

Copyright © 2016 EDITURA FOR YOU

Toate drepturile asupra versiunii în limba română aparțin Editurii For You. Reproducerea integrală sau parțială, sub orice formă, a textului din această carte este posibilă numai cu acordul prealabil al Editurii For You.

Redactare: Ana-Maria Datcu

DTP: Anca Șerbu

Design copertă: Andrea Nastac

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

STEINBERG, MARC

Pasiune pentru conștiință: trăind deschis, trăind autentic - o nouă stare de conștiință / Marc Steinberg; trad.: Ana Nicolai - București: For You, 2018

ISBN 978-606-639-205-1

I. Nicolai, Ana (trad.)

159.9

EDITURA FOR YOU

Tel./fax: 021/665.62.23

Mobil: 0724.212.695; 0724.212.691

E-mail: comenzi@editura-foryou.ro

Website: www.editura-foryou.ro

Facebook: Editura-For-You

Instagram: @edituraforyou/

Twitter: @EdituraForYou

Printed in Romania ISBN 978-606-639-205-1

MARC STEINBERG

PASIUNE PENTRU CONȘTIENȚĂ

*Trăind deschis, trăind autentic:
o nouă stare de conștiință*

Traducere din limba engleză
de Ana Nicolai

Editura For You
București

Respect p Marc și-a creat învățăturile și a început să le predea în California, apoi în Germania, Africa de Sud, Olanda, India, Turcia și Rusia.

Biografia sa completă este disponibilă sub forma unui roman fascinant: *Sinclair*.

Combinând învățăturile sale edificatoare cu metodologia sa profundă de coaching, Consciousness Coaching®, activitatea sa se extinde rapid în întreaga lume, ajungând la toți cei care simt chemarea de a avansa în procesul personal de trezire și transformare.

www.marcsteinberg.com

www.creativeconsciousness.com

www.consciousnesscoachingacademy.com

CUPRINS

Nota autorului 9

Prefață 15

Partea I

Pasiune pentru conștientizare..... 21

Partea a II-a

Conversații cu Marc Steinberg..... 113

Despre autor 253

capcană de judecățile tale. Cea mai bună modalitate de a face asta este să fii atent la gradul tău de iritare, frustrare și toleranță. Apoi observă-ți respirația. Dacă respirația e superficială sau încordată, e foarte probabil să fii prins într-o judecată critică ce trebuie eliberată. Mentea conștientă te poate ajuta și ea să identifice momentul când e nevoie de compasiune. Dacă te poți opri în timp ce emiți o judecată critică, suficient de mult pentru a avea în vedere compasiunea, e posibil ca ea să fie necesară. Altfel nu ai fi întreținut acel gând.

Cheia pentru a învăța lecția compasiunii este să înțelegi că ai control asupra creării sau distrugerii acelor bariere ce creează o distanță între tine și ceilalți. Poți alege să elimini acele bariere atunci când vrei să te conectezi cu inima altei ființe umane.

Dacă vrei să deschizi ușa ce duce spre noi modalități de percepere a realității, alătură-te lui Marc în această expediție spre tărâmurile interioare ale conștiinței.

Lasă-l pe Marc să te ghideze prin tărâmurile conștiinței pentru a te conecta cu partea mai profundă din tine și urmărește cum ți se transformă percepțiile!

Dr. Cherie Carter-Scott

PARTEA 1

PASIUNE PENTRU CONȘTIENTIZARE



„Lucrul important este să fim capabili în orice clipă să sacrificăm ceea ce suntem pentru ceea ce am putea deveni.”

Charles Dubois

În ultimele milenii, oamenii au făcut progrese tehnologice uriașe. Am pus în mișcare tehnologii spectaculoase, a căror viteză crește continuu într-un mod exponențial. Dar oare oamenii s-au dezvoltat la fel de mult și la nivel psihic?

Ne-am schimbat oare? Avem diverse jucării, arme, strategii și tipare comportamentale, dar suntem oare mai puțin lacomi, mai puțin înfricoșați, mai puțin geloși, mai puțin superficiali, mai puțin stresați, mai puțin brutali, mai puțin nemiloși, mai puțin egoiști?

Nu suntem oare mai fericiți acum, având toate cunoștințele și răspunsurile la dispoziție? Nu au fost

oare scrise până în prezent suficiente cărți despre cum să iubim, cum să acționăm cu inteligență socială, cum să supraviețuim ca specie, cum să avem succes pe baza principiului avantajului reciproc, cum să stabilim relații reușite, cum să dezvoltăm inteligența holistică, cum să ne creștem copiii etc.?

Liderii religioși, predicatorii din emisiunile de televiziune, maeștrii emisiunilor de dezbateri și filmele de la Hollywood nu ne spun oare mereu cum să trăim o viață fericită și plină de succes, abundență, fericire și sănătate?

Atunci, pentru numele lui Dumnezeu, de ce mai avem probleme uriașe în a reuși ca indivizi, ca societate, ca specie? De ce rata divorțurilor este mai mare de 50% și continuă să crească în majoritatea țărilor civilizate? De ce durata medie a unei relații s-a redus la mai puțin de 2 ani, iar retragerea în propriul cocon³ devine un trend în dezvoltare?

De ce puținii oameni bogați devin și mai bogați, iar numeroșii oameni săraci devin și mai săraci? De ce tot mai mulți oameni recurg la droguri? De ce tot mai mulți oameni iau frecvent medicamente antidepresive, potențiatori de dispoziție, tot felul de pastile?

³ „Retragerea în propriul cocon” este expresia dată tendinței întâlnite la indivizii care socializează mai puțin și se retrag mai mult în casa lor. Internetul, cumpărăturile online, tehnologia de divertisment la domiciliu, progresele din tehnologia comunicațiilor (telefoane celulare, asistentul digital personal și telefoanele deștepte) – care fac posibile opțiunile de a lucra la domiciliu – și schimbările demografice au făcut ca retragerea în propriul cocon să fie o opțiune tot mai atrăgătoare.

De ce se pare că nimeni nu reușește să fie fericit în mod real și constant?

Ce este în neregulă cu noi?

Nimic nu e în neregulă. Pur și simplu am fost condiționați să fim „incompleți” de către lumea pe care am creat-o, de sistemul nostru social, de sistemul de învățământ, de sistemul economic etc.

Lumea în care ne-am născut a fost creată de toate celelalte ființe umane dinaintea noastră... conduse de ego. Trăim într-o lume făurită de ego-uri. Născându-ne în lumea ego-ului, am devenit și noi un ego. Așa cum din câini se nasc doar câini, din ego-uri iau naștere în mod inevitabil ego-uri. Problema cu ego-ul este că el trăiește în lumea lui: prin urmare, e orb la Întregul mai vast, imens și absolut măreț.

Nimeni nu se naște cu un ego. Ego-ul este o superstiție. Iar atunci când 7 miliarde de oameni din întreaga lume împărtășesc aceeași superstiție unică, ea nu mai este percepută astfel. Ea trăiește în schimb ca status-quo și, prin urmare, rareori este pusă sub semnul întrebării.

Fiind condiționat să se simtă incomplet, ego-ul caută împlinire prin achiziția de lucruri exterioare și de stări interioare. Dar, dacă e adevărat că ego-ul este o superstiție, cum poate ceva care nu este real să găsească vreodată fericirea?

A percepe ego-ul ca pe o superstiție posibilă constituie prima cărămidă din construirea turnului conștiinței. Pe măsură ce construim și mărim acest turn, ne vom dezvolta perspective mai bune și mai holistice asupra Întregului. Odată ce individul începe să vadă Întregul, se trezește o nouă stare de

conștiință. Fumul dispare și rămâne flacăra. Aceasta e lumina la care aspiră fiecare dintre noi.

Călătoria începe cu ego-ul care tânjește după împlinire și fericire și culminează cu trezirea unei noi stări de conștiință. Odată ce e descoperită farsa ego-ului, libertatea și fericirea sunt stările naturale de a fi ale ființei umane.

Deci, ce este de fapt ego-ul?

Ego-ul (Partea 1)

Dintr-o perspectivă experiențială, ego-ul este ceea ce majoritatea oamenilor ar numi personalitate, „eu“. Acest „eu“, pe care îl percepem ca pe o voce din mintea noastră, este în permanență ocupat să interpreteze realitatea, să emită comentarii, să ofere opinii, să se gândească la el, să exprime dorințe și nevoi, să se simtă puternic, să se simtă slab etc. El ne vorbește ca fiind *noi*, de exemplu, în exprimarea „eu cred...“ sau „eu simt...“. El ne vorbește și la persoana a II-a – spre exemplu: „Tu ar trebui...“ sau „Tu nu ar trebui“. Îi place să îi judece și să îi critice pe alții, dar și pe noi înșine. De fapt, una dintre preferințele lui este să ne găsească defecte și să ne facă să simțim că am greșit, lucru care e numit „monolog negativ“.

Cu cât crește conștiința, cu atât începi să auzi mai bine pălăvrăgeala neconținută a ego-ului. Ego-ului îi este extrem de greu să tacă. El nu prea o face niciodată. Multe tehnici de meditație renumite vizează reducerea la tăcere a ego-ului, numit adesea și „minte“.

Până nu dobândești o conștiință totală asupra activităților ego-ului, ai puține șanse de a acționa

dintr-o postură exterioară ego-ului, de exemplu din postura conștiinței.

Ai încercat vreodată să nu gândești timp de un minut, nici măcar să nu ai gândul „Ah, nu gândesc!“? Fă o încercare. Încearcă să o faci în timp ce ești total conștient. Vezi dacă îl poți opri pe ego să gândească și să pălăvrăgească. Călugării stau nemișcați 8 ore pe zi în poziția șezând în fața unui perete alb, pentru că au motivația de a ajunge dincolo de ego, dincolo de minte. Pentru a vedea ego-ul fără să fie distrasă de el, conștiința trebuie să fie foarte liniștită. Atunci când conștiința e nemișcată precum suprafața unui lac liniștit, omul poate să privească în el și să observe fiecare detaliu din el.

Dacă vrei, poți să urmărești activitățile ego-ului chiar acum, în timp ce citești aceste rânduri. Observează ce gândește ego-ul în timp ce citești. A observa și a nu începe să te gândești la gândurile ego-ului este o adevărată artă; să observi ce se întâmplă, fără rezistență sau implicare.

Până nu s-a trezit conștiința, nu există decât ego-ul, inclusiv gândurile ego-ului despre un Sine, un Sine Superior, un spirit etc. Ego-ul a inventat multe idei despre ceva mai mareț decât el. El își proiectează ideile în „afară“, astfel că ideile concretizate devin un ideal. După aceea ego-ul se străduiește să realizeze acele idealuri, uitând cu desăvârșire că el a proiectat în primul rând acele idealuri. Acest lucru e similar pisicii care aleargă după propria coadă.

Jiddu Krishnamurti – unul dintre marii filosofi ai lumii, cu care am avut privilegiul să studiez în ultimii trei

ani din viața sa – a spus în 1975: „Nu există sine care să fie înțeles, ci doar gândurile pe care le creează sinele.”

Ideea despre Sine este *ideea* despre Sine, nimic altceva. Nu este Sinele propriu-zis, ci doar *ideea despre* Sine. Nimeni nu ar accepta să mănânce un meniu doar pentru că pe el e tipărită imaginea cu mâncarea respectivă. Cu toate acestea, majoritatea oamenilor s-au identificat cu un Sine sau cu ceva mai mareț decât ei înșiși. Fără această identificare, adevărul gol despre substanța oarecum săracă a ego-ului ar deveni cu totul insuportabil. Ego-ul fiecăruia se simte mult mai bine atunci când se poate imagina ca fiind conectat cu un Sine Superior. Acest fapt satisface foarte mult dorința puternică a ego-ului de a avea importanță și sens.

Acea dorință există doar pentru că în adâncul lui ego-ul știe că el nu este decât o superstiție, o realitate falsă. Având o substanță falsă, ego-ul se decorează cu titluri, posesiuni și cunoștințe. Iar gălăgia lui neîncetată servește ca distragere puternică, pentru a se asigura că nu vom descoperi niciodată că, în realitate, casa este goală.

Ego-ul (Partea 2)

Una e să începem să observăm mișcările ego-ului în gândurile și emoțiile pe care le are și alta este să menținem această conștiență atunci când ego-ul este provocat.

Ego-ul e fericit atât timp cât nu e provocat. Cu alte cuvinte, atât timp cât primește ceea ce dorește. În clipa în care mediul nu mai împlinește ordinul

ego-ului, el devine iritat și speriat și alarmează creierul. Creierul își activează imediat partea cea mai veche, „sistemul R” sau creierul reptilian, fapt ce face ca gazda lui să treacă la luptă, fugă sau încremenire.

Acest lucru se întâmplă cel mai adesea. Factorul declanșator ar putea fi orice: cineva nu e de acord cu opiniile noastre, nu vede lumea la fel ca noi, nu face ceea ce a fost convenit, face ceva care nu este pe placul ego-ului nostru, nu ne dă ceea ce așteptăm sau cerem etc.

De fiecare dată când mediul nu este perfect sincronizat cu modul în care ego-ul vrea ca lucrurile să fie făcute, aceste idei fragile încep să se agite. Noi numim această situație „a ne ocupa de lucrul respectiv”.

Din cauza absenței conștienței în aceste situații, ego-ul preia întregul control asupra noastră atunci când se ocupă „de lucrul respectiv”. Ca urmare, *noi* nu mai avem un ego, ci ego-ul *ne* are pe noi. Și pentru că am fost făcuți să credem că suntem ego-ul, rămânem neștiutori și inconștienți de acest fapt. Credem întru totul și simțim că noi suntem cei atacați, când de fapt ego-ul are problema aceasta, nu noi.

Dacă cineva te înjură și te simți ofensat, cel care se simte de fapt ofensat este ego-ul tău, nu tu. Dacă ai fi avut un grad de conștiență atât de înalt încât să fii conștient în momentul respectiv, ai fi râs cu poftă de obsesia ego-ului pentru statut social și de rapiditatea cu care se simte ofensat. Lumea întreagă e în flăcări din cauză că ego-ul fiecăruia se simte în permanență ofensat de cele mai mărunte lucruri. A se simți ofensat este vanitatea ego-ului de a lua întotdeauna orice

lucru la modul personal. Ai încercat vreodată să petreci o zi fără să iei nimic la modul personal? Încearcă. Este pe cât de distractiv, pe atât de transformator.

Cea mai genială deghizare a ego-ului provine din faptul că te-a convins că el este *tu*. Asta s-a întâmplat atât de repede și acum atât de mult timp, încât nu îți poți aminti că s-a întâmplat vreodată.

Dacă ego-ul tău nu m-a contrazis deja, ar trebui să o faci acum. Cu excepția cazului în care ai un ego sofisticat din punct de vedere spiritual. Reține că ego-ul este total implicat în menținerea statutului său. Cea mai mare amenințare la adresa ego-ului ar fi ca tu să descoperi ceea ce este el în realitate. În acel moment, când e dezvăluită disimularea, începi să te trezești. Vei privi în jur și, spre marea ta uimire, nu te mai vede ca fiind un ego.

Istoria ego-ului

Ai privit vreodată în ochii unui copil și ți-ai dat seama că nu există niciun ego care te săgetează cu privirea și te cercetează?

Atunci când ne uităm la un bebeluș ne simțim extraordinar de plăcut, în siguranță și relaxați și nu avem nicio problemă în a păstra un contact vizual constant. În contrast, încearcă să ai un contact vizual prelungit cu un adult și observă reacțiile ego-ului tău. E lesne de înțeles la ce ne referim aici, nu-i așa?

Deci, dacă nu ne naștem cu un ego, cum se face că toată lumea se plimbă înapoi și încolo cu unul? Ei bine, așa cum am spus, ego-ul apare într-o clipă,

la un stadiu foarte timpuriu din dezvoltarea noastră. La bebeluș, încă nu sunt activate toate părțile creierului. Sistemul R este activ și e însărcinat să asigure supraviețuirea bebelușului. El alertează anturajul dacă ceva nu e în regulă sau este necesar – de exemplu, hrană, scutece uscate, căldură afectivă etc.

Creierul e alcătuit din trei părți principale: sistemul R, sistemul limbic și neocortexul, numit și „creierul nou”. Sistemul limbic devine activ între vârsta de 9 și 15 luni. Această parte a creierului e înzestrată cu aptitudini uimitoare, una dintre ele fiind aceea de a recepționa și stoca *limbaj*. Însă capacitatea de a procesa limbajul apare odată cu activarea neocortexului, fapt ce are loc abia în jurul vârstei de 4–5 ani. Este perioada în care atingem vârsta potrivită pentru a merge la școală.

Vom reveni imediat la sistemul limbic, după ce am devenit conștienți de un alt element-cheie referitor la a conștientiza cine suntem. Știm că planeta noastră are o carapace invizibilă, cunoscută sub numele de atmosferă. Atmosfera este un mediu ce înconjoară planeta și asigură condiții specifice care fac posibilă viața pe Pământ. Prin urmare, ființa umană este aptă să existe într-un „costum spațial” numit „corpul nostru”.

Imaginează-ți acum o a doua carapace invizibilă constând în limbaj, o atmosferă sau un *cloud*⁴ de limbaj ce încercuiește întreaga planetă. Imaginează-ți că fiecare gând și sentiment pe care l-a avut vreodată o

⁴ Din termenul englezesc *cloud computing*, folosit în IT ; se referă la stocarea, procesarea și utilizarea de date pe sisteme aflate la distanță și accesate prin intermediul internetului. (n. tr.)

ființă umană a fost încărcat automat în acel *cloud*. Carl Gustav Jung a numit acest *cloud* „inconștientul colectiv”, definindu-l ca „gânduri și sentimente împărtășite de o societate, de oameni sau de întreaga omenire. El este produsul experienței ancestrale și conține tot felul de concepte, convingeri, principii morale, tradiții, concepții religioase etc”.

C.G. Jung a diferențiat inconștientul colectiv de subconștientul personal specific fiecărei ființe umane. Inconștientul colectiv mai este cunoscut drept „rezervor al tuturor experiențelor speciei noastre.” Prin urmare, în acest *cloud* găsim nu doar gânduri separate, ci și compilații de gânduri ce formează convingeri, percepții, atitudini și paradigme. În momentul de față pe noi ne interesează aceste convingeri aparte, numite „superstiții”.

Superstițiile

Superstițiile sunt un fenomen foarte interesant. Ceea ce cândva a fost o realitate obișnuită este perceput drept superstiție o sută de ani mai târziu. La fel cum în Evul Mediu existența vrăjitoarelor a fost „reală”. La vremea aceea nu era o superstiție. Pentru majoritatea oamenilor era ceva real. Iar reacția la acea „realitate” a dat naștere la consecințe îngrozitoare. Peste un milion de femei au fost arse pe rug. Astăzi, considerăm vrăjitoarele drept o superstiție și, prin urmare, nu suntem folosiți de acel „adevăr”. Alte convingeri cunoscute în prezent drept superstiții au

fost, de exemplu, faptul că Universul se învâрте în jurul Pământului, că Pământul este plat etc.

Acum, imaginează-ți că este anul 2311 și că asیști la o oră de istorie dintr-o școală generală. Profesorul deschide subiectul de istorie umană și superstiții și, în timp ce le vorbește elevilor despre superstițiile specifice fiecărei epoci, ajunge în cele din urmă la secolul XXI și spune: „Vă vine să credeți? Ei credeau că sunt ceea ce numeau a fi «ego»! Aveau convingerea că ei există ca o entitate interioară ce-și are reședința la trei centimetri în spatele rădăcinii nasului. Credeau în ea atât de mult, încât își considerau gândurile și emoțiile ca fiind ale lor și acționau, deci, potrivit lor.”

O elevă pasionată ridică mâna, iar după ce primește încuviințarea de a vorbi, spune: „Nu-i de mirare că aproape au dispărut ca specie! Ca să nu mai vorbim de faptul că aproape au distrus frumoasa noastră planetă!”

„Așa e!” confirmă profesorul și continuă: „În consecință, această superstiție a dus la o altă superstiție, și anume că au control asupra vieții lor. Credeau că ei sunt cei care își conduc viața!” Sala de clasă s-a umplut de uimire și râsete. Pe fața multor elevi se vedea clar că le vine greu să creadă că societatea întregii planete a trăit într-un sistem de credință atât de ridicol și periculos.

Când sosim în lumea aceasta, venim cu un creier sau un hard disk oarecum gol. Odată ce în copil devine activ sistemul limbic, prin capacitatea lui de a recepționa și stoca limbaj, începe descărcarea de date din *cloud*. Datele descărcate reprezintă modelul actual al realității, așa cum o percepe omenirea.