

## CUPRINS

Cuvânt înainte <i>de dr. Ellen Dickstein</i> .....	13
Mulțumiri .....	17
Nota autorului .....	19
<b>Capitolul 1</b>	
Întâmpină cu bucurie Lumina care face ca viața să devină strălucitoare .....	21
Detășează-te și continuă-ți creșterea dincolo de limitările iluziilor.....	23
Noile reguli care îți permit să te ridici deasupra obstacolelor din calea ta .....	30
Descoperă o nouă putere în atenția trezită .....	34
Sprijină-te de fundamentul imuabil al Sinelui tău real .....	40
Recapitulare: alte lecții fundamentale speciale .....	46
<b>Capitolul 2</b>	
Construiește temelia unei vieți trăite fără teamă .....	47
Noua înțelegere de sine care te poate face de neoprit .....	49
Fii una cu Sinele tău real și nu-ți fie teamă .....	55
Privește dincolo de convingerile greșite și eliberează-te de ele .....	59
Trei revelații și patru acțiuni noi care conduc la o viață trăită fără teamă .....	65
Atingerea ușoară a Adevărului .....	72
Recapitulare: alte lecții fundamentale speciale .....	73
<b>Capitolul 3</b>	
Transcende iluzia limitării .....	75
Iluminează-te și eliberează-te de gândurile și sentimentele care te limitează .....	77
Transcende gândirea și oprește procesul de scufundare .....	82
Eliberează-te de ceea ce îți limitează relațiile .....	87
Invită Lumina care alungă autolimitarea .....	93
Secretul care îți permite să ai toate lucrurile pe care ți le dorești .....	98
Recapitulare: alte lecții fundamentale speciale .....	103

<b>Capitolul 4</b>	
Preia controlul conștient asupra ta .....	105
Calea secretă care te conduce către apogeul Sinelui tău .....	107
Încetează cu această autosabotare secretă .....	113
Fă acest pas unic și ferește-te astfel de neazuri .....	117
Puterea de a nu te mai simți niciodată neputincios .....	124
Marele dar al identificării cu Sinele .....	132
Recapitulare: alte lecții fundamentale speciale .....	135
<b>Capitolul 5</b>	
Revelează-ți inima secretă a relațiilor interumane fericite .....	137
Secretul relațiilor perfecte .....	139
Oferă-ți ceea ce îți dorești cu adevărat .....	142
Fă primul pas către adevărata independență .....	148
Noi instrumente pentru a trăi într-o armonie conștientă .....	153
Evoluție prin revoluție: cultivarea semințelor păcii .....	161
Recapitulare: alte lecții fundamentale speciale .....	167
<b>Capitolul 6</b>	
Împacă-te cu tine însuși .....	169
Puterea uimitoare a minții liniștite .....	171
Magia vieții meditative .....	178
Primul pas către liniștea interioară .....	189
Realizează-ți Sinele real în starea de liniște interioară .....	194
Recapitulare: alte lecții fundamentale speciale .....	199
<b>Capitolul 7</b>	
Devino una cu Lumina vieții .....	201
Realizează comoara secretă a Sinelui tău real .....	203
Rezolvă misterul vieții trăite în Lumină .....	213
Recapitulare: alte lecții fundamentale speciale .....	228
Recapitularea unei Povești Fără Sfârșit .....	229
Despre autor .....	231

## DESCOPERĂ O NOUĂ PUTERE ÎN ATENȚIA TREZITĂ

---

### Lecție fundamentală

*Indiferent dacă îi dorim unei alte persoane ceva de bine sau de rău, dorința noastră se îndeplinește instantaneu, dar pentru noi!*

Imaginează-ți o femeie care moștenește de la bunica ei mult iubită o cutie cu bijuterii vechi. Ea o pune cu reverență în sertarul cu farduri, alături de celelalte bijuterii ale sale, după care uită de ea, întrucât o consideră mai degrabă o amintire de la bunica ei decât o valoare în sine. Ce nu știe ea este că bunica ei a avut un inel cu un diamant de o valoare inestimabilă pe care l-a ascuns în cutie, într-un compartiment secret. Acesta îi aparține, dar ca să se bucure de el ar trebui mai întâi de toate să îl caute și să îl găsească. Va face ea acest lucru?

Această poveste metaforică nu diferă foarte mult de povestea vieții noastre. Într-adevăr, în fiecare dintre noi se „ascunde“ o putere magică, de o valoare fără egal. În ce constă acest diamant al minții care ne așteaptă să îl găsim? Constă în capacitatea noastră de a *ne focaliza* asupra realității dorite. Împreună cu luciditatea, atenția ne conferă puterea de a ne orienta către lucrurile pe care dorim să le aflăm și către ceea ce ne dorim să devenim. De aceea, îți propun să examinăm mai îndeaproape acest dar neprețuit de care dispunem, dar de care nu știm nimic.

Așa cum noi avem dreptul legitim de a ne aminti lucrurile pe care ni le dorim (așa cum am văzut în secțiunea precedentă), noi dispunem de puterea de a ne focaliza atenția asupra acestor lucruri care ne pot îmbogăți și sluji, iar acest lucru reprezintă o mare grație și un dar neprețuit.

Stările continue de stres și de tristețe sunt consecința focalizării greșite a atenției noastre asupra lucrurilor pe care nu ni le dorim, care ne pedepsesc și care ne răpesc dreptul de a fi fericiți. Cunoașterea care este descrisă în continuare revelează secretele acestei dinamici sumbre: ori de câte ori ne focalizăm atenția asupra unui gând sau asupra unui sentiment, noi ne dinamizăm automat această stare de spirit. Atenția noastră are darul de a încărca cu energie vitală toate lucrurile asupra cărora se focalizează. Un alt fenomen prea puțin cunoscut legat de atenție este acela că permite un transfer de calitate de la obiectul ei către noi. Spre exemplu, dacă ne focalizăm atenția asupra unui cer întunecat, între noi și acesta se produce un schimb de calitate. Această dinamică operează tot timpul: ori de câte ori ne concentrăm asupra unui lucru, asupra unei ființe sau asupra unui eveniment, noi ne conectăm cu acestea. Așadar, atenția noastră are puterea de a conecta, de a anima și de a alimenta toate lucrurile asupra cărora ne focalizăm. Câți dintre noi nu am trecut prin următoarea situație?

Să spunem că stai la semafor și aștepti să apară culoarea verde. Cineva care trece pe lângă tine îți atrage atenția, așa că te uiți după această persoană. În timp ce o studiezi interesat, puterea atenției tale pare să o „atingă“ într-o manieră care transcende timpul și spațiul, iar persoana își întoarce capul și se uită la tine!

Această putere poate fi folosită într-o manieră utilă sau dezavantajoasă. Dacă ne folosim de ea în scopuri practice,

pentru a rezolva ceva sau pentru a ne observa în mod sincer pe noi înșine, putem spune că o folosim în beneficiul nostru, dar dacă suntem controlați de ea, lăsând-o să își facă de cap și *nefiind conștienți de obiectele cu care interacționează*, ea ne poate face multe probleme. Spre exemplu, ori de câte ori căutăm o cale de scăpare dintr-o situație, noi ne trezim cel mai adesea pradă unor gânduri de stres care sfârșesc prin a ne face rău.

Dacă este înțeleasă corect, această nouă cunoaștere de sine ne permite să ducem o viață extrem de diferită și mult mai luminoasă. Dacă nu suntem atenți la viața noastră interioară și devenim nefericiți din cauza acestui lucru, noi putem deveni conștienți de ceea ce se întâmplă și ne putem redirecționa atenția către alte gânduri și sentimente, mai luminoase. Această inversare a focalizării nu poate fi realizată însă decât într-o singură manieră: lucrând cu noi înșine pentru a înțelege unde ne-a condus până acum focalizarea greșită a atenției noastre.

Să spunem că prin minte îți trece un gând legat de o problemă care te preocupă. Gândul este însoțit de o emoție negativă și devine din ce în ce mai zgomotos, solicitându-ți atenția. El definește pe loc ce ar trebui să faci, dar nu poți. Datorită acestui mecanism, tu dai viață într-o manieră inconștientă gândului, iar această viață este *propria ta* viață! Iată de pildă cum s-ar putea petrece această scenă:

Un bărbat se plimbă prin birou, când pe lângă el se întâmplă să treacă șeful său, care îi aruncă o privire goală. Instantaneu, prin mintea bărbatului trece gândul că șeful său îl critică sau îl dezaprobă. Această idee îi creează o stare de teamă, o imagine negativă produsă chiar de imaginația lui. De aceea, mintea sa își focalizează atenția asupra acestei

imagini care îl tulbură. Cu cât insistă mai mult asupra ei, cu atât mai mult se îngroapă el în labirintul disperării, amplificând astfel puterea gândului de a-l irita. O clipă mai târziu, bărbatul ajunge la concluzia că șeful lui îl detestă și că îi pregătește o surpriză neplăcută! Acest nou gând capătă o amploare din ce în ce mai mare, stricându-i toată ziua și făcându-l să își repeedă iritat familia atunci când ajunge acasă. Cum s-a născut această suferință inutilă? Dintr-o simplă privire și din focalizarea *greșită* a atenției asupra ei.

Partea cea mai uimitoare este că această dramă a fost creată în totalitate în interiorul minții eroului nostru, care a fost simultan regizorul, scenaristul și principalul actor distribuit în ea. Deși atât de dureroasă pentru el, bărbatul nu este conștient de faptul că și-a creat singur această dramă, fiind convins că autorul ei a fost șeful său lipsit de inimă! Singurul lucru care îi mai rămâne de făcut este să încerce să se elibereze de aceste sentimente care îi fac rău. Cum? Simplu: certându-se cu șeful său, fie direct, fie în mintea sa! Cu cât se simte mai pedepsit de situația *pe care și-a creat-o singur în mintea sa*, cu atât mai abitir își dorește el să se lupte cu ea. Bărbatul este absolut convins că experiența sa nedorită există independent de percepția sa (este obiectivă) și nu își dă seama cât de tare greșește. În realitate, durerea lui se datorează exclusiv percepției sale greșite, la care se adaugă rezistența interioară pe care o opune acestei percepții. Culmea este că cu cât opune o rezistență mai mare situației inventate de el însuși, cu atât mai reală tinde să devină aceasta! Se creează astfel ceea ce eu numesc „cercul vicios al sinelui“, în interiorul căruia durerea generată de percepția noastră greșită creează dușmani special cu scopul de a-și perpetua existența.

Dintr-un punct obiectiv de vedere (exterior) este ușor să ne dăm seama cum a creat mintea nesupravegheată a bărbatului gândul de teamă pe care l-a alimentat apoi cu propria sa energie vitală, inclusiv faptul că situația nu se va schimba până când acesta nu va înțelege adevărul și nu își va retrage consimțământul acordat percepției sale greșite, renunțând la identificarea cu ea.

Noi suferim din cauză că dăm credit gândurilor și sentimentelor noastre dureroase, în speranța că dacă nu ni le dorim, acestea vor dispărea de la sine. Din păcate, acțiunile noastre inconștiente ne trădează: ele dau viață realității dureroase pentru noi, de care ne atașează apoi și mai mult prin rezistența pe care o opunem în fața acesteia. Iată o modalitate simplă de a exprima acest lucru: *atunci când nu îți dorești o stare negativă, tu o alimentezi!* Parcă te aud protestând: „Stai puțin! Doar nu vrei să spui că aceste gânduri și sentimente negative sunt benefice și că ar trebui să ne dorim lucrurile care ne fac rău, nu-i așa?”

Desigur că nu! Stările negative de spirit nu au niciun drept să existe în noi. Tocmai asta vreau să subliniez: noi suntem cei care le oferim cu generozitate un loc în care să trăiască în sistemul nostru psihic și care le alimentăm tocmai prin dorința noastră de a scăpa de ele. Din fericire, există și alte modalități de a scăpa de aceste stări, în afara rezistenței opuse și încercării noastre de a le suprima prin schimbarea condițiilor exterioare care le-au generat (în concepția noastră). *În locul acestor acte de voință, noi putem opta pentru simpla contemplare a lor.* Cu alte cuvinte, în loc să ne luptăm cu stările noastre proaste de spirit, noi putem învăța să le observăm în liniște. Acest lucru are două avantaje: pe de o parte, ne separă de identificarea greșită cu aceste gânduri negative, și pe de altă parte ne eliberează atenția, fapt care ne

permite să sesizăm un crâmpeli din adevărata noastră putere lăuntrică, a cărei lumină ne poate elibera:

---

**Dacă noi suntem cei care dăm „viață“ stărilor noastre negative de spirit, prin atitudinea noastră greșită, înseamnă că prin schimbarea acestei atitudini noi le putem inversa.**

---

Iată un exercițiu simplu care te poate ajuta să îți dezvolți această viziune interioară nouă care reprezintă puterea ce te poate elibera. Deconectează-te zilnic, ori de câte ori îți aduci aminte, de propria ta gândire. În astfel de momente, nu te mai lăsa absorbit de senzațiile pe care ți le oferă gândurile tale în încercarea lor de a te conduce acolo unde doresc, ci optează pentru a le contempla detașat. Scopul este limpede: de a-ți asuma atenția și de a o *focaliza asupra momentului prezent*, observând în liniște tot ceea ce este legat de persoana ta. Lumina acestei lucidități de tip nou îți dă puterea de a surprinde direcția în care te atrag gândurile tale (dacă ar fi lăsate nesupravegheate) și de a te elibera de ele.

Ori de câte ori îți vei aduce aminte să îți asumi înapoi controlul asupra atenției tale, tu îți vei asuma practic controlul asupra propriei tale vieți. Iată un citat care sper să te încurajeze să începi. Autoarea lui este Simone Weil, o scriitoare franceză de geniu, activistă și mare iubitoare a Luminii. Citatul sună astfel: „Chiar dacă efortul tău de a-ți focaliza atenția nu pare să producă niciun rezultat ani la rând, te asigur că va veni o zi în care lumina îți va inunda sufletul, iar această lumină va fi direct proporțională cu efortul tău anterior.“

Adaptare parțială după *De ce să-mi bag singur această pietricică în pantof?*

## SPRIJINĂ-TE DE FUNDAMENTUL IMUABIL AL SINELUI TĂU REAL

---

### Lecție fundamentală

*Dacă o privim obiectiv, ce altceva reprezintă o obișnuință mentală sau emoțională negativă (cum ar fi încercarea plină de teamă de a ne proteja de ceea ce „ni s-ar putea întâmpla“) decât practica inconștientă a perfecționării stărilor de spirit care ne pedepsesc?*

Iată o idee deosebit de utilă pentru cei care au obosit să se trezească tot timpul victima surprinsă a propriilor lor acțiuni: în lumea în care trăim, *reacția noastră reprezintă o solicitare*. Să reformulăm: felul în care reacționăm noi în fața vieții reprezintă simultan o solicitare pe care i-o adresăm. Această descoperire este extrem de importantă și poate fi demonstrată prin exemplul care urmează:

Să spunem că cineva intră în biroul tău sau în casa ta și îți spune ceva care te face să vezi roșu în fața ochilor. Mult timp după plecarea persoanei, tu continui să faci spume la gură, amintindu-ți de cuvintele sale. Ceea ce nu îți dai seama este că această stare negativă de spirit – reacția ta în fața evenimentului produs – reprezintă o invitație adresată tuturor celorlalți oameni de a se purta la fel față de tine. Aceasta este o lege a Universului: oamenii au tendința să ne trateze exact așa cum ne tratăm singuri. De aceea, dacă avem o stare de spirit negativă, ei au tendința să o reflecte,

căci „principiile similare se atrag întotdeauna“. De aceea, trebuie să îți fie foarte limpede: *refuzul de a te elibera de o stare de spirit negativă echivalează cu solicitarea de a continua să experimentezi această stare.*

Ori de câte ori prezint aceste idei unor grupuri de oameni, întotdeauna se găsește cineva care să se enerveze și să îmi spună ceva de genul: „Greșești! Eu nu doresc să simt ceea ce simt și în niciun caz nu sunt de acord cu controlul acestor sentimente negative asupra mea. Adevărul este însă că există momente în care negativitatea pur și simplu mă copleșește, indiferent de ceea ce îmi doresc eu.“

Desigur că există astfel de momente, și de fapt chiar asta vreau să spun. Nimeni nu zice că tu nu faci tot ce îți stă în puteri în momentul respectiv. Îți vine sau nu să crezi, chiar și criminalii fac ce știu ei mai bine atunci când își comit crimele lor, suportând mai târziu consecințele. De multe ori, noi ne trezim captivi în închisoarea unei alegeri personale pe care am făcut-o cândva, în speranța că aceasta ne va elibera. Noi nu constatăm decât prea târziu că ideea noastră „bună“ nu s-a dovedit în realitate chiar atât de bună pentru noi. Ceea ce doresc să spun eu este următorul lucru: noi nu putem face decât ceea ce știm să facem, iar dacă dorim să facem ceva mai bun trebuie să învățăm acest lucru. Iată cum decurge acest proces:

Cu toții ne-am trezit în anumite momente ale vieții noastre copleșiți de gânduri și de sentimente negative. Gândește-te la un om disperat care se scufundă în apa unui râu și care încearcă să se prindă de orice element exterior care îl poate menține la suprafață. Exact așa procedăm și noi în astfel de momente: încercăm să ne agățăm de orice lucru pe care îl întâlnim în cale. Din păcate, în loc să ne salveze,

de cele mai multe ori aceste lucruri contribuie de multe ori și mai tare la scufundarea noastră. Expresia „din lac în puț“ descrie perfect acest cerc vicios al relațiilor neinspirate, dependențelor și multor alte acțiuni nefericite pe care le facem în speranța că vom pune capăt situației neplăcute inițiale, nicidecum că o vom amplifica și mai tare.

Există un singur motiv pentru care durerea are o putere atât de mare de a ne controla: acela că am uitat un mare adevăr care ne poate elibera oricând, și anume: *nicio stare de spirit negativă nu are vreo autoritate asupra adevăratei noastre esențe!* Acesta este un adevăr spiritual de necontestat. În acest caz, de ce nu ne amintim noi de el în momentele noastre de restriște?

Răspunsul este puțin șocant: *noi ne identificăm cu problema cu care ne confruntăm, devenind una cu ea și împiedicând astfel Lumina care sălășluiește în noi să transforme situația neplăcută într-o formă superioară a cunoașterii de sine!* Iată cum se întâmplă acest lucru: noi devenim una cu starea de spirit negativă pe care nu ne-o dorim *prin identificarea* noastră cu rezistența pe care i-o opunem. Știm cu toții ce se întâmplă în continuare: noi nu mai suntem deschiși în fața vieții și a lecțiilor pe care ni le oferă ea, și nu mai vedem decât conflictul din fața noastră, care ne întunecă viziunea la fel ca norii vineții care se adună pe cer înaintea unei furtuni. În aceste condiții, nu este de mirare că viața reacționează cum reacționează față de noi. La urma urmelor, ce altceva poate atrage un paratrăsnet decât trăsnetele?

Noi știm cu toții în străfundurile noastre că nu am fost creați pentru a ne risipi viața contestând lucrurile pe care nu le putem controla și care ne domină. Cu toate acestea, noi nu

înlocuim stările proaste de spirit prin care trecem decât cu alte stări de spirit încă și mai proaste, fapt care arată că nu deținem controlul asupra propriei noastre ființe. De altfel, nici nu vom reuși acest lucru atât timp cât nu vom înțelege că dorința de a nu fi nefericiți sau anxioși echivalează cu dorința de a fi calmi și mulțumiți. În caz contrar, nu facem decât să ne învârtim într-un „cerc vicios“, oscilând între diferite stări negative de spirit, respectiv între resentimente, vinovăție și regrete, care conduc apoi la necesitatea de a ne cere iertare sau de a oferi această iertare. Și tocmai când credeam că am ieșit din acest ciclu... el începe din nou. De aceea, noi trebuie să ne punem întrebarea: „Cum ar putea o conștiință care face întotdeauna aceleași lucruri să solicite ceva nou de la viață?“

Răspunsul este evident: nu poate. Altfel spus, noi trebuie să ne schimbăm modul obișnuit de a reacționa în fața dificultăților vieții. Avem nevoie de o modalitate nouă de a-i solicita vieții ceea ce ne dorim cu adevărat. În acest scop, noi trebuie să ne sprijinim de fundamentul imuabil al Sinelui nostru real, singurul principiu care nu poate fi făcut vreodată să acționeze împotriva sa, dar nici a altor persoane. De aceea, cunoașterea de sine este neprețuită și nu poate fi înlocuită cu nimic altceva, lucru pe care îl vom demonstra în continuare.

*Adevărata Ta Natură este o realitate mai măreață decât orice stare de spirit negativă, la fel cum un ocean este infinit mai mareț decât valurile care îl alcătuiesc. Sinele tău real este fundamentul imuabil pe suprafața căruia trec valurile efemere ale gândurilor și sentimentelor. Așa cum lumina nu se luptă niciodată cu umbrele, nici noi nu trebuie să facem ceva în legătură cu stările noastre negative de spirit, limitându-ne*

să le contemplăm din perspectiva acestui fundament imuabil lăuntric. Această dorință de a ne păstra pacea interioară și de a nu reacționa în fața gândurilor și sentimentelor noastre negative echivalează cu o nouă solicitare adresată vieții. Cum? Simplu: *non-acțiunea* deliberată în fața unei realități exterioare care pare să ne amenințe echivalează cu a-i cere lui Dumnezeu să ne ridice deasupra acestor valuri amenințătoare.

Frumusețea acestui nou tip de solicitare constă în faptul că reacția de salvare a noastră este instantanee, cu singura mențiune că ea se manifestă în modalități la care nu ne-am fi gândit niciodată! Iată ce se poate întâmpla atunci când optăm pentru a ne identifica cu Sinele nostru superior în locul gândurilor și sentimentelor negative:

Noi ne dăm seama că aceste stări mentale sau emoționale reprezintă *simpli vizitatori străini*, nefiind una cu noi înșine. Realizăm astfel că deși aceste stări sunt interioare, ele nu reprezintă Adevărata Noastră Natură. Prin alegerea noastră de a rămâne conștienți de prezența lor în lăuntru nostru, în loc să ne identificăm cu durerea pe care ne-o provoacă, noi suntem „transportați“ instantaneu în acea Dimensiune Superioară din lăuntru nostru în care sălășluiește Sinele nostru real și care este situată cu mult deasupra valurilor care păreau să ne înece. Aceasta este singura manieră de a cunoaște diferența dintre Sinele nostru și stările lui, la fel cum un om care stă pe o plajă poate face diferența între nisip și apa mării.

Practică acest nou tip de înțelegere interioară ce se naște odată cu amintirea adevărului legat de tine însuși. Fiecare efort pe care îl vei face în această direcție te va răsplăti cu înțelegerea faptului că tu nu te poți simți mizerabil decât

prin identificarea greșită cu *altceva decât esența ta (cu ceva ce nu ești)*. Învață ce înseamnă să fii una cu fundamentul imuabil al Sinelui tău real. Acesta reprezintă adevărata ta esență, iar valurile produse de o mie de lumi efemere nu îl pot clinti.

Adaptare parțială după *Secretele uitate ale rugăciunii*