

GERAD KITE

AI TOT CE-ȚI TREBUIE

Cum să trăiești în deplină armonie
cu tine însuți

Traducere: Silvia Palade



NICULESCU

Descrierea CIP este disponibilă
la Biblioteca Națională a României

© Gerard Kite 2016

Titlu original: *Everything You Need You Have. How To Be at Home in Your Self* by Gerard Kite

© Editura NICULESCU, 2016
Bd. Regieei 6D, 060204 – București, România
Telefon: 021 312 97 82; Fax: 021 312 97 83
E-mail: editura@niculescu.ro
Internet: www.niculescu.ro

Comenzi online: www.niculescu.ro
Comenzi e-mail: vanzari@niculescu.ro
Comenzi telefonice: 0724 505 385, 021 312 97 82

Redactor: Anca Natalia Florea
Tehnoredactor: Dragos Dumitrescu
Coperta: Carmen Lucaci



ISBN 978-606-38-0040-5

Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei cărți nu poate fi reproducă sau transmisă sub nicio formă și prin niciun mijloc, electronic sau mecanic, inclusiv prin fotocopiere, înregistrare sau prin orice sistem de stocare și accesare a datelor, fără permisiunea Editurii NICULESCU.
Orice nerespectare a acestor prevederi conduce în mod automat la răspunderea penală față de legile naționale și internaționale privind proprietatea intelectuală.

Editura NICULESCU este partener și distribuitor oficial OXFORD UNIVERSITY PRESS în România.
E-mail: oxford@niculescu.ro; Internet: www.oxford-niculescu.ro

CUPRINS

Prefață	7
Introducere	9

ÎNCEPE CĂLĂTORIA

Pendulul	19
----------------	----

LUMEA MINȚII

Conștiința de sine	37
--------------------------	----

Pasul 1. Cultul „Sinelui” 40

Pasul 2. Jocurile minții 53

Pasul 3. Comportamentul 69

Pasul 4. Relațiile 79

Pasul 5. Fii aici și acum 86

LUMEA CORPULUI

Conecțivitatea	95
----------------------	----

Pasul 6. Legea naturală 98

Pasul 7. Iubirea 140

LUMEA DE ACASĂ

Claritatea	145
------------------	-----

Pasul 8. O mărturisire de credință 148

Pasul 9. Nimic nu contează 162

Pasul 10. „Acasă” 171

Concluzie	179
-----------------	-----

Mulțumiri	181
-----------------	-----

Din acest punct (pentru claritate și pentru a accentua unele idei), am preferat să scriu cu majuscule anumite cuvinte (de exemplu, *Acasă, Sine, Iubire, A Ști*) atunci când acestea au legătură exclusiv cu experiența de a fi „Acasă”, spre deosebire de gândurile și activitățile pe care le știm din viața noastră de zi cu zi. Această deosebire de accent va deveni mai lăptită după ce vom începe călătoria.

ÎNCEPE CĂLĂTORIA

Pendulul

„*Emoțiile tale sunt sclavele gândurilor tale,
iar tu ești sclavul emoțiilor tale.*”

ELIZABETH GILBERT¹

În acest capitol vei face cunoștință cu mecanismul, modul în care funcționează și înțelepciunea pendulului, vei afla cum să-l folosești pentru a ajunge să te cunoști mai bine pe tine însuți și, cel mai important, cum să-l utilizezi pentru a-ți depăși situația actuală, cea de căutare permanentă a liniștii în exterior.

Imaginează-ți un pendul. Ceea ce vezi este o greutate care se balansează dintr-o parte în alta, încercând să găsească un punct de repaus sau o poziție de echilibru în centru. Toată atenția ta se concentrează asupra acestei mișcări.

Dar, dacă ar trebui să-ți reorientezi atenția în altă direcție și să-ți ridici privirea spre vârful pendulului, vei vedea că aici nu există mișcare: este un punct fix.

Acum, imaginează-ți pendulul ca pe o ilustrare a vieții tale afective, în care greutatea de la capătul pendulului reprezintă lumea minții, iar mișcarea ei naturală reflectă gândurile și

¹ Autoare americană, cunoscută mai ales pentru carte *Eat, Pray, Love* („Mănâncă, roagă-te, iubește”), apărută în anul 2006 și ecranizată în 2010. (*n. red.*)

sentimentele tale. Să presupunem că toate mișcările greutății respire dreapta reprezintă „zona înaltă” (bucurie / euforie / jumătate), iar toate mișcările către stânga reprezintă „zona joasă” (tristețe / mânie / depresie); punctul de mijloc, între zona înaltă și cea joasă, unde greutatea se va opri în cele din urmă din oscilație, este zona sau domeniul „calmului” relativ.

Spun „calm relativ” fiindcă, deși greutatea de la capătul pendulului se va opri în cele din urmă din oscilație, în punctul central, totuși, ea va rămâne în permanență vulnerabilă față de influențele care o pot mișca. Și asta în vreme ce, aşa cum am văzut, dacă privim spre vârful pendulului, observăm că oscilațiile devin treptat mai puțin volatile, până când se opresc complet.

Secretul pendulului

Aș vrea în acest moment să îți împărtășesc o experiență personală în urma căreia am descoperit puterea pendulului care mi-a transformat viața – și ar putea să o transforme și pe a ta.

Cu ceva timp în urmă, o boală inflamatorie, care a venit pe neașteptate pe fond de stres, m-a forțat să mă internez în spital pentru a o trate corespunzător. Înainte de asta fusesem ocupat până peste cap cu munca la clinică și dintr-o dată m-am trezit că nu am altceva de făcut decât să stau cu ochii ajunși în tavan. Nu departe de patul de spital în care zăceaam, clinica pe care o înfințasem se prăbușea ca un castel din cărți de joc, bunul meu prieten și coleg de apartament era bolnav de cancer în ultimul stadiu, iar eu simțeam că sunt la capătul puterilor. Era o agonie psihică și fizică. Nu aveam unde să fug, gândurile mă

chinuiau zi și noapte, și atunci, într-un moment de disperare, mi-am adus aminte de pendul.

Ani de-a rândul, folosisem pendulul ca pe un instrument terapeutic pentru mine, iar pentru nenumărați alți oameni, ca pe un mijloc de a dobândi discernământ și echilibru interior. Însă, de-abia în acel moment, începeam să-mi dau seama și de cealaltă dimensiune a lui, una ascunsă.

În timp ce zăceaam în patul de spital, mi-am pus toată speranța în el, străduindu-mă să observ cum mintea mi se agăță de greutatea care se legăna haotic, dinspre zona înaltă spre zona de jos și invers, și luptându-mă din răsputeri să-mi găsesc drumul înapoi către centru și zona de calm. Mi-a fost imposibil să mă opresc din oscilație și, în cele din urmă, am renunțat, lăsându-mă în voia interminabilului legănat – ritmul minții mele.

Privindu-mi mintea și trupul distruse și agățate de capătul pendulului, mi-a venit deodată ideea că, dacă vreau să mă eliberez de durerea pe care o resimteam, singura soluție era să ajung în „zona de sus” – dacă începeam să urc înspre vârful pendulului, m-aș fi îndepărtat în mod natural de extremă și de oscilațiile puternice de la bază și aş fi atins în cele din urmă liniaștea din zona de vârf. Devenise brusc atât de clar – cu cât mergi mai mult în sus, înspre vârful pendulului, cu atât vei simți mai puține oscilații.

Am simțit în profunzime această revelație, dar încă nu eram sigur cum să fac ascensiunea. Atunci mi-am dat seama că pendulul nu este doar un instrument care se leagăna, ci reprezintă un mijloc de a transcende mintea și trupul, iar această simplă „conștientizare” – această distragere a atenției dinspre suferința mea din acel moment – a fost primul pas important. După ce am făcut acest prim pas, a venit și al doilea, și, asemenea unei

scări rulante care merge cu încetinitorul și arată noi și noi trepte, una câte una, tot astfel mi-a oferit și pendulul treptele care mă vor conduce, precum o „scară către rai”, spre libertatea din vârful pendulului. Acum eram capabil să-mi „observ” trupul suferind și mintea chinuită din exterior, fără să mă mai simt pierdut și subjugat de ele. Mă simțeam împăcat și puteam, din această perspectivă calmă și detașată, să observ fiecare gând și sentiment cu obiectivitate și compasiune.

Înainte crezusem că pacea interioară nu poate fi atinsă decât prin dezagregarea haosului – însă acum știam că aici, „Acasă”, pacea supraviețuiește haosului. Pacea pe care o căutam se află în tot acest răstimp înăuntru meu.

Având pendulul drept ghid, vei urca cele zece trepte și în final vei înțelege că mirajul de la orizont este o simplă iluzie. Vei afla că originea a ceea ce înseamnă să fii om nu cunoaște limite, fiind o onoare și un dar, și că o viață trăită în calmul desăvârșit de „Acasă” oferă o bogătie a experienței care depășește orice imaginație.

Să vedem câteva modalități prin care lucrează pendulul în interiorul nostru.

Imaginează-ți că punctul tău de pornire se află în „calmul relativ” – imaginează-te stând în liniște și menținând greutatea pendulului în poziția de echilibru.

Se întâmplă un eveniment fericit sau ai un gând care îți aduce bucurie și emoție, și atunci începi balansul către „zona înaltă”, iar apoi, odată ce ai recunoscut și trăit acest gând fericit, în mod firesc, gravitezi înapoi către punctul de mijloc. După un timp, poate un prieten te-a dezamăgit sau poate ai avut o cădere și ai fost rănit – și atunci aluneci către „zona joasă”; dar din nou, odată ce experiența ia sfârșit, aluneci ușor și te întorci în punctul

central. Iar procesul continuă, fiind un balans natural de la un răspuns la altul. Este ceea ce se cheamă un balans „sigur” între sus și jos. Balansul este normal, perfect gestionabil, iar revenirea la calmul din punctul central se poate realiza cu ușurință. În condiții extreme, este posibil să depășim zona înaltă și cea joasă, însă, datorită familiarității noastre cu calmul, revenirea la normal este ușor de obținut.

Totuși, pentru mulți dintre noi, realitatea este foarte diferită. Complicațiile din viața noastră domestică și profesională ne determină să trăim o mare parte din timp la capetele extreme ale pendulului. În această stare haotică, toți căutăm cu înverșunare drumul către Acasă, fiind atrași în mod greșit către un capăt sau celălalt al pendulului. Avem preferințe îndreptate, cel mai adesea, către zona înaltă, dar uneori chiar și către zona joasă. Suntem cu toții foarte diferenți. Cei care se balansează în mod „compulsiv” iubesc viteza, precum și exaltarea pe care o simt în timpul „călătoriei” pendulului și rareori se opresc în punctul central, balansându-se nebunește dintr-o parte în alta. La cealaltă extremă se află sufletele timide și vulnerabile care au eșuat de prea multe ori și se retrag în siguranță pe care le-o oferă calmul din punctul central, opunându-se oricărei tentații sau oricărui impuls de a se mișca.

Faptul că suntem atât de influențabili face parte din cultura în care trăim. Să luăm ca exemplu climatul politic și economic aflat într-o continuă schimbare și care depinde efectiv de noi, cei care trăim în funcție de oscilația pendulului – o stare ce este esențială pentru succesul și supraviețuirea acestui climat. Un marketing eficient funcționează potrivit principiului că nevoia și frica ne pot atrage înspre zona de jos, pentru ca apoi să ni se ofere ceva pentru a putea evada înspre zona înaltă. O strategie

la fel de plină de succes și interesantă este cea care ne face să ne simțim fascinați și atrași de ambele extreme.

Îmi amintesc cum am văzut această realitate crudă atunci când am vizitat Statele Unite, imediat după atacurile de la 11 septembrie 2001 asupra Turnurilor Gemene de la New York. Țara era, la modul propriu, sub cod roșu de alertă. La marginea de jos a ecranului televizorului era o bandă permanentă a cărei culoare se schimba de la roșu intens la galben pal pentru a da telespectatorilor un indiciu cu privire la amenințarea cu un nou atac. În timp ce urmăreai o comedie ușoară sau o reclamă la o cremă pentru tratarea hemoroizilor, banda care indica nivelul amenințării teroriste era întotdeauna prezentă pe ecran.

Chiar dacă ne concentrăm atenția asupra programului care se transmitea la televizor, ni se inducea subconștient sentimentul de siguranță, atunci când culoarea benzii devinea galbenă, oferind promisiunea unei păci temporare, dar, câteva clipe mai târziu, eram din nou aruncați în drama și spaima unui atac imminent, pe măsură ce culoarea benzii se înroșea violent.

Cei care lucrau la televiziune și care au conceput acest instrument de manipulare vizuală erau, în mod evident, pe deplin conștienți de felul cum trebuie folosite aceste instrumente (de manipulare) pentru a ne face să ne simțim dependenți și, în același timp,dezorientați. Însă, cu cât suntem ținuți mai mult la aceste două extreme ale pendulului, cu atât ne va fi mai dificil să urcăm înspre vârful pendulului. Cei care promovează produse, servicii sau ideologii politice fac tot ce le stă în puțină pentru a ne ține departe de familiaritatea și siguranța calmului. Ei se tem de acest loc, fiindcă aici nu mai pot ajunge la noi: suntem independenți și în siguranță, iar ei știu foarte bine acest lucru – „nu poți mulțumi un om mulțumit” – și, de aceea,

aproape tot ce ne îinconjoară este conceput pentru a ne menține în starea de balans.

Învățatura pendulului este simplă. Așadar, avem libertatea de a alege. Putem trăi exclusiv sub povara minții sau a gândurilor noastre, adică la baza pendulului, simțindu-ne victimizați, precum și vulnerabili atât față de influențele interne, cât și față de cele externe, care ne mențin într-un permanent balans. Sau putem alege să trăim în locul „Calmului Absolut” de la vârful pendulului.

Ceea ce am învățat de-a lungul călătoriei mele este faptul că procesul întoarcerii „Acasă” necesită o abordare practică, precum și o experiență directă a ceea ce înseamnă Adevărul. Iar acest lucru îl voi prezenta în această carte.

Există multe texte deosebite care glorifică frumusețea spiritului uman, bucuria de a trăi clipă, puterea rugăciunii și a autocunoașterii, însă, din experiența mea, oamenii pot sfârși simțindu-se încă și mai alienați dacă esuează în căutările lor, iar destinația li se pare, până la urmă, că este una de neatins.

Secretul pendulului constă în faptul că el poate oferi o profundă conștientizare a locului unde te află în interiorul tău, în orice moment. Pe măsură ce înaintezi pas cu pas, această conștientizare sporește și, ca în orice proces de învățare, fiecare pas îl va influența pe următorul și îi va oferi substanță și profunzime. Experiența în ansamblul ei va contribui la o schimbare semnificativă a perceptiei tale, ceea ce reprezintă cheia către libertate.

Unde te află în acest moment? Te legeni sau balansezi ușor în sfera calmului și te bucuri de ziua de azi? Sau ești agățat de greutatea de la capătul inferior al pendulului și ești măcinat de griji și gânduri negre? Ori, dimpotrivă, îți saltă înima de bucurie, aflându-te în

Pregătirea pentru o astfel de călătorie constă în această conștiință a locului unde te află și, pe măsură ce înaintezi (observându-ți încă oscilațiile) și descoperi nenumăratele nivele și mișcări de care dispui, vei ajunge să stăpânești cu încredere oscilațiile pendulului, iar apoi te vei instala în zona calmului.

A urca spre vârful pendulului înseamnă a obține accesul către toate zonele; prin explorarea pendulului devii conștient de complexitatea propriei tale ființe, precum și a spațiului tău existențial, pe măsură ce îți dezvoltă flexibilitatea și agilitatea de a te mișca în voie. Te voi conduce într-un loc unde vei fi liber să te alături celor care se balansează în mod „compulsiv”, să te joci și să te distrezi la baza pendulului; chiar dacă este periculos și riscant, la nivelul cunoașterii ești liber, fiindcă în Sinele tău nu ai pierdut contactul cu Acasă. Vei putea chiar să-ți permiți extravaganța de a urmări știrile la televizor – vei putea să simți compasiune, să reacționezi față de ceea ce vezi, știind că te află în siguranță, la adăpostul de Acasă.

Noi toți ne consumăm o mulțime de timp și de energie căutând să aducem fericirea în viața noastră. Și ne simțim înșelați atunci când fericirea ne ocolește sau atunci când pare să plece tot atât de repede pe cât a venit; dar asta este, de fapt, natura ei.

Fericirea nu este o stare permanentă. Starea permanentă există în interiorul nostru și este cauza tuturor lucrurilor. Aceasta este adevărul referitor la cine ești de fapt.

Așadar, vino alături de mine. Urcă „treptele pendulului” și bucură-te de experiența unei vieți trăite în pace.

Odată ce ajungi Acasă, care este un loc permanent, liniștit și neschimbător, te vei simți mult mai în largul tău și mai împăcat cu lumea din jur, care se schimbă încontinuu. Când locuim în zona de calm pe care o numim „Acasă”, suntem direct conectați la o realitate mult mai vastă; știm că tot ce avem nevoie se află deja aici. Știm cine suntem, iar în acest loc sigur existența noastră se desfășoară în pace, fără să aibă așteptări și, cel mai important, aceasta ne este suficientă. Așadar, suntem mulțumiți.

Pașii care trebuie urmați

Pașii funcționează în ordine inversă – sau cel puțin din exterior spre interior. Așa cum am decoji o ceapă, strat după strat, tot astfel parcurgem drumul către interior pentru a atinge miezul dulce a ceea ce numim Acasă. Așadar, **pasul 1** este legat de viața noastră exterioară, creată de sinele care se identifică drept individ prin intermediul minții. Iar până când vom ajunge la **pasul 10**, vom fi pătruns în cel mai subtil nivel al existenței – viața noastră interioară –, unde este pace și sălășluiște doar Sinele nostru.

Pașii 1-5 se referă la dezvoltarea capacitatei de a conștientiza, care reprezintă elementul-cheie pentru găsirea drumului către Acasă și presupune un oarecare exercițiu, fiindcă mulți dintre noi nu suntem obișnuiți să fim conștienți de nimic în afara deprinderilor și rutinei noastre normale. Acești primi cinci pași au rolul de a reaprinde flacăra curiozității tale naturale în timp ce faci călătoria către interior.

Pașii 6-7 țin de domeniul formei (trupului) și te ajută să-ți muti atenția dinspre gândurile și emoțiile tale și să-ți dezvoltă

o mai mare capacitate de conștientizare a formei tale fizice. ReAtunci când lucrezi cu trupul, ești dependent de legile naturale, care îți hrănesc mintea și îți structurează gândurile.

Acești doi pași se caracterizează printr-o oscilație de pendul mai limitată, fiindcă se află mai aproape de vârful pendulului și funcționează asemenea unei punți între complexitatea lumii minții din zona inferioară și simplitatea Sinelui din zona superioară.

Pașii 8-10 reprezintă apropierea, pragul și spațiul interior al sferei pe care o numim Acasă. Aici atenția ta este dincolo de trup și minte și poți descoperi pacea permanentă care există în interior. Pe măsură ce parcurgi acești ultimi pași, oscilația pendulului este minimă, după care ea devine aproape insesizabilă. Ai trecut pragul legii naturale și al lumii duale a minții tale. Acum pacea și liniștea îți definesc lumea.

Fiecare dintre cei **10 pași** îți oferă ocazia de a-ți revedea și a-ți cunoaște mai bine fiecare aspect al ființei tale – un proces care îți va „ușura” sarcina. Aș vrea, de asemenea, să subliniez două lucruri care te vor ajuta pe parcurs.

Cum să îți dezvolti GPS-ul intern

Trebuie să descoperi în ce punct al pendulului te află. Privește-te ca într-o oglindă. Întreabă-te de-a lungul zilei: „Cum sunt și unde mă aflu eu oare?” și plasează-te pe axa pendulului. Observă mișcarea – sau lipsa de mișcare – a pendulului. Există vreun loc anume unde te plasezi cu regularitate? Revii în mod natural în zona de calm? Te străduiești în permanență să atingi zona înaltă? Ce te împiedică să te oprești din balans?

Adevărata Odihnă

„Adevărata Odihnă” este numele pe care îl dăm oricăror activități, acțiuni sau gânduri care ne aduc Acasă, către zona de calm, de liniște. Încercarea de a urca treptele atunci când pendulul se leagănă dintr-o parte în alta este dificilă și contraproductivă; de aceea, Adevărata Odihnă te va ajuta să ai un parcurs constant. Nu există o regulă în ceea ce privește Adevărata Odihnă. Ea este una foarte personală; poate fi ceva ce deja știi și te ajută să te regăsești pe tine însuți sau poate că trebuie să pornești în căutarea acestui lucru.

De pildă, pentru mine, Adevărata Odihnă înseamnă să imi plimb câinii, să înot, să meditez, să urmăresc emisiuni de televiziune în limba germană (sunt pasionat de limbile străine) și să gătesc. Aceste activități au efectul de a-mi deplasa atenția de la gândurile haotice și de a-mi da șansa să intru în armonie cu calmul din interior.

Atunci când consult pendulul și observ că oscilațiile au fost fie spre zona înaltă, fie spre zona joasă sau au fost haotice, îmi dau seama că acum este timpul pentru Adevărata Odihnă și pentru întoarcerea Acasă. Frumusețea și eleganța pendulului constau în faptul că, pe măsură ce înaintezi spre vârful acestuia, oscilațiile scad în intensitate. Prin urmare, există mai mult loc pentru balans, întrucât repercusiunile nu sunt atât de grave.

Un alt exemplu: dacă te simți foarte trist și blocat în zona joasă aflată la baza pendulului, să mergi în oraș și să te îmbeți poate fi extrem de distructiv pentru tine. Totuși, dacă deja ai ajuns, să spunem, la mijlocul axei pendulului, tristețea ta va avea o intensitate mai mică, iar sticla de vin roșu va avea mai