



Iubește deplin și apoi mori

*Mai devreme sau mai
târziu, momentul prezent
va fi cel din urmă.*

Pentru moment, ești în viață. Simte-ți inima cum bate în piept. Relaxează-ți abdomenul și maxilarul. Simte cum inima bate în profunzimea corpului tău, atât de puternic încât pulsează în mâini, picioare și gât. Pe măsură ce îți simți bătăile inimii, relaxează-te și deschide-te, ca și cum ai oferi lumii aceste pulsații.

În timp ce îți percepi bătăile inimii ca o ofrandă oferită lumii, simte cum trăiești clipa. Ce ai făcut astăzi? Ce ai de gând să faci mâine? Pe cine iubești și cât de profund?

Indiferent câți bani ai câștigat și câtă dragoste ai făcut, într-o bună zi picioarele îți vor deveni reci și amorțite, inima va înceta să-ți mai bată, respirația ți se va opri, iar totul va dispărea. Într-un moment prezent la fel de real precum cel de acum, viața ta se va termina. Ești pregătit pentru moarte? Ești pregătit pentru moartea copiilor tăi, a părinților și a prietenilor?

Un picnic cu cei dragi. Mâncare caldă și băutură rece. O adiere blândă. Chicote de răs. Dintr-o dată, inima ți se oprește. Cu o ultimă privire, te abandonezi morții.

Ești pregătit? Ai iubit pe deplin și ai oferit darurile tale cele mai profunde?

O viață trăită cu desăvârșire primește moartea cu brațele și inima deschise, în orice clipă. Când ești atât de deschis, poți să oferi fără rețineri și poți să primești fără împotrivire. Cu inima complet deschisă, tu *ești* deschidere, ești una cu acest moment nemărginit. Fiecare parte a momentului prezent vine și se duce, ca o deschidere.

Zâmbetul ficei tale: trecător, prețios, tot mai stins. Îmbrățișarea persoanei iubite: dulce, deplină, tot mai slăbită. Fiecare moment este miraculos și se stinge ușor. Fiecare experiență, profundă și goală deopotrivă.

O viață trăită de dragul experienței este o viață trăită pe jumătate, tensionată, nesigură, singuratică și neîmplinită. Experiența nu îți poate aduce împlinire, întrucât de îndată ce vine, a și trecut, lăsând în urmă un rotocol de fum, sfârșitul speranței, îndepărtându-se tot mai mult, devenind de neatins.

Dincolo de orice atașament, acest moment al vieții înflorește liber și senin. Abandonându-te deplin, respirând profund, oferindu-ți inima, te naști ca momentul prezent. Moartea este permisiunea de a te deschide liber ca iubire.

Pătrunde dincolo de amintire

*Ce este important azi, mâine
va fi uitat.*

Când ai nevoie disperată la toaletă, *acea* nevoie a ta devine de o importanță supremă.

Când ești în pat și faci dragoste, în *acel* moment orgasmul este totul.

Când visezi că ești urmărit de un psihopat înarmat cu un pistol și apoi te trezești și realizezi că ai visat, nimic altceva nu mai există, decât *ușurarea* că a fost doar un vis.

Pentru un copil, jucăria este cea mai importantă, iar pentru un tată, finanțele sunt mai presus de orice.

Pentru un bătrân bolnav de cancer în stadiu terminal, în momentul când închide ochii pentru ultima dată, iubirea este de o însemnătate supremă.

Pentru tine ce este important acum, astăzi? Ce era important în urmă cu zece ani?

Care este primul lucru din copilărie pe care ți-l amintești? Ce era important pentru tine atunci?

Scufundat în prima amintire din viață, încearcă să simți ce a fost *anterior* ei. Ce se întâmplă când încerci să simți ce a fost înainte de prima ta amintire? Te simți pierdut în întuneric? Simți că te lovești de un zid de timp imposibil de trecut? Sau, dimpotrivă, poți simți o deschidere inefabilă, care pare să se extindă dincolo de cea mai timpurie amintire a ta, o deschidere nemărginită, cu care fuzionezi complet chiar acum, în momentul prezent?

Tot ceea ce a rămas din fiecare moment care a părut important pentru tine reprezintă deschiderea ta către cel care ești cu adevărat.

Dăruiește totul, chiar acum

*Nu ai decât două posibilități:
fie îți înăbuși iubirea din
cauza fricii, fie dăruiești
plenar darurile tale cele mai
profunde.*

Chiar acum și în fiecare moment prezent, fie te închizi, fie te deschizi. Fie aștepți tensionat ceva – mai mulți bani, mai multă siguranță, mai multă afecțiune – fie trăiești din profunzimea inimii, deschizându-te *total* către momentul prezent și oferind ceea ce-ți dorești cu ardoare să dăruiești, fără să aștepți.

Dacă aștepți ceva, *orice* ar fi, pentru a trăi și iubi fără rețineri, atunci vei suferi. Fiecare moment este cel mai important moment din viața ta. Niciun moment viitor nu este mai prielnic decât cel de acum pentru a renunța să te protejezi și pentru a iubi.

Tot ceea ce faci acum se propagă în exterior și îi afectează pe cei din jur. Postura ta corporală îți poate lumina inima sau îți poate induce o stare de anxietate. Respirația ta poate

emite iubire sau poate îngreuna încăperea cu vibrația apăsării sufletești. Privirea ta poate aduce bucurie. Cuvintele tale pot inspira libertate. Fiecare acțiune poate deschide minți și inimi.

Deschizându-te din inimă față de toți și toate, viața ta devine un dar. În fiecare moment, fie te închizi, fie te deschizi. Chiar acum, alegi fie să te deschizi și să te dăruiești pe deplin, fie să te închizi. Cum te face să te simți alegerea ta?

Deschide-ți inima

*Modul în care trăiești
probabil că nu este adevăratul
tău destin.*

Cum ai trăi dacă ai fi neînfricat, dacă viața ta ar fi o expresie a profunzimii inimii tale?

Poate că ai deveni mamă, politician sau scriitor, ca expresie a iubirii nemărginite. Sau poate ai crea un vaccin, ai pune bazele unei afaceri sau ai deveni interpret de muzică. Sau, din contră, poate ai deveni fermier, învățător sau avocat. Iubirea ne mobilizează în moduri diferite pe fiecare dintre noi.

Modul în care iubirea te face să acționezi reprezintă destinul tău adevărat. Atunci când nu primești cu frică forța iubirii, viața ta curge fără obstacole, fiecare zi reprezentând o înflorire a darurilor tale cele mai profunde. Fiecare moment al vieții tale, indiferent că este petrecut la serviciu, cu familia sau în singurătate, izvorăște din profunzimile inimii.

Ce trebuie să faci pentru a-i permite destinului tău real să se împlinească? Chiar acum, în acest moment, dacă

voie respirației tale să fie profundă, puternică și blândă, ca și cum ai transmite iubire, din profunzimea abdomenului, către persoana iubită. Detensionează-ți mușchii, deschide-ți simțurile și pătrunde lumea din jur, ca și cum ai pătrunde lumina unui vis, inspirând-o și expirând-o. Din profunzimea inimii și din abdomenul relaxat, oferă iubire în exterior în toate direcțiile, atât de mult cât te poți deschide. Destinul real este împlinit fără nicio piedică atunci când trăiești cu deschidere fiecare moment și luminezi totul ca un dar al iubirii.

Însă dacă aduci frica în viața ta – așa cum fac majoritatea oamenilor – atunci momentele tale de zi cu zi poartă amprenta anxietății. Anxietatea referitoare la bani inhibă creativitatea în carieră. Frica de a pierde persoana iubită înăbușă sinceritatea în relația de cuplu. Simți un nod în stomac pentru că nu îți dorești cu adevărat să fii unde ești. Frica este opusul iubirii.

Foarte puține persoane își trăiesc adevăratul destin, majoritatea urmând o traiectorie dictată de frică. Adevăratul destin este trăit atunci când dăruiești totul și te deschizi complet față de iubire, fără să aștepti nimic în schimb.

Dacă aștepti să te deschizi complet, inima va tânji după iubirea veritabilă, în timp ce viața va lua forma alegerilor cu care te consolezi. Manifestările palide de tandrețe de dinainte de culcare și emisiunile urmărite cu fidelitate la televizor îți pot alina pentru o vreme suferința iubirii netrăite, însă durerea inimii în fața închistării se va acumula treptat, devenind de nesuportat.

Într-un fel sau altul, vei ajunge să privești adevărul drept în față, realizând în cele din urmă că ai pierdut tot ce ai dobândit. Fiecare trup pe care l-ai îmbrățișat vreodată va muri. Ai așteptat să-ți dăruiești cele mai profunde daruri, să iubești fără rețineri, în timp ce viața ta – și a tuturor celorlalți

– se scurgea încet. Ți-ai dat la schimb adevăratul destin pentru un confort fals și agonie tăcută.

Încetează să mai aștepti. Atunci când te simți pregătit, respiră emanând intenție fermă, fii deschis, fii pe *deplin* autentic. Acest moment este atât de deschis pentru tine pe cât ești tu de dispus să-i dai voie să fie. Toate momentele în care ești precaut reprezintă clipe de viață irosite.

Poți începe să te deschizi cu totul chiar acum. Dacă îți este frică, dacă aștepti mai multă siguranță sau confort, dacă îți reprimi darurile sau iubirea, atunci simte plinar această închistare. Simte încordarea din mușchi, încheștarea maxilarului, asprimea din jurul inimii. Simte conturul fricii în mușchi, în emoții, în alegerile din viața ta. Simte seninătatea momentului care desparte două stări de teamă. Când simți că iei forma fricii, inspiră și expiră profund.

Pe măsură ce inspiri, deschide-ți abdomenul tot mai mult, umplându-te până în profunzime cu lumină și energie. Apoi, pe măsură ce expiri, dăruiește iubire tuturor, relaxându-ți mușchii, pătrunzând culorile din jur și continuând să respiri. Stabilește o conexiune mai profundă cu cei din jur. Simte-le dorul și bucuria inimii, inspirând și expirând viața care te înconjoară. Inspiră și expiră viața din momentul prezent, ca și cum ai respira lumina unui vis. Continuă să te deschizi în continuare, simțind totul, iubind cu deschidere, permițând acțiunilor tale să se desfășoare ca cel mai de preț dar al tău.

Când frica se întoarce, căci cel mai probabil o va face, percepe limitele închistării tale. Simte-ți cu adevărat frica, precum și frica și întunericul celor din jur. Inspiră frica profundă a tuturor în inima deschisă, și expiră lumina strălucitoare a iubirii ca o ofrandă. Relaxează-te și conectează-te la cei din jur atât de profund încât poți să simți tot ceea ce simt ei; poți să le simți corpul, frica și iubirea din străfundurile inimii. Inspiră și expiră, simțindu-i concomitent pe

toți cei din jur, precum și întreaga clipă. Dacă închistarea persistă, simte-o așa cum este, respir-o și permite-ți să te deschizi tot mai mult.

Îți împlinești destinul real dacă te deschizi ca iubire și îți oferi darurile tale cele mai profunde, clipă de clipă. Modul în care faci lucrul acesta – ca mamă a trei copii, ca pustnic într-o peșteră sau ca lider politic – rămâne la latitudinea ta, pe măsură ce fiecare moment se desfășoară ca iubire nemărginită.

În cazul în care ai optat pentru o viață modelată de o siguranță imaginară, îți poți simți adevăratul destin în inimă, așteptând să fie trăit, vrând să fie deschis ca darul vieții tale. Pe măsură ce te deschizi prin respirație și îți oferi cele mai profunde daruri ale iubirii, viața ta poate înflori din nou. Deschizându-ți treptat inima închistată, este posibil ca afacerea ta să capete o față nouă. Sexualitatea ta poate căpăta noi profunzimi. Pe măsură ce inima ta se deschide și te expansionezi ca iubire în momentul prezent, totul devine posibil.

Adevăratul tău destin poate părea mai puțin previzibil decât cel fals, pe care l-ai urmat atâția ani. Alegerea îți aparține, în fiecare moment. Poți petrece zeci de ani menținând iluzia unei vieți pline de consolare. Costul nu va fi altul decât viața ta.