

I N T R O D U C E R E

Cum a apărut această 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 un învățător spiritual și cum a apărut această carte.

Până la vârsta de 13 ani, am trăit într-o stare aproape continuă de anxietate, întreruptă de perioade de depresie suicidară. 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 dimineață 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 să trăiesc cu povara acestei nefericiri? De ce să continui această luptă permanentă? Simțeam cum o profundă dorință de autodistrugere, de non-existență 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 continua să se deruleze în mintea mea. Apoi, dintr-odată, am sesizat ciudățenia lui. „Sunt eu o ființă sau două? Dacă eu 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-odată, 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 atunci 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 aş 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 într-o câțva 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 aş fi făcut, nu aş 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 conștient. 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 Țineți 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, să-mânța 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 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 prelungeți 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 $\int$ 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 recunoscut 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.“

C A P I T O L U L I

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 sinele 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 incommensurabil 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 supraomenească 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.



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

Cuvântul *Dumnezeu* și-a pierdut sensul pe parcursul mililor 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*.