu ești conștient de copac, gând, sentiment sau experiență. Tu ești conștiința în care și prin care apar acele lucruri.

Trecând prin viață, poți fi conștient de tine însuși ca fiind conștiința în care se desfășoară întreg conținutul vieții tale?



Spui: „Vreau să mă cunosc pe mine însumi.“ Tu *ești* acel Eu. Tu *ești* Cunoașterea. Tu *ești* conștiința prin care totul este cunoscut și care nu se poate *cunoaște* pe ea însăși. Ea *este* ea însăși.

Nu mai este nimic de știut dincolo de acest punct. Și totuși, toată cunoașterea ia naștere de aici. „Eu“ nu se poate auto-constitui într-un obiect al cunoașterii, al conștiinței.

Așa că nu poți deveni propriul tău obiect de studiu. Acesta este motivul pentru care se naște iluzia identității egotice — deoarece din punct de vedere mental te consideri un obiect. Spui „asta sunt eu“, apoi începi o relație cu tine însuși și le spui celorlalți și ție însuși povestea ta.



A te cunoaște pe tine însuși ca fiind conștiința în interiorul căreia se întâmplă existența fenomenală, te eliberezi de dependență și de căutarea continuă. Cu alte cuvinte, ceea ce se întâmplă sau nu se întâmplă nu mai este foarte important. Lucrurile își pierd greutatea. Ideea de joc își face apariția în viața ta. Recunoști lumea drept un dans cosmic, dansul formei. Nici mai mult, nici mai puțin.



Când știi cu adevărat cine ești, te simți cuprins de un sentiment de împăcare. I-ai putea spune și bucurie, pentru că așa este bucuria, o împăcare vibrând de viață. Este bucuria de a te ști esența vieții din care viața prinde formă. Aceasta este bucuria de a exista, de a fi cine ești cu adevărat.



Așa cum apa poate fi solidă, lichidă sau gazoasă, conștiința poate fi privită ca „înghețată“ (materia fizică), „lichidă“ (mintea și gândurile) sau fără formă (conștiința pură).

Conștiința pură este Viața înainte de a avea o manifestare, și acea Viață se uită la lumea formei prin ochii „tăi“, deoarece tu ești conștiință. Când tu însuți realizezi aceasta, te vei recunoaște în tot ceea ce este. Ca o stare de claritate completă a percepției. Nu mai ești o entitate cu trecut pe care îl folosești ca pe un ecran de concepte prin care interpretezi fiecare experiență.

Când percepi fără interpretare, poți simți ce este ceea ce percepi. Limbajul nu ne permite să spunem decât că există un câmp de liniște alertă în care are loc percepția.

Prin „tine“, conștiința fără formă devine conștientă de ea însăși.



Viața majorității oamenilor este condusă de dorință și frică.

Dorința este nevoia de a-ți *adăuga* câte ceva pentru a fi cât mai mult tu însuși. Frica de orice fel se referă la frica de a *pierde* ceva, și astfel de a deveni și *a fi* mai puțin.

Aceste două comportamente ascund faptul că Ființa nu poate fi dată sau luată. Ființa, în totalitatea ei, este deja în tine, este clipa Acum.



Acceptare și renunțare

Atunci când te simți în stare, aruncă o „privire“ în tine însuți pentru a vedea dacă nu cumva, inconștient, crezi un conflict între partea lăuntrică și partea exterioară, între circumstanțele externe — locul în care ești, persoanele cu care ești sau ceea ce faci — și gândurile sau sentimentele tale. Poți simți cât este de dureros să te opui intern lucrurilor care *există*?

Când recunoști acest lucru, îți vei da seama de faptul că ești liber să renunți la acest conflict inutil, această stare de război internă.



Dacă ar trebui să exprimi în cuvinte realitatea lăuntrică, de câte ori pe zi ar trebui să zici: „Nu vreau să fiu aici“? Cum e să nu-ți placă unde ești — în trafic, la serviciu, la aeroport, lângă oamenii din jur?

Desigur, este adevărat că există locuri din care e bine să pleci — și uneori poate fi cel mai bun lucru pe care îl

poți face. În multe cazuri însă, plecarea nu reprezintă o opțiune. În toate aceste cazuri, atitudinea „Nu vreau să fiu aici“ este nu numai inutilă, dar și disfuncțională; te face să fii nefericit, ca de altfel și pe ceilalți.

S-a spus că oriunde te-ai duce, acolo ești. Cu alte cuvinte: ești aici. Întotdeauna. E atât de greu de acceptat asta?



Oare chiar e nevoie să cataloghezi fiecare percepție senzorială și fiecare experiență? Chiar ai nevoie de o relație reactivă cu viața, de genul „îmi place/nu-mi place“, în care ești în conflict cu situațiile și oamenii? Ori toate acestea sunt doar automatisme mentale adânc înrădăcinate, care pot fi și anulate? Și asta nu făcând ceva anume, ci permițând momentului prezent să fie așa cum este.



„Nu“-ul habitual și reactiv întărește egoul. „Da“-ul îl slăbește. Identitatea ta formală, egoul, nu poate supraviețui dacă ești pregătit să renunți.



„Am atât de multe de făcut.“ Da, dar care este calitatea lucrurilor pe care le faci? Conduci spre serviciu, vorbești

cu clienții, lucrezi la computer, te lupți cu nenumăratele lucruri care alcătuiesc viața ta de zi cu zi — cât de complet ești în ceea ce faci? Faci din asta o renunțare sau nu? Acesta este lucrul care hotărăște dacă ai succes în viață, nu cât efort depui în acest sens. Efortul implică stres și încordare, *nevoia* de a ajunge la un anumit punct din viitor sau a obține un anumit rezultat. Simți cumva fie și cel mai difuz sentiment al faptului că *nu vrei* să faci ceea ce tocmai faci? Aceasta este o negare a vieții, și de aceea un rezultat pozitiv este imposibil.

Dacă descoperi acest lucru, poți renunța la el pentru a fi complet în ceea ce faci?



„Să facem lucrurile pe rând.“ Iată cum definea un maestru Zen esența filosofiei Zen.

A face lucrurile pe rând înseamnă să te implici în totalitate în ceea ce faci, să acorzi aceluia lucru întreaga ta atenție. Aceasta este acțiunea prin renunțare, acțiunea puternică.



Dacă accepți *ceea ce este*, te vei afla la un nivel mai profund în care starea ta lăuntrică, precum și sentimentul tău de sine nu mai depind de judecata minții conform căreia ceva este „bun“ sau „rău“.

Când spui „da“ realității vieții, atunci când accepți acest moment așa cum este, poți trăi o senzație de spațialitate în tine, care este profund liniștitoare.

La suprafață, încă mai poți fi bucuros când e soare și mai puțin bucuros când plouă; poți să fii fericit când câștigi milioane de dolari și nefericit când pierzi tot ce ai. Și totuși, nici fericirea și nici nefericirea nu mai pătrund atât de adânc. Ele sunt doar unde pe suprafața Ființei tale. Profunzimea din tine rămâne netulburată indiferent de condițiile de afară și de natura lor.

„Da“-ul adresat către *ceea ce există* relevă o dimensiune a profunzimii tale care nu este dependentă nici de condițiile externe, nici de condițiile interne ale fluctuațiilor continue ale gândurilor și emoțiilor.



Este mult mai ușor să renunți atunci când îți dai seama de natura iluzorie a tuturor experiențelor și de faptul că lumea nu-ți poate oferi nimic cu valoare de durată. Vei continua să cunoști oameni, să fii implicat în experiențe și activități, însă fără dorințele și temerile sinelui egotic. Altfel spus, nu mai ceri ca o situație, un om, un loc sau un eveniment să te satisfacă ori să te facă fericit. Natura lor trecătoare și imperfectă capătă acum înțelegere.

Iar miracolul este că atunci când nu mai ceri imposibilul, toate situațiile, oamenii, locurile și evenimentele nu numai că te satisfac, dar sunt mai armonioase și tihnite.



Când vei accepta în totalitate acest moment, când nu vei mai trăi în tensiune cu ceea ce *este*, obligativitatea de a gândi se va estompa și va fi înlocuită cu liniștea alertă. Ești perfect conștient, și totuși mintea ta nu etichetează acest moment în niciun fel. Această stare de lipsă de rezistență internă te deschide pentru conștiința necondiționată care este infinit mai mare decât mintea umană. Apoi această inteligență vastă se poate exprima prin tine și te poate asista, atât dinăuntru, cât și din afară. Acesta este motivul pentru care, dacă renunți la rezistența interioară, vei afla că adesea circumstanțele se schimbă în bine.



Spun eu: „Bucură-te de acest moment. Fii fericit“? Nu.

Permite „existența“ acestui moment. Este de ajuns.



Renunțarea înseamnă capitularea în fața *acestui moment*, nu a unei povești prin care *interpretezi* acest moment și apoi încerci să te resemnezi.

De exemplu, e posibil să suferi o invaliditate și să nu mai poți merge. Condițiile sunt așa cum sunt.

Poate că mintea ta ar crea o poveste de genul: „Iată unde am ajuns. Am sfârșit într-un scaun cu rotile. Viața a fost dură și nedreaptă cu mine. Nu merit una ca asta.“

Poți accepta *realitatea* acestui moment și să nu-l confunzi cu o poveste pe care mintea ta a creat-o în jurul acestuia?



Renunțarea survine atunci când nu te mai întrebi „De ce mi se întâmplă doar mie?“.



Chiar și în cea mai inacceptabilă și dureroasă situație există ascuns un bine mai profund, iar în fiecare dezastru se află o sămânță de grație divină.

De-a lungul istoriei au existat femei și bărbați care, confrunțați cu pierderi grele, boli, închisoare sau moarte iminentă, au acceptat ceea ce la prima vedere era de neacceptat și astfel au găsit „liniștea care depășește orice înțelegere“.

Acceptarea inacceptabilului este cea mai mare sursă de grație divină din această lume.



Există situații în care toate răspunsurile și explicațiile dau greș. Viața nu mai are sens. Sau cineva apelează la tine pentru ajutor, iar tu nu știi ce să faci și ce să zici.

Atunci când accepți în totalitate că nu știi, renunți la lupta de a găsi răspunsuri prin intermediul minții, care este limitată, și atunci e momentul când o inteligență superioară poate acționa prin intermediul tău. Iar de acest lucru poate beneficia chiar și gândirea, din moment ce inteligența colectivă o poate inspira.

Uneori renunțarea înseamnă a nu mai încerca să înțelegi și înseamnă să nu te mai deranjeze faptul că nu știi.



Cunoști oameni a căror principală menire în viață pare să fie de a se face pe ei sau pe alții nefericiți? Iartă-i, pentru că și ei fac parte din trezirea spirituală a umanității. Rolul pe care îl joacă reprezintă o intensificare a coșmarului conștiinței egotice, a stării de nerenunțare. Nu este nimic personal în toate acestea. Nu așa sunt ei.



Renunțarea, se poate spune, este tranziția internă de la rezistență la acceptare, de la „Nu“ la „Da“. Când renunți, sentimentul de sine trece de la identificarea cu o reacție sau o judecată mentală la *condiția de spațiu*. Este trecerea de la identificarea cu forma — gândul sau emoția — la a fi și a te recunoaște pe tine drept ceva ce nu are formă — conștiința vastă.



Orice accepți în totalitate îți va aduce liniștea. Inclusiv acceptarea faptului că nu poți accepta, că opui rezistență.



Lasă Viața în pace. Las-o așa cum este.

Natura

Depindem de natură nu doar pentru supraviețuirea noastră fizică. Avem nevoie de natură și pentru a găsi drumul spre casă, spre ieșirea din închisoarea propriei noastre minți. Ne-am rătăcit în a gândi, a face, a ne aminti, a anticipa — într-un labirint de complexități și într-o lume de probleme.

Am uitat ceea ce pietrele, plantele și animalele încă știu. Am uitat cum să trăim doar pentru *a fi* — să fim liniștiți, să fim noi înșine, să fim unde e viața: clipa Acum și Aici.



Atunci când supui atenției tale ceva natural, ceva care a căpătat existență fără intervenția omului, pășești în afara închisorii gândirii conceptualizate și, într-o oarecare măsură, participi conectat la Ființa în care tot ceea ce este natural încă există.

Dacă îți îndrepti atenția către o piatră, un pom sau un animal nu înseamnă că *te gândești* la acesta, ci pur și simplu îl percepi, îl păstrezi în conștiința ta.

Ca urmare, ceva din esența lui se transmite către tine. Poți să simți cât de liniștit este, și în același timp vei simți cum din interior te învăluie și pe tine liniștea. Simți cât de mult se bazează pe Ființă — e una cu ceea ce este și unde este. Înțelegând acest lucru, ajungi și tu într-un loc de odihnă situat în sinele tău.



Când te plimbi sau te odihnești în natură, sărbătorește acest moment. Stai nemișcat. Privește. Ascultă. Vezi cum fiecare animal și fiecare plantă sunt identice cu sine. Spre deosebire de oameni, ele nu se disociază. Nu trăiesc prin intermediul imaginilor despre sine, astfel încât nu au nevoie să se îngrijoreze dacă sunt la nivelul acelor imagini. Căprioara *este* ea însăși. Narcisa *este* ea însăși.

Fiecare lucru din natură este nu numai una cu el însuși, dar și una cu totalitatea. Ele nu s-au smuls din țesătura întregului având pretenția de a avea o existență separată: „eu“ și restul universului.

Contemplarea naturii te poate elibera de acest „eu“, cel care provoacă atâtea neazuri.



Fii conștient de nenumăratele sunete subtile ale naturii — foșnetul frunzelor în vânt, zgomotul făcut de picăturile

de ploaie, zumzetul insectelor, primul cântec al păsărilor în zori. Abandonează-te actului ascultării. Dincolo de sunete există ceva grandios: o sacralitate care nu poate fi înțeleasă cu ajutorul gândurilor.



Nu tu ți-ai creat corpul și nici nu îi poți controla funcțiile. O inteligență mai mare decât mintea omenească lucrează pentru aceasta, aceeași care are grijă de toată natura. Nu te poți apropia mai mult de acea inteligență decât fiind conștient de propriul tău câmp de energie interioară — simțind viața, prezența din corpul tău care dă naștere vieții.



Adesea, chefurile de joacă și bucuria unui câine, iubirea sa necondiționată și disponibilitatea de a sărbători viața în fiecare moment contrastează puternic cu starea interioară a stăpânului acelui animal — deprimat, anxios, împovărat de probleme, pierdut în gânduri, absent din singurul loc și unicul timp care există: Aici și clipa Acum. Astfel încât îți vine să te întrebi: cum reușește câinele să rămână atât de vesel și sănătos dacă trăiește lângă acea persoană?



Atunci când percepi natura numai prin intermediul minții și al gândirii, nu-i poți simți viața, existența. Îi vezi doar forma și nu ești conștient de viața dinăuntrul acesteia — misterul sacru. Gândirea reduce natura la o marfă de care te poți folosi pentru a obține profit, informații sau un alt scop utilitar. Pădurea străveche se transformă în lemn de foc, pasărea, într-un proiect științific, iar muntele în ceva ce trebuie exploatat sau cucerit.

Când percepi natura, golește-ți mintea de gânduri. Dacă te apropii de natură în acest fel, ea îți va răspunde și va participa la evoluția conștiinței omenеști și planetare.



Observă cât de prezentă este o floare, cum se predă vieții.



Ai privit vreodată cu adevărat la planta ce o ai în casă? Ai dat voie acelei ființe familiare și totuși misterioase căreia noi îi spunem „plantă“ să te inițieze în secretele ei? Ai remarcat cât de profund de liniștită este? Cum e înconjurată de un câmp de liniște? În momentul în care

ajungi să fii conștient de efluviile de liniște și împăcare ale plantei, aceasta va deveni profesorul tău.



Uită-te la o floare, un animal, un copac și observă cum se relaționează la Ființă. *Este* el însuși. Găsești o demnitate extraordinară, inocență și sfințenie. Oricum, ca să vezi acest lucru, trebuie să depășești obiceiul mental de a numi și cataloga. În clipa în care poți privi dincolo de catalogările mentale, vei simți acea dimensiune inefabilă a naturii care nu poate fi înțeleasă prin intermediul gândirii sau percepută cu ajutorul simțurilor. Este o armonie, o sacralitate care nu numai că impregnează toată natura, dar se găsește și în interiorul tău.



Aerul pe care îl respiri este natura, așa cum este însuși procesul de respirație.

Acordă atenție respirației și dă-ți seama că nu tu faci acest lucru. Este respirația naturii. Dacă ar trebui să-ți aduci aminte să respiri, în scurt timp ai muri, iar dacă ai încerca să te oprești din respirat, natura ar învinge.

Te reconectezi cu natura în cel mai intim și puternic mod: devenind conștient de respirația ta și învățând să-ți păstrezi atenția focalizată pe aceasta. Este un lucru care

vindecă și dă puteri. El provoacă o schimbare a conștiinței de la lumea conceptuală a gândirii la domeniul interior al conștiinței necondiționate.



Ai nevoie de natură să fie profesorul care te învață să te reconectezi cu Ființa. Dar nu doar tu ai nevoie de natură; și ea are nevoie de tine.

Nu ești separat de natură. Suntem toți parte a Vieții Unice care se manifestă în nenumărate forme interconectate. Când recunoști sacralitatea, frumusețea, incredibila liniște și demnitate care există într-o floare sau un copac, adaugi ceva florii sau copacului. Prin recunoașterea și prin conștiința ta, și natura ajunge să se cunoască pe sine. Ea ajunge să-și cunoască frumusețea și sacralitatea prin tine!



Un vast spațiu tăcut ține toată natura în îmbrățișarea sa. De asemenea, și pe tine.



Doar dacă percepi interioritatea ai acces la liniștea în care trăiesc pietrele, plantele și animalele. Abia atunci

când mintea ta zgomotoasă se liniștește, te poți conecta cu natura la un nivel profund și poți păși dincolo de sentimentul de disociere născut din prea multă gândire.

Gândirea este o etapă din evoluția vieții. Natura există în liniștea inocentă care este anterioară apariției gândirii. Copacul, floarea, pasărea, piatra nu sunt conștiente de frumusețea și sacralitatea lor. Când oamenii ating acea liniște, ei pășesc dincolo de gândire. Într-o dimensiune suplimentară a gândirii, a conștiinței, în liniștea care este dincolo de gând.

Natura te poate apropia de liniște. Acesta este darul ei pentru tine. Când percepi și te regăsești cu natura în regatul liniștii, acest regat este îmbibat de conștiința ta. Acesta este darul tău pentru natură.

Prin tine, natura devine conștientă de ea însăși. Natura te așteaptă de milioane de ani.



Relațiile

Cât de repede ne formăm o opinie despre o persoană pentru a susține o concluzie în legătură cu ea! Catalogarea unei alte ființe umane stă în caracterul minții egotice, la fel cum se întâmplă în cazul atribuirii unei identități conceptuale sau al unei judecăți de valoare.

Fiecare om este condiționat să gândească și să se comporte într-un anumit fel — atât genetic, cât și de experiențele din copilărie și de mediul cultural.

Nu asta sunt ei, ci asta par să fie. Atunci când judeci pe cineva, faci confuzie între aceste șabloane mentale condiționate și cine sunt ei cu adevărat. Această confuzie este ea însăși un șablon profund condiționat și inconștient. Le conferi o identitate conceptuală, care mai apoi devine o închisoare nu doar pentru persoana în cauză, ci și pentru tine.

A renunța să-i judeci nu înseamnă să nu vezi ceea ce fac. Înseamnă să recunoști comportamentul lor ca pe o formă de condiționare; o vezi și o accepți ca atare. Nu construiești din ea o identitate pentru acea persoană.

Acest lucru te va elibera pe tine și pe celălalt de identificarea cu forma, condiționarea și mintea. Relațiile tale nu vor mai fi conduse de ego.



Atât timp cât egoul îți conduce viața, majoritatea gândurilor, emoțiilor și acțiunilor se nasc din dorință și frică. În relațiile cu ceilalți fie vrei ceva, fie ți-e frică de ceva.

Ce îți dorești de la celălalt poate fi plăcere sau câștiguri materiale, recunoaștere, laude sau atenție, poate chiar consolidare a imaginii de sine prin comparație cu ceilalți. Lucrul de care te temi este ca această imagine să nu fie adevărată.

Atunci când faci din momentul prezent centrul atenției tale — în loc să-l folosești ca pe un mijloc de a atinge un scop — treci dincolo de ego și dincolo de nevoia inconștientă de a privi oamenii ca pe o cale de a-ți împlini un țel, în detrimentul celorlalți. Când acorzi întreaga ta atenție persoanei cu care interacționezi, eludezi trecutul și prezentul din relație, cu excepția aspectelor practice. Când ești prezent în totalitate, indiferent lângă cine te afli, renunți la identitatea de sine conceptuală pe care ai construit-o pentru ei — interpretarea ta legată de cine sunt ei și ce au făcut în trecut — și devii capabil să interacționezi dincolo de mișcările egotice ale dorinței și fricii. Atenția, înțeleasă ca liniște alertă, constituie cheia.

Este minunat să treci dincolo de dorință și teamă în relațiile tale. Dragostea nu vrea nimic și nu se teme de nimic.



Dacă trecutul lui ar fi trecutul tău, durerea lui ar fi durerea ta, nivelul celuilalt de conștiință, nivelul tău, ai gândi și acționa exact la fel. Odată ce îți dai seama de acest lucru începi să simți iertarea, compasiunea, împăcarea.

Egoului nu-i plac aceste lucruri, deoarece își va pierde puterea dacă nu mai poate fi reactiv și cu dreptatea de partea sa.



Dacă accepți pe oricine intră în spațiul clipei Acum ca pe un oaspete de seamă, dacă îi dai voie fiecărei persoane să fie cine este, aceasta va începe să se schimbe.



Ca să cunoști cu adevărat o altă ființă umană, nu trebuie să știi nimic *despre* ea — trecutul, viața, povestea. Facem confuzie între a ști *despre* și a cunoaște profund, o formă de acțiune non-conceptuală. A ști *despre* și a ști sunt lucruri complet diferite. Unul se referă la lumea forme-

lor, celălalt la ceva fără formă. Unul operează prin gândire, celălalt prin liniște.

Să știi *despre* este util pentru scopuri practice. La acest nivel, este chiar indispensabil. Însă atunci când ajunge să fie atitudinea predominantă într-o relație, devine extrem de limitativă, ba chiar distructivă. Gândurile și concepțiile creează o barieră artificială, o ruptură între oameni. Interacțiunile pe care le ai nu sunt purtate prin Ființă, ci în minte. Fără bariere conceptuale, iubirea este prezentă în mod natural în toate interacțiunile omenești.



Majoritatea interacțiunilor umane sunt limitate la schimbul de cuvinte — domeniul gândirii. Este esențial să aduci puțină liniște, mai ales în relațiile tale cele mai apropiate.

Nicio relație nu poate înflori fără sentimentul de spațiu care vine odată cu liniștea. Meditați sau petreceți împreună în liniște, în mijlocul naturii. Când vă plimbați sau sunteți în mașină ori acasă, obișnuiți-vă să fiți împreună în liniște. Liniștea nu poate și nici nu trebuie să fie creată. E suficient să fii receptiv la liniște, deoarece aceasta deja există, dar este acoperită de zgomotul mental.

Dacă liniștea lipsește, relația va fi dominată de minte și va fi copleșită ușor de probleme și conflicte. Dacă este liniște, relația poate fi așa cum vă doriți.



A asculta cu adevărat este o altă cale de a aduce liniștea într-o relație. Când ascuți pe cineva cu adevărat, dimensiunea liniștii crește și devine o parte esențială a relației. Însă a asculta cu adevărat este un talent rar. De obicei, cea mai mare parte a atenției celui care te ascultă este ocupată de propria-i gândire. În cel mai bun caz, el îți evaluează cuvintele sau își pregătește următoarele replici. Sau poate nici nu te ascultă deloc, pierdut în propriile gânduri.

A asculta cu adevărat merge dincolo de percepția auditivă. Este momentul atenției alerte, un spațiu al prezenței în care sunt receptate cuvintele. Acestea devin secundare. Poate au sens, poate că nu. Mult mai important decât *ce* ascuți este actul ascultării în sine, spațiul de prezență conștientă care apare atunci când ascuți. Acest spațiu este un câmp unificator al conștiinței în care întâlnești persoana cealaltă fără barierele create de gândirea conceptuală. Iar acum persoana cealaltă nu mai este „cealaltă“. În acest spațiu, sunteți uniți ca într-o singură conștiință.



Treci frecvent prin drame în relațiile tale cele mai apropiate? Neînțelegeri relativ insignifiante declanșează adesea certuri violente și suferință emoțională?

Cauza o găsim în șabloanele gândirii egotice: nevoia de a avea dreptate și, bineînțeles, ca altul să fie de vină, cu alte cuvinte, identificarea cu idiosincraziile mentale. De asemenea, mai este și nevoia egoului de a se afla periodic în conflict cu ceva sau cu cineva, pentru a-și consolida diferența dintre „mine“ și „celălalt“, fără de care nu poate supraviețui.

În plus, mai există și suferința emoțională acumulată în trecut, pe care tu, ca oricare ființă omenească, o porți cu tine, precum și suferința colectivă a umanității, care-și face loc din trecutul extrem de îndepărtat. Acest „corp durere“ este un câmp energetic care preia controlul asupra ta pentru a simți mai multă suferință emoțională, din care se hrănește și se reface periodic. El va încerca să-ți controleze gândirea și s-o facă profund negativă. Îi place gândirea negativă, din moment ce rezonază cu frecvențele ei și astfel se poate hrăni din ele. De asemenea, va provoca reacții emoționale negative celor din jurul tău, în special partenerului tău, pentru a se hrăni cu drama și suferința emoțională rezultate.

Cum te poți elibera din această identificare inconștientă cu durerea care îți provoacă atât de multă nefericire?

Devino conștient de ea. Dă-ți seama că nu ești durerea și vezi-i adevărata față, dă-ți seama că e o durere din trecut. Fii martor când ia naștere în tine sau în partenerul tău. Când identificarea ta inconștientă cu ea nu mai funcționează, când o poți recunoaște, nu o vei mai hrăni și își va pierde treptat energia.



Interacțiunea umană poate fi groaznică. Dar poate fi și o practică spirituală minunată.



Când te uiți la o ființă umană și simți o mare iubire pentru ea sau când tu și frumusețea naturii rezonați împreună, închide-ți ochii câteva clipe și simte esența acelei iubiri sau a acelei frumuseți, inseparabile de cine ești tu, de adevărata ta natură. Forma externă este o reflexie temporară a ceea ce ești în interior, în esența ta. Acesta este motivul pentru care iubirea și frumusețea nu te vor părăsi niciodată, deși alte forme exterioare o vor face.



Care este relația ta cu lumea obiectelor, cu nenumăratele lucruri care te înconjoară și pe care le atingi în fiecare zi? Scaunul pe care stai, pixul, mașina, cana. Sunt ele pentru tine mijloace pentru atingerea unui scop? Îți dai seama ocazional de prezența lor, de ființa lor, chiar dacă e doar pentru o secundă, remarcându-le și acordându-le atenție?

Când ajungi să fii atașat de obiecte, când le utilizezi pentru a crește în propriii ochi, dar și în ai celorlalți,

obsesia pentru obiecte îți poate acapara foarte ușor întreaga viață. Când are loc o identificare cu obiectele, nu le apreciezi pentru ceea ce sunt, deoarece te cauți pe tine în ele.

Când apreciezi un obiect pentru ceea ce este, când iei seama de existența sa fără o proiecție mentală, nu poți să *nu* te simți recunoscător pentru simplul fapt că el există. De asemenea e posibil să simți că nu e neînsufletit, ci doar pare așa simțurilor. Fizicienii pot confirma că, la nivel molecular, există într-adevăr un câmp de energie care pulsează.

Prin intermediul aprecierii altruiste a lumii obiectelor, lucrurile din jurul tău vor începe să prindă viață în moduri pe care nu le poți înțelege cu mintea.



De câte ori te întâlnești cu cineva, indiferent pentru cât de scurt timp, iei notă de ființa sa acordându-i toată atenția sau îl percepi ca pe un mijloc pentru atingerea unui scop?

Care este calitatea relației tale cu băiatul de la parcare, casiera de la supermarket, instalatorul sau „clientul“?

Un moment de atenție este suficient. În timp ce te uiți la celălalt sau îl asculți, există o liniște alertă. Poate două–trei secunde sau poate mai mult. Este îndeajuns ca să iasă la suprafață ceva mai autentic decât rolurile

pe care le jucăm și cu care ne identificăm. Toate rolurile sunt parte a conștiinței condiționate care este mintea umană. Ceea ce iese la lumină prin actul atenției este necondiționatul — adevărata ta esență, dincolo de numele pe care îl porți și de lumea formelor. De acum nu mai acționezi după un scenariu. Devii real. Când această dimensiune ia naștere, ea este rodul întâlnirii cu celălalt.

Desigur, în cele din urmă nu va mai fi niciun celălalt și te vei întâlni mereu pe tine însuți.



Moartea și eternitatea

Când mergi printr-o pădure sălbatică, virgină, vei vedea în jurul tău nu doar peisajul luxuriant, dar vei întâlni și pomi căzuți sau bușteni putreziți, frunze moarte și materie în descompunere la fiecare pas. Oriunde te-ai uita, vei găsi moarte, așa cum vei găsi și viață.

Însă la o privire mai atentă vei descoperi că buștenii și frunzele putrede nu numai că dau naștere unei noi vieți, dar sunt chiar ele pline de viață. Microorganismele își fac treaba. Moleculele se rearanjează. Moartea nu poate fi găsită nicăieri. Există numai metamorfoza formelor de viață. Ce putem învăța din aceasta?

Moartea nu este opusul vieții. Viața nu are opus. Opusul morții este nașterea. Viața este eternă.



Înțelepții și poeții au observat, de-a lungul timpului, aparența de vis a existenței umane — la suprafață solidă și reală, dar totuși atât de trecătoare încât se poate dizolva în orice clipă.

În momentul morții, povestea vieții e posibil să-ți apară, într-adevăr, ca un vis care se apropie de final. Și totuși chiar și în vise trebuie să existe un sâmbure de adevăr. Trebuie să existe o conștiință în care are loc visul; altfel, nu ar mai exista.

Conștiința — oare o creează corpul sau conștiința creează visul corpului, visul cuiva?

De ce majoritatea celor care au fost la un pas de a muri și-au pierdut frica de moarte? Reflectează la asta.



Bineînțeles că știi că o să mori, dar acesta rămâne un simplu concept mental până când te întâlnești „față în față“ cu moartea pentru prima dată: prin intermediul unei boli grave sau al unui accident care ți se întâmplă ție sau cuiva apropiat, ori prin încetarea din viață a cuiva drag, moartea intră în viața ta ca o conștientizare a propriei tale mortalități.

Cei mai mulți oameni se feresc îngroziți de moarte, dar dacă nu dai înapoi și conștientizezi faptul că trupul tău s-ar putea dizolva în orice clipă, are loc în oarecare măsură o ușoară disociere față de forma ta fizică și psihologică, față de „eu“. Când accepți natura trecătoare a tuturor formelor de viață, ești învăluit de o stranie senzație de împăcare.

Înfruntând moartea, conștiința ta este eliberată într-o oarecare măsură de identificarea cu forma. Este motivul pentru care, conform unelor tradiții budiste, călugării vizitează în mod regulat morga pentru a medita în mijlocul cadavrelor.

În culturile occidentale încă se manifestă negarea morții. Până și oamenii în vârstă încearcă să nu vorbească și să nu se gândească la ea, iar trupurile celor morți sunt ferite privirii. O cultură care neagă moartea devine în mod inevitabil superficială și găunoasă, preocupată numai de formele externe ale vieții. Când se neagă moartea, viața își pierde profunzimea. Posibilitatea de a ști cine suntem dincolo de nume și formă, dimensiunea transcendentală dispăre din viața noastră, pentru că moartea este poarta către acea dimensiune.



Oamenii nu se împacă bine cu finalurile, deoarece orice final este un fel de moarte. Iată de ce în multe limbi sintagma „La revedere“ înseamnă „Să ne vedem din nou“.

De câte ori o experiență ajunge la final — o întâlnire cu prietenii, o vacanță, copiii tăi care se mută singuri — mori câte puțin. O „formă“ care apare în conștiința ta pe măsură ce experiența se dizolvă. Adesea acest fenomen cauzează un sentiment de gol interior pe care majoritatea oamenilor încearcă să-l evite, să nu-l înfrunte.

Dacă poți învăța să accepți și chiar să întâmpini cu bucurie finalurile, e posibil să-ți dai seama că sentimentul de gol interior, care inițial era neplăcut, se transformă într-un sentiment de spațiu interior care te liniștește.

A învăța să mori în fiecare zi înseamnă să te deschizi vieții.



Cei mai mulți dintre oameni simt că identitatea lor, imaginea lor de sine, este ceva extraordinar de prețios, ceva ce nu vor să piardă. Acesta este motivul pentru care le este frică de moarte.

Pare de neînchipuit și înspăimântător ca „eu“ să încetez să mai exist. Dar confunzi prețiosul „eu“ cu numele și forma ta exterioară și cu poveștile asociate acestora. Pentru că „eu“ nu e altceva decât o formațiune temporară în câmpul conștiinței.

Atât timp cât te identifici cu forma, nu ești conștient de faptul că ceea ce este realmente important este interioritatea, cel mai intim sentiment al tău de *Eu Sunt*, care este însăși conștiința. Este eternitatea din interiorul tău — și acesta este unicul lucru pe care *nu* îl poți pierde.



De câte ori are loc o pierdere gravă în viața ta — cum ar fi pierderea posesiunilor, a casei, a unei relații strânse;

pierderea reputației, a serviciului sau a unor abilități fizice —, ceva din tine moare. Te simți diminuat ca prezență. De asemenea, e posibil să apară și o oarecare dezorientare. „Fără asta... cine mai sunt eu?”

Pierderea sau dizolvarea unei forme cu care te-ai identificat inconștient poate fi extrem de dureroasă. Ea lasă un gol, ca să spunem așa, în țesătura existenței tale.

Când se întâmplă acest lucru, nu nega și nu ignora durerea sau tristețea pe care le simți. Acceptă aceste sentimente. Ferește-te de tendința minții tale de a construi o poveste în jurul pierderii, în care tu să te victimizezi. Frica, furia, resentimentele sau mila pentru propria persoană sunt emoții care se potrivesc cu acest rol. Fii conștient de ceea ce se află în spatele acestor emoții, al poveștii născocite de mintea ta: acea lipsă, acel spațiu gol. Poți înfrunța și accepta acest ciudat sentiment de gol interior? Dacă da, îți vei da seama că nu mai este ceva îngrozitor. Vei fi chiar surprins să descoperi liniștea ce veghează asupra acestei lipse.

De câte ori moartea survine, de câte ori se dizolvă o formă de viață, Dumnezeu, care nu are formă și e nemăniștat, strălucește prin lipsa cauzată de forma care s-a dizolvat. De aceea cel mai sacru lucru în viață este moartea. Acesta este motivul pentru care liniștea lui Dumnezeu poate ajunge la tine prin intermediul contemplării și acceptării morții.



Cât de scurtă este experiența umană, cât de trecătoare sunt viețile noastre! Există oare ceva care să nu fie supus nașterii și morții, ceva care să fie etern?

Gândește-te la următorul lucru: dacă ar exista doar o singură culoare, să zicem albastrul, și întreaga lume cu tot ce se află în ea ar fi albastră, atunci albastrul n-ar mai exista. Trebuie să existe și ceva care nu este albastru, astfel încât albastrul să iasă în evidență; dacă nu, nu ar mai fi „deosebit“ de restul, nu ar exista.

În același mod, nu e nevoie de ceva care nu e trecător ca să remarci faptul că toate celelalte lucruri sunt trecătoare? Cu alte cuvinte: dacă totul, inclusiv tu, ar fi trecător, ți-ai da seama de acest lucru? Dacă tu îți dai seama de natura temporară a tuturor formelor, inclusiv a ta, și poți constata acest lucru tu însuși, nu înseamnă că există în tine ceva care nu va dispărea niciodată?

La 20 de ani, ești conștient că trupul tău este puternic și viguros; 60 de ani mai târziu, ești conștient că trupul tău este slăbit și bătrân. E posibil să gândești altfel față de atunci când aveai 20 de ani, însă conștiința care știe că trupul tău este tânăr sau bătrân, ori că gândirea ta s-a schimbat, nu a suferit nicio modificare. Acea conștiință este eternul din tine. Este Viața Unică, fără formă. O poți pierde? Nu, pentru că tu ești Ea.



Unii oameni devin împăcați și aproape luminoși chiar înaintea să moară, parcă ceva ar străluci în forma care tocmai se dizolvă.

Uneori se întâmplă ca oamenii foarte bolnavi sau foarte bătrâni să devină aproape „transparenti“ în ultimele săptămâni, luni, chiar ani ai vieții. Când te privesc, e posibil să observi o lumină care le strălucește în ochi. Nu mai există niciun pic de suferință psihologică. S-au predat, iar persoana, „eul“ egotic construit de minte, deja a capitulat. Ei „au murit înainte să moară“ și și-au găsit liniștea interioară prin conștientizarea eternității.



În cazul fiecărui accident sau dezastru există și un potențial aspect pozitiv, de care, de obicei, nu suntem conștienți.

Șocul inimaginabil al morții iminente, total neașteptate, poate avea ca efect disocierea conștientă de forma fizică. În ultimele clipe dinaintea morții fizice și în timp ce mori, ai experiența existenței tale ca o conștiință liberă de formă. Bruscu nu mai există frica, doar pacea și „certitudinea“ că „totul e bine“ și că moartea este doar o formă de dizolvare. Moartea devine iluzia ultimă — la fel de iluzorie precum forma cu care te-ai identificat.



Moartea nu este o anomalie sau cel mai îngrozitor eveniment, cum vrea cultura modernă să crezi, ci este cel mai natural lucru din lume, inseparabil de și la fel de natural precum celălalt pol al vieții — nașterea. Adu-ți aminte de acest lucru când vei sta lângă o persoană care este pe moarte.

Este un mare privilegiu și un act sacru să fii de față la moartea unui om, ca martor și ca prieten.

Când te afli lângă o persoană care este pe moarte, nu nega niciun aspect al acestei experiențe. Nu nega ce se întâmplă și ce simți. Când admiți că nu ai ce să faci, te vei simți neajutorat, supărat sau furios. Acceptă ceea ce simți. Apoi mergi și mai departe: acceptă că nu poți face nimic, și acceptă acest lucru până la capăt. Nu deții controlul. Capitulează total în fața tuturor aspectelor acestei experiențe, în fața a ceea ce simți tu, ca și în fața durerii sau suferinței prin care trece cel care moare. Starea ta de conștientă capitulată și împăcarea care vine cu ea vor ajuta mult persoana muribundă și îi vor ușura trecerea. Dacă va fi nevoie de cuvinte, ele vor veni din liniștea din tine. Numai că ele vor fi secundare.

Odată cu liniștea vine și binecuvântarea: împăcarea.

Suferința și sfârșitul suferinței

Interconectivitatea tuturor lucrurilor: budiștii o cunosc dintotdeauna, iar fizicienii o confirmă astăzi. Nimic din ceea ce se întâmplă nu este un eveniment izolat, ci doar pare a fi izolat. Cu cât judecăm și catalogăm mai mult un lucru, cu atât îl izolăm mai mult. Unitatea vieții ajunge fragmentată din cauza gândirii noastre. Și totuși, unitatea vieții a făcut posibil acest eveniment. Este parte a rețelei de interconectivitate care e cosmosul.

Aceasta înseamnă că: tot ce *e* nu putea fi altcumva.

În cele mai multe cazuri, nici măcar nu avem cea mai vagă idee despre rolul pe care un eveniment aparent fără sens îl poate juca în totalitatea cosmosului. Însă dacă îi recunoaștem inevitabilitatea în cadrul întregului, e posibil să începem să acceptăm lăuntric ceea ce este și astfel să ne aliniem la unitatea vieții.



Adevărata libertate și sfârșitul suferinței înseamnă să treci prin viață ca și cum ceea ce trăiești și simți la un moment este exclusiv rezultatul alegerii tale.

Această aliniere lăuntrică la clipa Acum este sfârșitul suferinței.



Este suferința cu adevărat necesară? Da și nu.

Dacă nu ai fi suferit niciodată, nu ai mai avea profunzime, ca ființă umană — nu ai ști ce e umilința, nici mila. Nu ai mai citi acest lucru acum. Suferința sparge cochilia egoului. Și apoi ajunge la punctul în care și-a îndeplinit menirea. Suferința este necesară până în clipa în care îți dai seama că nu este necesară.



Nefericirea are nevoie de un „eu“ construit de minte, înzestrat cu o poveste și cu o identitate conceptuală. Are nevoie de trecut, prezent și viitor. Când elimini temporalitatea din nefericirea ta, ce mai rămâne? Rămâne „realitatea“ acestui moment.

Poate fi o senzație de greutate, agitație, stres, furie sau chiar amețală. Aceasta nu este nefericire și nici măcar nu e o problemă personală. Nu e nimic personal în durerea umană. Este pur și simplu o presiune intensă sau o energie vie pe care o simți undeva în corp. Dacă îi dai atenție, senzația nu se transformă în gândire și astfel declanșează eul nefericit.

Vezi ce se întâmplă doar pentru că i-ai permis unui sentiment să existe?



Vei simți multă suferință și nefericire dacă vei lua drept adevăr orice gând care-ți trece prin minte. Situațiile nu te fac să fii nefericit. Ele îți pot provoca durere fizică, dar nu te fac nefericit. Gândurile tale te fac nefericit. Interpretările și poveștile pe care ți le spui singur te fac nefericit.

„Gândurile pe care le am acum mă fac nefericit.“ Când realizezi acest lucru, pulverizezi identificarea inconștientă cu acele gânduri.

Ce zi proastă!

Nu a avut bunul-simț să-mi dea un telefon.

M-a părăsit.

Mici povești pe care ni le spunem singuri sau altora, adesea sub forma unei plângeri. Ele sunt destinate propriei imagini de sine construite pe nevoia de a avea „dreptate“, iar ceilalți „greșesc“. Dacă avem „dreptate“ ne plasăm pe o poziție de falsă superioritate, iar în acest fel ne întărim egoul. Acest lucru creează un fel de rivalitate.

Da, egoul are nevoie de dușmani ca să-și definească granițele. Până și vremea poate servi acestui scop.

Prin judecată mentală habituală și contracție emoțională capeteți o relație personalizată și reactivă cu oamenii și evenimentele din viața ta. Acestea sunt toate formele mici de suferințe pe care ți le provoci singur, dar nu le recunoști drept ceea ce sunt deoarece ele satisfac dorințele egoului. Egoul se întărește prin reactivitate și conflict. Ce simplă ar fi viața fără aceste povești!

Plouă.

Nu m-a sunat.

Eu am fost acolo, ea nu.



Când suferi, când ești nefericit, identifică-te total în clipa Acum. Nefericirea sau problemele nu pot supraviețui în clipa Acum.



Suferința începe atunci când numești sau cataloghezi mental o situație drept de nedorit sau foarte proastă. Îți displace un eveniment și acest lucru personalizează și aduce în scenă „eul“ reactiv.

A numi și a cataloga sunt practici obișnuite, însă obiceiul poate fi învins. Începe să practici „a nu-numi“ cu lucrurile mici. Dacă pierzi avionul, scapi o cană și se sparge sau aluneci și cazi în noroi, te poți abține de la a numi experiența respectivă proastă sau dureroasă? Poți accepta realitatea aceluia moment?

Când cataloghezi ceva drept „rău“, îți provoci o contracție emoțională. Când lași lucrul să se întâmple fără să-i pui un nume, vei conștientiza existența unei energii vitale.

Contractia îți barează accesul la această energie, la însăși esența vieții.



Au mâncat fructul din pomul cunoașterii binelui și răului.

Treci dincolo de bine și rău abținându-te de la a categorisi mental lucrurile drept bune sau rele. Când vei depăși acest obicei, energia universului se va îndrepta către tine. Când te afli într-o relație de acceptare a experienței, ceea ce înainte ai fi numit „rău“ adesea se transformă rapid, dacă nu chiar pe loc, datorită înseși esenței vieții.

Observă ce se întâmplă atunci când nu cataloghezi o experiență drept proastă și, în loc, o accepți lăuntric, îi spui „Da“ și o lași așa cum este.



Indiferent de situația în care te afli, cum te-ai simți dacă ai accepta-o exact așa cum ea este, chiar acum?



Există forme ale suferinței, mai subtile sau mai puțin subtile, care devin atât de „normale“, încât egoul nu le recunoaște drept suferință. Iritația, nerăbdarea, furia, o problemă pe care o ai cu cineva sau cu ceva, resentimentele, reproșurile.

Poți învăța să recunoști toate aceste forme de suferință atunci când le trăiești și să știi, pe loc, că tu îți provoci această suferință.

Dacă îți provoci singur suferință, probabil îi vei face și pe alții să sufere. Acest șablon inconștient va lua sfârșit dacă îl conștientizezi, dacă pur și simplu îți dai seama de el în timp ce se întâmplă.

Nu poți să fii conștient și în același timp să suferi.



Acesta este miracolul. În spatele oricărui eveniment, persoană sau situație care pare „rea“ sau „negativă“ se

află un „bine“ mascat. Acest bine mascat ți se arată prin acceptarea interioară a ceea ce *este*.

„Nu rezista răului“ este unul dintre cele mai profunde adevăruri ale umanității.

Un dialog:

„Acceptă ceea ce este.“

„*Efectiv nu pot. Sunt nervos și supărat din cauza a ceea ce se întâmplă.*“

„Atunci acceptă situația așa cum este ea.“

„*Să accept că sunt nervos și supărat? Să accept că nu pot să accept?*“

„Da. Îngăduie-ți acceptarea neacceptării tale. Abandonează lupta. Apoi vezi ce se întâmplă.“

Durerea fizică de durată este unul dintre cei mai severi profesori pe care îi poți avea. Învățămintele sale către tine sună astfel: rezistența este inutilă.

Nimic nu poate fi mai normal decât să nu îți dorești să suferi. Și totuși, dacă poți renunța la această dorință, lăsând în schimb durerea să se manifeste, vei remarca o disociere lăuntrică față de durere, un spațiu creat între tine și durere. Aceasta înseamnă să suferi în mod conștient, voluntar. Când suferi conștient, durerea fizică îți poate dizolva rapid egoul, deoarece egoul este construit în primul rând din rezistență. Același principiu este valabil și pentru invaliditatea fizică. „Îți oferi suferința lui Dumnezeu“ este o altă cale de a spune acest lucru.



Nu trebuie să fii creștin ca să înțelegi profundul adevăr universal care este conținut în forma simbolică a imaginii crucii.

Crucea este un instrument de tortură. Ea reprezintă cea mai atroce suferință și un sentiment de neajutorare pe care îl poate trăi omul. Apoi, deodată, acea ființă umană suferă conștient și voluntar, lucru exprimat prin cuvintele „Nu voința mea, ci facă-se voința ta“. În acel moment, crucea, instrumentul de tortură, își arată fața ascunsă: crucea este un simbol sacru, un simbol al divinului.

Ceea ce părea să nege existența unei dimensiuni transcendente a vieții devine prin acceptare o deschidere către acea dimensiune.

Cuprins

<i>Introducere</i>	5
CAPITOLUL 1	
Liniștea și tăcerea	9
CAPITOLUL 2	
Dincolo de mintea care gândește	15
CAPITOLUL 3	
Sinele egotic	24
CAPITOLUL 4	
Clipa Acum	33
CAPITOLUL 5	
Cine ești cu adevărat	40
CAPITOLUL 6	
Acceptare și renunțare	47
CAPITOLUL 7	
Natura	55
CAPITOLUL 8	
Relațiile	62
CAPITOLUL 9	
Moartea și eternitatea	71
CAPITOLUL 10	
Suferința și sfârșitul suferinței	79

Editor: GRIGORE ARSENE
Redactor: DORU SOMEȘAN

CURTEA VECHÉ PUBLISHING

str. arh. Ion Mincu 11, București
tel: (021)222 57 26, (021)222 47 65
redacție: 0744 55 47 63
fax: (021)223 16 88
distribuție: (021)222 25 36
e-mail: redactie@curteaveche.ro
internet: www.curteaveche.ro