

# REVĂRSARE DE GRATIE

Viziunea sfârșitului suferinței

**Adyashanti**

Traducere din limba engleză:  
**Iulia Tegzeș**



EDITURA MIX  
Cristian 2020

*Culegere:* Iulia Tegzeș

*Tehnoredactare:* Elena David

*Corectură text:* Tudor Chirilă

*Copertă:* Elena David

*Consilier editorial:* Florin Zamfir

Autorul și editorul nu dau niciun fel de garanții exprese sau implicite referitoare la conținutul acestei cărți. Prin urmare, cititorul își asumă întreaga responsabilitate pentru utilizarea informațiilor cuprinse în această carte.

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**  
**ADYASHANTI**

**Revărsare de grație : viziunea sfârșitului suferinței /**  
Adyashanti ; trad. din lb. engleză: Iulia Tegzeș. - Cristian :  
Mix, 2020

ISBN 978-606-8460-78-9

I. Tegzeș, Iulia (trad.)

2

Copyright © 2013 Adyashanti

This Translation published by exclusive license from Sounds  
True, Inc.

Romanian translation: Copyright © 2020 Editura Mix.  
Toate drepturile asupra prezentei ediții în limba română  
aparțin în exclusivitate Editurii Mix.

Pentru informații actuale și comenzi vizitați site-ul nostru:  
[www.edituramix.ro](http://www.edituramix.ro) sau contactați-ne la:  
tel.: 0720 499 494; fax: 0268 257 811  
email: [contact@edituramix.ro](mailto:contact@edituramix.ro)

## CUPRINS

	Introducere	7
<b>1</b>	Dilema umanității	11
<b>2</b>	Conștientizarea suferinței	35
<b>3</b>	Trezirea din transa egoului	61
<b>4</b>	Eliberarea de efort	81
<b>5</b>	Experimentarea energiei pure a emoției	107
<b>6</b>	Stabilitatea interioară	129
<b>7</b>	Intimitate și disponibilitate	145
<b>8</b>	Sfârșitul suferinței	165
<b>9</b>	Autonomie reală	179
<b>10</b>	Dincolo de lumea dualității	201
<b>11</b>	Revărsare de grație	221
	Despre autor	231

## Dilema umanității

Când eram tânăr, pe la șapte sau opt ani, unul dintre lucrurile pe care am început să le observ și asupra cărora am început să meditez, în timp ce priveam adulții din jurul meu, a fost că lumea adultă este predispusă la suferință, durere și conflict. Deși am crescut într-un cămin destul de armonios, cu părinți iubitori și două surori și, în fapt, am avut o copilărie minunată și fericită, vedeam multă suferință în jurul meu. În timp ce priveam lumea adulților, mă întrebam: Cum se face că oamenii ajung la conflicte?

Copil fiind, întâmplarea face că eram și un foarte bun ascultător – unii ar putea spune chiar că trăgeam cu urechea. Obişnuiam să ascult fiecare conversație care avea loc în casă. De fapt, familia mea chiar glumea adesea că nimic nu se întâmpla în casă fără ca eu să știu. Îmi plăcea să știu tot ce se petrecea în jurul meu, așa că am petrecut mult timp din anii copilăriei ascultând conversațiile adulților, în casa mea și în casele rudelor mele. În majoritatea timpului, găseam destul de interesante discuțiile lor, dar am sesizat, de asemenea,

un anume flux și reflux în majoritatea discuțiilor lor – cum conversațiile se îndreptau ușor spre un oarecare conflict, iar apoi se retrăgeau subtil de la acesta, se îndreptau iar către el și iar se depărtau. Ocazional, avea loc o polemică sau existau unele sentimente rănite, iar oamenii se simțeau neînțeleși. Totul era foarte ciudat pentru mine – și chiar nu înțelegeam de ce adulții se comportă așa cum o făceau; modul în care comunicau și în care se înțelegeau unii cu alții mă uimea. Nu știam exact ce se întâmpla, dar ceva părea să nu fie în regulă.

### A CREDE CEEA CE GÂNDIM

Pe măsură ce priveam și observam, zi după zi, săptămână după săptămână, lună după lună și chiar an după an, într-o zi am avut o revelație: „Oh, doamne! Adulții chiar cred ceea ce gândesc! De asta suferă! De asta intră în conflicte. De asta se comportă ciudat, în moduri pe care nu le pot înțelege, pentru că ei chiar cred în gândurile din mintea lor.” Acum, pentru un copil, asta era cu adevărat un lucru bizar. Era o idee complet străină mie. Desigur că aveam idei în minte, dar când eram copil nu umblam ca adulții, cu mintea într-un continuu dialog interior. Practic, eram prea ocupat să mă distrez, să ascult sau să fiu fascinat sau uimit de aspectele vieții. Am realizat că adulții petrec foarte mult timp *gândind*, și ceva încă și mai important decât atât – și mai neobișnuit, îmi părea mie – ei chiar cred ceea ce gândesc. Ei cred gândurile din mințile lor.

Deodată, am înțeles ce se întâmpla atunci când adulții comunicau unii cu alții; am înțeles că ceea ce oamenii transmiteau, în fapt, erau gândurile lor și că fiecare persoană credea că ceea ce gândește este adevărat. Problema era că toți adulții aveau idei diferite despre ceea ce credeau că este adevărul, astfel că atunci când comunicau, era prezentă

această negociere tacită, această încercare de a se câștiga unul pe altul și de a-și apăra credința și modul de gândire.

Continuând să observ cum adulții cred în propriile gânduri, am realizat: „Sunt nebuni! Îi înțeleg acum: sunt nebuni. Este o nebunie să crezi gândurile pe care le ai.” Într-un mod ciudat, să descoperi asta, copil fiind, a fost o adevărată ușurare. A fost o alinare faptul că măcar începeam să înțeleg această lume stranie a adulților, chiar dacă nu prea avea sens pentru mine.

Împărtășind această experiență de-a lungul anilor, am învățat că mulți alții își amintesc că, pe vremea când erau tineri, aveau o perspectivă asemănătoare în legătură cu nebunia lumii adulte. În loc să aducă un sentiment de ușurare, această perspectivă le creează mai degrabă dubiu copiilor, făcându-i să se îndoiască de ei înșiși, întrebându-se dacă este ceva în neregulă cu ei. Este o experiență înfricoșătoare pentru noi, în calitate de copii, să ne gândim că adulții de care depindem în ceea ce privește supraviețuirea, grija și dragostea e posibil să fie, de fapt, nebuni.

### DILEMA SUFERINȚEI UMANE

Mie, dintr-un motiv pe care nu îl înțeleg cu adevărat, această perspectivă nu mi-a adus teamă față de lumea adultă. În schimb, a fost chiar o mare ușurare că am putut să înțeleg motivele pentru care făceau ceea ce făceau. Fără să știu, înțelegeam prima taină a uneia dintre cele mai mari dileme ale ființei umane: cauza suferinței. Este întrebarea pe care și-a pus-o Buddha acum peste 2.500 de ani: care este cauza suferinței ființei umane?

Când oricare dintre noi privește lumea, desigur că putem vedea neînchipuite frumuseți și mistere. Există multe lucruri

de apreciat și de care să fim uimiți, dar nu putem să ne uităm la lumea umană fără să recunoaștem că există, de asemenea, o cantitate imensă de suferință și nefericire. Există o cantitate foarte mare de violență, ură, ignoranță și lăcomie. Cum se face că noi, ființele umane, părem să fim atât de predispuși la suferință? Cum se face că părem să ținem de ea ca și când ar fi o posesie foarte importantă?

Crescând printre câini și pisici, unul dintre lucrurile pe care le-am observat a fost că un câine se poate supăra pe tine – poate deveni ranchiunos și dezamăgit; poate avea sentimentele rănite – dar în câteva minute, uneori chiar câteva secunde, câinele se debarasează de toate acestea. Își poate pune deoparte suferința și se întoarce la starea lui naturală de fericire într-un timp foarte scurt. M-am întrebant: „Care este motivul pentru care ființelor umane le este atât de greu să-și depășească suferința? Care este motivul pentru care, adesea, o purtăm cu noi, deși devine o povară atât de mare?” Într-o oarecare măsură, viețile multor persoane sunt definite de incidentele care le-au cauzat suferință și mulți suferă din cauza unor întâmplări care au avut loc cu mult timp în urmă. Aceste evenimente nu mai sunt prezente, însă sunt în continuare trăite, într-un fel, și suferința există în continuare. Ce se întâmplă aici?

Revelația pe care am avut-o când eram copil, deși atunci nu știam cât de importantă este, a constituit începutul înțelegerii mele asupra motivului pentru care suferim. A devenit foarte clar că unul dintre principalele motive pentru care suferim este acela că ne încredem în ceea ce gândim, că gândurile noastre vin, neinvitate, în conștiința noastră, se învârtesc prin mințile noastre și devenim atașați de ele. Le identificăm și ne agățăm de ele. Această taină pe care am

înțeles-o când eram copil a fost mult mai importantă decât am crezut. A durat mulți ani, probabil câteva decenii bune, să îmi dau seama că ceea ce văzusem în copilărie stătea chiar la baza motivelor pentru care suferim, că unul dintre cele mai importante motive pentru care suferim este că ne încredem în gândurile din mintea noastră.

De ce facem asta? De ce credem gândurile din mintea noastră? Nu credem gândurile din mintea altcuiva, atunci când cineva vorbește cu noi. Atunci când citim o carte – care nu este altceva decât o înregistrare a gândurilor unei persoane – le putem lua cu noi sau le putem lăsa unde sunt. Dar care este motivul pentru care suntem atât de predispuși să ne atașăm de gândurile care apar în lăuntrul minții noastre – să ne ținem de ele și să ajungem să ne identificăm cu ele? Se pare că nu suntem capabili să le lăsăm deoparte chiar și atunci când aduc durere și suferință.

#### LATURA ÎNTUNECATĂ A LIMBAJULUI

Modul prin care suntem programați să credem ceea ce gândim începe odată cu educația noastră și cu procesul natural prin care trecem cu toții atunci când învățăm să vorbim. Pentru un copil, limbajul este o descoperire uimitoare. Este un lucru extraordinar să poți da un nume unui lucru. Este foarte avantajos să poți arăta spre ceva și să spui: „Asta e ceea ce vreau!” „Vreau o gură de apă.” „Vreau mâncare.” „Vreau să-mi fie schimbat scutecul.” Este o dezvăluire extraordinară atunci când descoperim pentru prima dată limbajul și începem să îl folosim.

Una dintre cele mai importante părți ale limbajului, pe care o descoperim când suntem tineri, este propriul nostru nume, atunci când realizăm că avem un nume. Îmi aduc

aminte acest moment de realizare din viața mea. Obişnuiam să-mi repet numele încontinuu în minte, pentru că era așa de distractiv să faci asta. A fost o descoperire minunată. „Oh! Acesta sunt eu!”

Pe măsură ce ne maturizăm, majoritatea dintre noi simțim o anume infatuare față de limbaj. Limbajul devine destul de folositor în comunicarea de lucruri minunate, o unealtă puternică pentru împărtășirea experiențelor și trăirilor noastre. De-a lungul timpului, devine o modalitate de a exprima creativitate și inteligență. Însă limbajul are și o latură întunecată, la fel ca orice altceva. Gândul, și el, are o latură întunecată, și această latură a gândului este aceea despre care nu cunoaștem suficient de multe lucruri. Nimeni nu ne spune că a crede propriile gânduri poate fi foarte periculos. În schimb, suntem învățați exact opusul. Suntem programați, pe măsură ce creștem – de către părinții noștri, de către lumea înconjurătoare, interacționând unii cu alții – aproape la fel cum este programat un calculator. Suntem învățați să gândim în termeni absoluți. Ceva este ori într-un fel, ori în alt fel, bine sau rău, negru sau alb. Astfel, această programare ne afectează modul în care gândim și în care percepem lumea. E cumva albastră? Roșie? E cumva mare? E înaltă?

Marele învățător spiritual Krishnamurti a spus odată: „Când înveți un copil că o pasăre se numește «pasăre», copilul nu va mai vedea niciodată pasărea.” Ceea ce vor vedea copiii va fi cuvântul „pasăre.” Asta va fi ceea ce vor vedea și vor simți, iar atunci când se vor uita la cer și vor observa ciudatele ființe înaripate zburând, vor uita că ceea ce se află acolo, de fapt, este un mare mister. Vor uita că nu știu cu adevărat ce este. Vor uita că acel lucru, zburând pe cer, este ceva ce nu poți pune în cuvinte, că este o expresie a imensității vieții. Este,

de fapt, un lucru extraordinar și minunat care zboară pe cer. Dar îndată ce îi dăm un nume, credem că știm ce este. Vedem cuvântul „pasăre” și aproape că o desconsiderăm. „Pasăre”, „pisică”, „câine”, „om”, „cană”, „scaun”, „casă”, „pădure” – toate aceste lucruri au primit nume și toate lucrurile își pierd o parte din ceea ce le animă în mod natural odată ce le atribuim un nume. Desigur că trebuie să învățăm aceste nume și să formăm concepte în jurul lor, dar dacă începem să credem că toate aceste nume și conceptele pe care le formăm în jurul lor sunt reale, de acolo începem călătoria noastră spre a deveni hipnotizați de lumea ideilor.

Capacitatea de a gândi și a utiliza limbajul are o latură întunecată care, dacă este lăsată nesupravegheată și este folosită într-un mod neînțelept, ne poate face să suferim și să experimentăm conflicte unii cu alții, ce nu sunt deloc necesare. Fiindcă, până la urmă, asta face gândirea: separă. Clasifică. Denumeste. Împarte. Explică. Din nou, gândirea și limbajul constituie aspecte foarte importante și sunt, astfel, necesare dezvoltării lucrurilor. Evoluția, în calitatea ei de proces natural, a avut un parcurs foarte lung pentru a se asigura că avem capacitatea să gândim coerent și rațional sau, cu alte cuvinte, să gândim în moduri care ne vor asigura supraviețuirea. Dar când ne uităm în urmă la lume, vedem că tocmai ceea ce a evoluat pentru a ne ajuta să supraviețuim, a devenit o formă de închisoare în care suntem captivi. Am ajuns captivi într-o lume a viselor, o lume în care trăim aproape complet în mințile noastre.

Această lume a viselor este abordată de multe învățături spirituale străvechi. Atunci când mulți dintre bătrânii sfinți și înțelepți spun: „Lumea ta este un vis. Trăiești într-o iluzie”, se referă la această lume a minții și la modul în care ne încredem



în gândurile noastre despre realitate. Atunci când vedem lumea prin spectrul gândurilor noastre, ne oprim din a mai experimenta viața exact așa cum este și pe ceilalți din jurul nostru exact așa cum sunt. Atunci când am un gând despre tine, este ceva ce eu am creat. Te-am transformat într-o idee. Într-un fel, dacă am o idee despre tine, o idee în care mă încred, te degradez. Te-am prefăcut în ceva foarte mic. Acesta este felul de a fi al ființelor umane și asta este ceea ce ne facem unul altuia.

Pentru a înțelege cu adevărat cauza suferinței și a realiza capacitatea noastră de a ne elibera de ea, trebuie să privim foarte atent la rădăcina suferinței umane: atunci când credem ceea ce gândim, atunci când ne considerăm gândurile realitate, vom suferi. Nu e deloc limpede până când nu observi cu atenție, dar din momentul când ne încredem în gândurile noastre, începem să trăim în lumea viselor, acolo unde mintea conceptualizează o întreagă lume care nu există cu adevărat niciunde în afară de înăuntrul ei înseși. În acel moment, începem să trăim un sentiment de izolare în care nu ne mai simțim deloc conectați unul cu celălalt în mod îndestulător și uman, în schimb ne găsim retrăgându-ne din ce în ce mai mult în lumea propriei minți, a propriei creații.

### IEȘIND DIN MATRICEA SUFERINȚEI

Deci care este calea spre ieșire? Cum anume evităm să ne pierdem în propriile noastre gânduri, proiecții, credințe și opinii? Cum să găsim drumul afară din toată această matrice a suferinței?

Pentru început, trebuie să facem o observație foarte simplă, însă foarte puternică: toate gândurile – gânduri bune, gânduri rele, gânduri dragi sau gânduri nefaste – se produc

în cadrul unui mediu anume. Toate gândurile apar și dispar într-un spațiu vast. Dacă îți analizezi mintea, vei observa că un gând apare din proprie inițiativă – fără nicio intenție din partea ta. Ca reacție la acest aspect, suntem învățați să ne agățăm de gândurile noastre și să ne identificăm cu ele. Dar dacă am putea să renunțăm, fie și pentru un moment, la această tendință îngrijorătoare de a ne atașa de gânduri, am începe să observăm un lucru profund, și anume că toate gândurile apar și se manifestă spontan și pe cont propriu, în cadrul unui spațiu vast; mintea noastră zgomotoasă se manifestă într-un mediu foarte, foarte tăcut.

E posibil ca acest lucru să nu fie evident din primele observații, pentru că suntem obișnuiți să ne gândim la liniște și tăcere ca fiind lucruri ce privesc lumea exterioară: este liniște la mine în casă? A încetat câinele vecinului să latre? Este stins televizorul? Sau tindem să ne gândim la liniște ca fiind ceva ce ține de lumea interioară: este gălăgie în mintea mea? Mi s-au calmat emoțiile? Mă simt liniștit? Însă liniștea, tăcerea de care vorbesc, nu este una relativă. Nu este o absență a zgomotului, nici măcar a zgomotului interior. Mai degrabă, este vorba despre începutul observării că există o liniște care este mereu prezentă, iar zgomotul are loc în cadrul acestei liniști – chiar și zgomotul minții. Poți începe să observi că fiecare gând apare pe fondul unei liniști absolute. Gândul apare, literalmente, în cadrul unei lumi fără gânduri – fiecare idee își face simțită prezența într-un spațiu vast.

În timp ce continuăm să observăm natura gândirii și, în special, ce anume sau cine anume este conștient de manifestarea gândurilor, majoritatea dintre noi suntem convinși că: „Ei bine, eu sunt acela care observă gândul.” Așa am fost învățați și asta presupunem în mod natural – că „tu”

și „eu”, în calitate de indivizi distincți, suntem cei care „ne gândim” gândurile. Cine altcineva ar putea să le gândească? Însă dacă arunci o privire mai îndeaproape, vei înțelege că nu este adevărat că *tu* ești cel care gândește. Gândirea se întâmplă pur și simplu. Se întâmplă fie că-ți dorești asta sau nu și se oprește fie că vrei sau nu. Odată ce începi să observi acest proces, poate fi cu adevărat șocant faptul că mintea ta gândește pe cont propriu și se oprește din a gândi tot pe cont propriu. Dacă încetezi să mai încerci să-ți controlezi mintea, vei începe să observi că gândurile se manifestă într-un spațiu foarte, foarte vast. Este o descoperire extraordinară, pentru că ne arată faptul că există ceva prezent, altceva decât gândurile noastre și că nu suntem doar următorul gând pe care îl avem.

Atunci când credem în gândurile noastre, atunci când credem cu adevărat faptul că ele sunt sinonime cu realitatea, avem ocazia să vedem în ce mod credința noastră ne conduce drept către frustrare, nefericire și, în ultimă instanță, suferință în mai multe stadii. Această înțelegere reprezintă primul pas către deslușirea cauzelor suferinței noastre. Există încă ceva, pe de altă parte, care trebuie de asemenea înțeles, chiar mai relevant decât identificarea gândurilor cu realitatea. Această realizare lăuntrică vine la mult timp după ce ne-am format opiniile, credințele și capacitatea de a conceptualiza. De ce se întâmplă atunci să ne atașăm vehement de ele, chiar și când începem să vedem că însăși mintea ne face să suferim? De ce ne ținem scapi de acest mod de identificare, încât uneori ni se pare că nu noi ne-am atașat de minte, ci mintea s-a atașat de noi? Unul dintre motivele pentru care se petrece acest lucru este faptul că noi credem că ceea ce conține mintea noastră – credințele, ideile, opiniile noastre – sunt, în realitate, ceea ce suntem noi. Aceasta este cea dintâi iluzie – sunt ceea ce

gândesc, sunt ceea ce cred, sunt strict punctul meu de vedere. Însă pentru a ne ajuta să vedem dincolo de această iluzie, este bine să ne analizăm mai profund motivul pentru care vedem lumea în acest fel.

### CE ESTE CEEA CE CĂUTĂM?

Există o zicere atribuită lui Iisus în Evanghelia lui Toma, scrisă la puțin timp după moartea sa, în care acesta spune: „Căutătorul trebuie să nu se oprească până când nu găsește. Atunci când găsește, va fi tulburat. După ce va fi tulburat, va fi uimit. Apoi va domni peste totul.” Acesta a fost primul citat atribuit lui Iisus din Evanghelia lui Toma și, în multe feluri, este cea mai șocantă învățătură din întreaga colecție de scrieri de acest fel. „Căutătorul trebuie să nu se oprească până când nu găsește.” Ce anume caută? Ce anume cauți tu? Ce caută ființele umane cu adevărat? Există multe denumiri pentru ceea ce căutăm, dar, în fapt, fie că numim acest lucru Dumnezeu, fie că îl numim bani, acceptare, putere, control, ceea ce căutăm cu adevărat este să fim fericiți. Căutăm aceste forme exterioare pentru că trăim cu impresia că, dacă le obținem, vom fi fericiți. Deci, în fapt, indiferent de ce *spunem* noi că am căuta – Dumnezeu, bani, putere, prestigiu – ceea ce căutăm cu adevărat este fericirea. Dacă nu am crede că toate aceste lucruri ne-ar oferi fericire, nu le-am căuta. În acest citat, Iisus începe cu o încurajare și un îndemn adresat celui care caută și care nu ar trebui să se oprească până când nu găsește – până nu găsește fericirea, pacea sau însăși realitatea. Iar adevărul este că până ce realitatea nu este văzută cu claritate, exact așa cum este, nu va exista nicio fericire sau pace trainică, astfel că trebuie să găsim ceea ce este real, cine suntem și ce anume este viața în esență. Suntem încurajați să