

Tehnoredactare: Felicia Drăgușin
Coperta www.7donkeys.eu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
Manea, Catalin
Întoarcerea la liniște/Cătălin Manea - București: For You,
2014
ISBN 978-606-639-084-2
2

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.

Tel./fax. 021/6656223; 0314286724,
mobile phone 0724212695;
e-mail: monica.visan@gmail.com
monica.visan@editura-foryou.ro;
foryou@editura-foryou.ro;
editura_foryou@yahoo.com;

website: <http://www.editura-foryou.ro>

Printed in Romania ISBN 978-606-639-084-2

CĂTĂLIN MANEA

INTOARCEREA LA LINIȘTE

CUPRINS

INTRODUCERE.....	5
PARTEA I.....	9
<i>Capitolul 1: Liniștea</i>	10
<i>Capitolul 2: Conștiința Pură</i>	20
<i>Capitolul 3: Relația cu gândurile</i>	31
<i>Capitolul 4: Egoul</i>	43
<i>Capitolul 5: Momentul prezent</i>	56
<i>Capitolul 6: Acceptarea Realității</i>	64
<i>Capitolul 7: Conectarea la Liniște</i>	78
PARTEA A II-A.....	89
<i>Capitolul 8: Transcenderea fricii</i>	90
<i>Capitolul 9: Dizolvarea atașamentelor</i>	101
<i>Capitolul 10: Dincolo de etichete</i>	112
<i>Capitolul 11: Durerea acumulată</i>	120
<i>Capitolul 12: Lipsa de pretenții</i>	131
<i>Capitolul 13: Evaporarea tentațiilor</i>	139
<i>Capitolul 14: Neutralizarea întrecerii</i>	150
<i>Capitolul 15: Tainele suferinței</i>	161
PARTEA A III-A.....	171
<i>Capitolul 16: Adaptarea la schimbare</i>	172
<i>Capitolul 17: Răbdarea</i>	181
<i>Capitolul 18: Ascultarea</i>	189
<i>Capitolul 19: Detașarea de informație</i>	198
<i>Capitolul 20: Omul smerit</i>	207
<i>Capitolul 21: O lume liniștită</i>	216

EDITURA FOR YOU

BUCUREȘTI, str. Hagi Ghiță nr. 58, sector 1

Tel/fax, 021/6656223; 0314286724

telefon mobil 0724212695

E-mail:

monica.visan@gmail.com

foryou@editura-foryou.ro;

editura_foryou@yahoo.com.

site <http://www.editura-foryou.ro>

CAPITOLUL 1

LINIȘTEA

Totul există în Liniște. Dincolo de aparențele sunetelor, dincolo de totalitatea zgomotelor, Liniștea este fundalul creației, care, neîncetat, e prezentă fără a pretinde nimic. Liniștea nu cere, Liniștea nu condiționează, Liniștea nu așteaptă, pentru că Ea este lipsită de nevoi. Liniștea se oferă pe Sine, se dăruiește în mod necondiționat și susține, fără efort, existența sunetului. Căci în spatele sunetului se află Liniștea din care provine sunetul; în profunzimea sunetului, se află Liniștea din care s-a dezvoltat sunetul; în inima sunetului, se află Liniștea din care a pornit sunetul. Inima sunetului este locuită de Liniște, iar această Liniște se îngrijește de buna funcționare a sunetului, chiar dacă sunetul nu este conștient de ceea ce se află în inima sa. Căci Liniștea nu face zgomot și nu cere atenția sunetului – *tocmai de aceea este nesfârșită*.

Vocea Liniștii poate fi auzită doar în Liniște, pentru că orice sunet are pretenția de a fi interpretat – iar dacă interpretezi sunetele, devii una cu sunetele și nu te poți scufunda în Liniște. Pentru că, întotdeauna, *devii Una cu ceea ce urmezi*. Așadar, sunetul de-1 vei urma, vei călători în aparențele peisajului și nu vei putea zări fundalul *în care* există peisajul. Liniștea este prezentă dincolo de sunet, în dimensiunea fără dimensiuni, *în care* se naște sunetul. Concentrarea pe sunet oferă o percepție de suprafață, care împiedică o conexiune conștientă cu profunzimea realității – iar *dacă pierzi contactul cu Liniș-*

tea, pierzi contactul cu Tine. Nu cu persoana ta, ci cu Ceea Ce Susține Persoana Ta. Percepția aparențelor are o prezență foarte densă în rândul omenirii și, tocmai de aceea, omenirea nu conștientizează ceea ce este dincolo de aparențe și *ceea ce susține prezența* aparențelor. Sunetele sunt ascultate cu interes și cu atenție, însă câți dintre ascultători sunt conștienți de spațiul *dintre* sunete? Pauza dintre cuvinte, pauza dintre respirații, pauza dintre forme, pauza dintre pași, pauza dintre gânduri. Această pauză este un răgaz – o odihnă care are potențialul să reconecteze sunetul la Liniștea din care provine.

O lume obosită este o lume care nu se odihnește – iar o lume care nu se odihnește este o lume zgomotoasă, condusă de tendința de mișcare a sunetului. *Liniștea nu este niciodată absentă*, pentru că Ea nu se întrerupe și nu se fragmentează. Liniștea care precede sunetul, rămâne în spatele sunetului – chiar dacă sunetul nu știe asta. Liniștea a fost acolo, când sunetul s-a născut, Liniștea rămâne în spatele sunetului și Liniștea va fi acolo și când sunetul se va întoarce acolo de unde a plecat: *din Liniște*. Așadar, nicicând Liniștea nu poate fi absentă din existență – este singura prezență care nu are formă și care nu poate fi caracterizată sau explicată. Nu poți vorbi Liniștea, pentru că *orice ai spune despre Ea, nu este complet adevărat*, deoarece cuvintele sunt sunete, iar o formă relativă nu poate cuprinde o Prezență Absolută. Însă, deși nu poți vorbi Liniștea, poți arăta *către* Liniște, chiar și prin intermediul cuvintelor. Și nici măcar asta nu e complet adevărat, pentru că Liniștea nu este acolo, într-o direcție, ci este chiar Aici, Acum, precedând orice formă, orice faptă, orice cuvânt și orice gând.

Însă, câți dintre oameni se întorc în spațiul de dincolo de forme? Câți dintre oameni observă spațiul *în care* se întâmplă *ceea ce se întâmplă*? Câți dintre oameni observă fundalul unui concert? Oamenii sunt atât de preocupați de concert, încât au uitat că, înainte de începere și după terminarea concertului,

este Liniște. E adevărat: *niciodată nu te vei putea bucura cu adevărat de melodia sunetului, dacă nu ascuți Spațiul Infinit al Liniștii, în care are loc concertul existenței.*

Sunetul influențează starea de spirit, însă *Liniștea susține existența Spiritului*. O privire mai profundă asupra peisajului existențial scoate la iveală prezența tăcută și smerită a Liniștii. Deși este cea mai cuprinzătoare Prezență, fiind Infinită – fiind Infinitul în Sine –, Liniștea se lipsește de cerințe și nu caută recunoaștere din partea sunetului. Iar această lipsă de atașament față de *ceea ce nu este Liniște*, o face liberă de dorințe și nevoi, iar această libertate îi permite să fie Eternă, fiind *Eternitatea în Sine*. Nu se contrazice cu nimeni, pentru că nu pretinde să aibă dreptate. Nu se întrece cu nimeni, pentru că nu pretinde să conducă. Fără râvne și pretenții. *Libertate totală*. Acesta este exemplul pe care Liniștea îl oferă sunetului; aceasta este chemarea Liniștii. Prin prezența Sa, Liniștea transformă zgomotul în sunet, deoarece Liniștea oferă spațiul necesar în care zgomotul se poate reaseza, pentru a reveni la starea de sunet. *Zgomotul este sunet distorsionat* – sunet lipsit de conștientă de Sine, iar prin „infuzia“ cu Liniște, are loc o expandare a conștiinței în existența zgomotului, căci *acolo unde este spațiu, nu este presiune și unde nu există presiune, există Liniște*.

Liniștea nu înseamnă tăcere. Tăcerea este cuprinsă în Liniște sau tăcerea poate deveni Liniște. În clipele de tăcere, încă mai pot exista războaie interioare – aceasta nu este Liniște, căci nicio urmă de război nu poate exista în Împărăția Liniștii. Tăcerea poate ascunde un vulcan interior, care poate erupe oricând și la exterior. Tocmai de aceea este necesară această conștientizare: tăcerea are potențialul de a deveni Liniște, însă, atâta timp cât încă mai există zgomot interior (conflict interior), tăcerea nu se poate integra în Liniște, căci, *în Tărâmul Liniștii, tot ceea ce nu este Liniște nu își poate susține existența*. Prin conștientizarea și acceptarea Liniștii de dinaintea zgomotului, conflictul

își pierde din forța de existență, iar astfel are loc transcendera zgomotului și eliberarea de sub efectul războiului interior. Această eliberare poate veni în mod spontan, dacă privirea este păstrată constant asupra fundalului *în care se întâmplă ceea ce se întâmplă*. Marea majoritate a conflictelor interioare sunt cauzate de identificarea completă a oamenilor cu *ceea ce conține Viața*, fără a conștientiza *Viața în Sine*. Conținutul Vieții, nu înseamnă Viața în Sine, ci *ceea ce se petrece în Viață*. Identificarea cu conținutul Vieții, te face Una cu conținutul Vieții și te ține departe de Ceea Ce Ești Cu Adevărat: *Viața în Sine, care se exprimă printr-o formă umană*. Liniștea în Sine, care se exprimă printr-o formă de sunet. Nu ești sunetul care provine din Liniște, ești Liniștea din care provine sunetul, căci orice formă ar prinde sunetul cu care te identifici, Liniștea rămâne neschimbată. Sunetul vine și pleacă. *Tu, rămâi*. Prezența Ta rămâne, indiferent de diversitatea sunetelor care îți calcă pragul realității.

Încercarea de a crea Liniște, produce și mai mult zgomot, pentru că Liniștea nu poate fi creată. *Liniștea există deja*, liberă de orice formă de sunet sau de zgomot. Dacă încerci să crezi Liniște, astupi realitatea cu o dorință și crezi rezistență la *ceea ce este*, iar această rezistență determină apariția blocajelor sonore, din simplul motiv că opunerea la *ceea ce este*, te face prizonierul realității asupra căreia acționezi cu rezistență. În clipele de zgomot, lupta contra zgomotului nu este calea către Liniște, pentru că elementul pe care îl condamni, prosperă în realitatea ta, din simplul motiv că energia pe care tu o investești în lupta contra lui, reprezintă o hrană pentru el. Ceea ce condamni își va mări ponderea prezenței în realitatea ta, deoarece chiar tu alimentezi energetic această prezență. Prin lupta împotriva zgomotului, devii una cu lupta și devii prizonier în captivitatea zgomotului, întrucât la Liniște nu se ajunge prin război. La Liniște se ajunge prin Sine. Adică, prin Liniște. Deci, *nu poți ajunge la Liniște prin zgomot, ci prin Liniște*. Zgomotul

există la suprafața Oceanului de Liniște. Dacă vrei să pătrunzi în Nemișcarea Oceanului, este necesar să nu te miști. Dacă vei continua să te răzvrătești, valurile de la suprafață – zgomotele – te vor prinde în dansul lor, iar astfel vei contribui la mărirea zgomotului, căci *tot ceea ce se aseamănă, se adună*.

Oceanul de Liniște nu poate fi creat, deoarece El există deja – de aceea, dacă încerci să îl creezi din nou, vei crea o altă versiune a oceanului – un mic lac – care te va ține departe chiar de Oceanul în Sine, căci orice creație a unui sunet relativ nu poate cuprinde Prezența Absolută în Sine. Liniștea există chiar și în clipele de durere, de confuzie, de suferință, însă, datorită faptului că oamenii se identifică total cu forma, ei nu pot transcende forma și rămân la nivelul *la care poate exista* zgomotul care a pus stăpânire pe formă. Războiul creează război, pentru că o iluzie creează o iluzie și mai puternică, iar identificarea cu iluzia creează o realitate iluzorie, modelată și condusă chiar de iluzie. Când te identifici cu iluzia – cu zgomotul – atunci zgomotul trăiește prin tine și tu nu mai trăiești viața, *exact așa cum este* – ci trăiești viața zgomotului, *exact așa cum este zgomotul*. Răzvrătirea împotriva zgomotului nu face altceva decât să împunernicească autoritatea zgomotului asupra ființei tale.

Observarea zgomotului și acceptarea lui este o poartă sigură către Liniște, către Centrul Ființei Tale, către Tine. Observare și detașare față de conținutul Vieții, *acceptând complet Viața în Sine*. Raportarea la conținut înseamnă identificarea cu temporarul, iar identificarea cu temporarul înseamnă identificarea cu sunetul și separarea inconștientă de Liniște – de Ceea Ce Ești Cu Adevărat, pentru că, da, nu ești *ceea ce conține* Viața, ești *Viața în Sine*, exprimată printr-o formă umană. Iar Viața și Liniștea, Una sunt. *Viața există în Liniște, iar Liniștea există în Viață*, iar amândouă există întruchipate într-Una.

Cel ce se identifică total cu sunetul – cu forma – să mediteze la acest adevăr: înainte de sunet, a fost Liniște; când

sunetul se va consuma, va rămâne Liniștea, care a fost mereu în fundalul sunetului. Când forma s-a născut, a fost tăcută. De ce oare? Pentru că tocmai venise din Liniște. Pe măsură ce pășește prin tărâmul sunetului, forma începe să învețe limbajul sunetului și uită de unde provine, ajungând să se identifice complet cu tărâmul sunetului, *tărâm pe care pășește doar în vizită*. Această raportare exclusivă la sunet, îi creează formei o amnezie temporară, care o desparte, fictiv, de Liniștea din care provine. De ce? Pentru că privirea formei este direcționată exclusiv pe formele de sunet și pe mișcărilor acestora. Iar lumea sunetului – a formelor – nu este permanentă, ci e supusă mereu schimbării. Iar ca rezultat al raportării la sunetul exterior, atunci când sunetul se va consuma, forma va suferi, deoarece va pierde existența respectivului sunet.

Durerea apare când îți este luat ceva ce tu *crezi* că ai, însă... *nu ai nimic*, pentru că nu ești un sac în care să pui conținut – *ești Însăși Viața care se exprimă prin conținut*. Atașarea de o formă a conținutului, atrage suferința, pentru că orice formă se naște, se schimbă și se dizolvă. Orice sunet răsare din Oceanul de Liniște, călătorește la suprafața Oceanului de Liniște, după care se întoarce în Oceanul de Liniște. *La naștere, forma este tăcută; pe parcursul vieții, forma vorbește limbajul sunetului, iar la dizolvarea formei, se așterne iarăși tăcerea, care anunță Liniștea*.

Printre prezențele finite ale formelor, se poate zări Prezența Infinită a Liniștii. Câți dintre oameni au ochi pentru spațiul dintre forme? Câți dintre oameni sunt conștienți de Nevăzutul dintre două forme văzute? Câți dintre oameni sunt atenți la ceea ce a existat înaintea Universului? Câți dintre oameni zăresc Nemanifestatul din care provine manifestatul? Câți dintre oameni își odihnesc privirea în Oceanul Liniștii? Deși Nemișcarea a creat mișcarea, Nemișcarea nu stăpânește mișcarea. Deși Nevăzutul a creat văzutul, Nevăzutul nu îi impune nimic

văzutului. Liniștea reușește în tot ceea ce face, pentru că face fără să înfăptuiască. *Liniștea face prin Fiire, fără să facă nimic.* Reușește în tot ceea ce face, fără a se mândri pentru faptul că face fără să înfăptuiască. Tot ceea ce provine din Liniște, este deja perfect, pentru că Liniștea este Perfecțiunea în Sine, care susține totul, fără a înfăptui susținerea. *Facerea fără de a face.* Căci atunci când Fiirea devine perfect conștientizată, facerea vine *de la Sine* și se manifestă *prin Sine* – prin Unicul Sine. Și tocmai lipsa de efort face ca Liniștea să fie veșnic odihnită, în Împărăția Absolută. Și tocmai lipsa de mândrie, face ca Liniștea să fie veșnic împlinită, în Împărăția Absolută. Și tocmai lipsa de sine, face ca Liniștea să fie veșnic eternă, în Împărăția Absolută. Căci Liniștea nu trăiește pentru sine, tocmai de aceea este lipsită de griji și zgomote. Liniștea îngrijește de bunăstarea sunetului și, cu smerenie absolută, există pentru a scoate sunetul în evidență. Ajută, fără ca nimeni să știe că a ajutat. Aceasta este o invitație la Liniște, pe care Liniștea o oferă sunetelor. Aceasta este chemarea Liniștii.

Forma poate trăi în Liniște, chiar și în lumea sunetelor. De fapt, acesta este cadoul pe care Viața i-l face conținutului Său: Împărăția Liniștii, în tărâmul sunetului. Orice formă tinde să aprecieze Liniștea atunci când este înconjurată de zgomot – asta pentru că Liniștea *este* Acasă, iar atunci când o formă pleacă de Acasă, ea tinde să se întoarcă Acasă, unde se simte ca... Acasă. Iar această întoarcere Acasă, este întoarcerea la Esență – *Întoarcerea la Liniște*. Și, într-un final, toate formele se întorc la Esență, însă miracolul existenței este că putem trăi sunetul, *prin intermediul* Liniștii. Putem trăi excursia, prin intermediul Casei. Iar atunci războiul se va dizolva, deoarece lupta nu poate exista acolo unde nu există luptă, iar dacă îți muți atenția de la luptă, începi să vezi *spațiul* în care se produce lupta. Dacă îți muți atenția de la zgomot, începi să vezi *spațiul* dintre zgomote, iar asta te va conecta la Realitatea de dincolo

de zgomot, aflată în profunzimea zgomotului. Căci Liniștea sălășluiește și în adâncul zgomotului și *numai prin Întoarcerea la Liniște, poți cunoaște cu adevărat zgomotul.* Acolo unde este Liniște, este acceptare, compasiune și blândețe, pentru că, în Liniște, orice sunet își arată adevăratul chip. Doar în Liniște poți *cunoaște* totul, căci doar în Liniște poți *auzi* totul, iar dacă auzul nu îți este influențat de aspectele relative ale sunetului, sunetul își dezvăluie toate tainele și se dezbracă de orice aparență fictivă.

În Liniște, ceea ce oferi este Fiire, însă *după ce ai oferit Fiire, nu vorbi despre ceea ce ai oferit, deoarece faci zgomot.* Totul vine de la Sine, fără a fi necesar să adaugi ceva, pentru că, practic, nu poți adăuga nimic Liniștii, deoarece tot ceea ce adaugi deasupra Liniștii, este o formă de sunet, care te va separa de Liniște. Niciun sunet nu are potențialul de a vorbi limbajul Liniștii, la fel cum niciun cuvânt nu poate să vorbească limbajul tăcerii. Însă, *dacă nu poți vorbi prin tăcere, cu greu o vei face prin cuvinte,* căci tot ceea ce vrei să transmiți nu se află în cuvinte, ci în spațiul dintre cuvinte, care modelează forma și ordinea cuvintelor. Niciun învățător nu predă informații, ci cunoaștere, iar dacă învățăceii ascultă cunoașterea în Liniște, cunoașterea devine înțelepciune. Spațiul sacru al Liniștii se poate vedea și în privirea celui care nu face risipă de cuvinte, pentru că *omul care păstrează măsura, nu își va consuma firea.* Liniștea te odihnește și te menține neconsumat, liber de dansul zgomotului. Tot ceea ce este de făcut, este *Întoarcerea la Liniște.* La întâlnirea cu un sunet, conștientizarea Liniștii din care provine sunetul produce transcenderea sunetului, întrucât *privirea unește privitorul cu elementul privit.* Dacă atenția este ancorată în Liniște, sunetul nu este neglijat. Dimpotrivă. Orice sunet devine mai clar când este ascultat din Liniște; orice sunet este onorat când este ascultat din Liniște; orice sunet este celebrat când este ascultat din Liniște. Și toate formele sunt sunete,

pentru că, în lumea formelor, primul nivel de existență este chiar unda-sunetul-vibrația. Așadar, cel ce cunoaște Liniștea cunoaște și sunetul, însă această cunoaștere nu este mentală – pentru că *mintea relativă nu poate descărca informații absolute*. Cunoașterea Liniștii nu este analitică, deoarece Liniștea nu poate fi nici explicată, nici înțeleasă, întrucât Liniștea nu este un concept. Tocmai de aceea, dacă vorbești despre Liniște, o transformi într-un concept, iar dacă vorbești despre Liniște ca fiind un concept, înseamnă că te-ai îndepărtat de la Liniște. Liniștea nu poate fi vorbită, dar se poate vorbi *despre* Liniște. Cuvintele pot arăta către Ea, dar nu o pot cuprinde. Și tu citești acum despre Liniște, însă nu cuvintele te conectează la Liniște, ci spațiile dintre cuvinte, spațiile dintre rânduri, spațiile dintre litere. Tocmai de aceea, cel care aleargă după informații despre Liniște nu va găsi Liniștea în direcția aceasta.

Observarea și acceptarea realității sunt esențiale pentru conectarea spontană la Liniște. Starea de detașare completă față de *conținutul* realității te unește cu *Realitatea în Sine*. Starea de neimplicare totală în *conținutul* momentului prezent te unește cu *Momentul Present în Sine*. Iar Liniștea, cu Realitatea în Sine și cu Momentul Present în Sine, sunt Una. Iar Tu *ești* Liniștea Realității Momentului Present.

Dincolo de sunet, nu este o inexistență, ci o Prezență Intrinsecă a Liniștii, în care plutesc toate formele de sunet – toată „creația“. Este spațiul infinit *în care* fiecare formă finită dansează. Libertate Totală și Prezență Absolută. În conectare cu Liniștea din care provii, devii liber de orice convingere și credință interioară, deoarece te afli în afara razei de acțiune a minții, căci *zgomotul se transformă în Liniște când se scufundă în Oceanul Esenței*. Te eliberezi atât de mintea ta, cât și de mintea colectivă. Devii un observator al formelor, fără ca Fiirea ta să fie absorbită în dansul formelor. Privești sunetul, fără a-l judeca, fără a-l analiza, fără a-l modela. Doar îl observi.

Din interiorul Oceanului, observi dansul fiecărui val, fără a te lăsa sedus de forma valului. De la bază, observi cum plutesc formele și ești conștient de faptul că, dincolo de forma valului, valul *este* și *rămâne* apă – unica apă – apă sub respectiva formă. Sunetele vin și pleacă, însă Liniștea din care provin ele rămâne. În Eternitate. Neschimbată. Neinfluențată. Nemișcată. Absolută. Prezentă. Tu *ești* această Liniște.

Zgomotul este prezent pe meleagul sunetului, zgomotul fiind o formă distorsionată de sunet. Liniștea poate vindeca sunetul, deoarece îi oferă *spațiul* necesar în care să se reazeze și în care să își capete poziția inițială. Unda sonoră revine la Inițial când nu mai este înghesuită de alte intervenții sonore ale lumii manifestate. Zgomotul, în profunzimea sa, este susținut de Liniște, pentru că niciodată, nicio formă de existență nu poate fi separată cu adevărat de Liniștea din care provine. Zgomotul se poate răzvrăti, se poate împotrivi, însă, într-un final, va reveni la Liniște, va *redeveni* Liniște.

Natura există în Liniște. Copacii, florile, păsările – toate există în Liniște. *Sunetele naturii scot în evidență Glasul Liniștii*. Natura este adânc înrădăcinată în Liniște, iar o privire dincolo de forme, va scoate la iveală Adevăratul Chip al Naturii – chipul de dinainte ca formele sale să existe. Natura există în acceptare completă, fără control sau pretenții. Natura nu luptă împotriva schimbărilor, deoarece asta ar fi o risipă de efort, pentru că oricum, schimbarea va exista permanent în lumea formelor. Natura îmbrățișează total Existența – *exact așa cum este* – și tocmai de aceea, natura este un Mesager al Liniștii.

Să te așezi în Profunzimea Realității, fără nicio urmă de control...

Să te abandonezi în Eternitatea Momentului Present...

Să devii Una cu Viața în Sine...

Să te pierzi în Liniște...

Așa să fie. Așa este.