

CHEMAREA IUBIRII MEDITAȚII

Traducere:
Diana Maria Trăncuță



EDITURA MIX
CRISTIAN 2018

Culegere: Diana Maria Trancuță
Tehnoredactare: Florin Druțu
Corectură text: Tudor Chirilă
Coperta: Florin Druțu
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

MELLO, ANTHONY DE

Chemarea iubirii : meditații / Anthony de Mello ; trad.: Diana Maria Trancuță ; ed.: Florin Zamfir. - Cristian : Mix, 2017

ISBN 978-606-8460-66-6

I. Trancuță, Diana (trad.)

II. Zamfir, Florin (ed.)

2

Call to Love. Meditations, Copyright © 2011 Gujarat Saihtiya Prakask.
All rights reserved.

1st Edition July 1991

13th Edition 2011

Romanian translation: Copyright © 2017 by 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 sau contactați-ne la:

tel.: 0720 499 494; fax: 0268 257 811

e-mail: contact@edituramix.ro

CUPRINS

Prezentare.....	ix
Prefață	xi
MEDITAȚIA 1: Sentimentele lumești versus sentimentele sufletului.....	1
MEDITAȚIA 2: Cauza nefericirii	5
MEDITAȚIA 3: Descoperă programul din mintea ta.....	11
MEDITAȚIA 4: Înțelege-ți programul.....	17
MEDITAȚIA 5: Mintea ta e cauza nefericirii.....	23
MEDITAȚIA 6: A fi dependent înseamnă a muri.....	27
MEDITAȚIA 7: Valoarea sentimentelor negative	31
MEDITAȚIA 8: Atașamentele ne secătuesc de viață	35
MEDITAȚIA 9: Renunțarea la atașamente	41
MEDITAȚIA 10: Viața este o simfonie.....	45
MEDITAȚIA 11: Învelișurile creierului	49
MEDITAȚIA 12: Calitățile sfințeniei	55
MEDITAȚIA 13: Calea naturii.....	59
MEDITAȚIA 14: Schimbarea fermecătoare	63
MEDITAȚIA 15: Iubirea stă în libertate.....	67
MEDITAȚIA 16: Singurul tău profesor adevărat.....	71
MEDITAȚIA 17: Recâștigarea inocenței	75
MEDITAȚIA 18: Calitățile iubirii	79
MEDITAȚIA 19: Ușurarea sufletească și atașamentul: Obstacole în calea iubirii.....	83
MEDITAȚIA 20: A iubi înseamnă a vedea	89
MEDITAȚIA 21: Cum să devii neînfricat și liber.....	93
MEDITAȚIA 22: Ingredientele iubirii.....	99

MEDITAȚIA	23:	A vedea este o condiție pentru a trăi	103
MEDITAȚIA	24:	Contemplarea duce la transformare.....	109
MEDITAȚIA	25:	Fii violent cu atașamentele tale.....	113
MEDITAȚIA	26:	Cum să crești în urma evenimentelor dureroase.....	121
MEDITAȚIA	27:	Descoperă bucuria împărației.....	125
MEDITAȚIA	28:	Disparația nesiguranței	131
MEDITAȚIA	29:	Confruntarea cu viața și cu moartea.....	135
MEDITAȚIA	30:	Curățirea gândurilor înseamnă o inimă curată.....	139
MEDITAȚIA	31:	Divinitatea este peste tot în jurul tău	145

MEDITAȚIA 1

SENTIMENTELE LUMEȘTI VERSUS SENTIMENTELE SUFLETULUI

*Pentru că ce-i va folosi omului, dacă va câștiga lumea
întreagă, iar sufletul său îl va pierde?*

(Matei 16-26)

- I. Amintește-ți ce sentiment ai atunci când cineva te laudă, când ești aprobat, acceptat, aplaudat. Și compară acel sentiment cu sentimentul care se înalță în tine atunci când privești apusul sau răsăritul, natura în general, sau când citești o carte sau te uiți la un film de care te bucuri cu desăvârșire. Cunoaște acest sentiment.

Compară-l cu primul, adică acela care s-a trezit în tine când ai fost lăudat. Înțelege că primul tip de sentiment vine din glorificarea de sine, din promovarea de sine. Este un sentiment lumesc. Al doilea sentiment vine din împlinirea de sine, este un sentiment sufletesc.

- II. Iată o altă comparație: amintește-ți ce sentiment ai atunci când ai succes, când reușești, când ajungi în vârf, când câștigi un joc, un pariu sau o dezbatere.

Compară-l cu sentimentul pe care îl ai când îți place cu adevărat munca pe care o faci, de care ești absorbit, când te implici total într-o acțiune și trăiești în momentul prezent. Și observă, din nou, diferența calitativă dintre sentimentul lumesc și sentimentul sufletesc.

III. Încă o comparație: amintește-ți cum te simțeai când aveai putere, când erai șeful, când oamenii te tratau cu respect și îți urmau ordinele sau atunci când erai popular. Compară acel sentiment lumesc cu sentimentul intimității, al companiei – evocă vremurile în care te bucurai plenar de compania unui prieten sau a unui grup unde erau râsete și amuzament.

- A. Făcând aceste comparații, încearcă să înțelegi adevărata natură a sentimentelor lumești, adică a sentimentelor autopromovării, autoglorificării. Ele au fost inventate de societatea și de cultura ta pentru a te face productiv și controlabil. Aceste sentimente nu creează susținerea și fericirea care apar atunci când cineva contemplă natura bucuriei de a fi în compania unor prieteni sau de a avea un anumit loc de muncă. Ele au fost menite să creeze emoții, entuziasm și deșertăciune.
- B. Observă-te apoi pe tine de-a lungul unei zile sau al unei săptămâni și gândește-te câte dintre acțiunile pe care le întreprinzi, câte dintre activitățile în care te implici sunt necontaminate de dorința de a trăi aceste emoții, acest entuziasm care creează deșertăciune, de dorința pentru atenție, aprobare, faimă, popularitate, succes sau putere.

- C. Aruncă o privire la oamenii din jurul tău. Este vreunul dintre ei care nu a devenit dependent de aceste sentimente lumești? Vreunul care nu este controlat de ele, care nu râvnește la ele, care nu își petrece fiecare minut al vieții sale căutându-le, conștient sau nu?

Când îți vei da seama, vei înțelege cum oamenii încearcă să obțină lumea și, în acest proces, își pierd sufletul. Pentru că duc niște vieți goale, fără suflet.

Există o parabolă a vieții la care te poți gândi: un grup de turiști stau într-un autobuz care trece printr-o țară incredibil de frumoasă; cu lacuri, munți, câmpii și râuri. Dar jaluzelele autobuzului sunt trase în jos. Ei nu au nici cea mai mică idee de ceea ce se află dincolo de ferestrele autobuzului. Și-și petrec tot timpul călătoriei certându-se cine va avea scaunul de onoare în autobuz, cine va fi aplaudat, cine va fi apreciat. Și așa rămân până la finalul călătoriei.

MEDITAȚIA 2

CAUZA NEFERICIRII

Dacă vine cineva la Mine și nu urăște pe tatăl său și pe mamă și pe femeie și pe copii și pe frați și pe surori, chiar și sufletul său însuși, nu poate să fie ucenicul Meu.
(Luca 14-26)

- I. Aruncă o privire către lume și vezi nefericirea din jurul tău și din tine. Știi care e cauza acestei nefericiri? Probabil vei spune că e singurătatea, asupra, războiul, ura sau ateismul. Și vei greși. Există o singură cauză a nefericirii. Credințele false pe care le ai în minte, credințe atât de răspândite, unanim acceptate, încât nu-ți trece niciodată prin minte să te îndoiești de ele. Din cauza acestor credințe false vezi lumea și pe tine într-un mod distorsionat. Programarea ta e atât de puternică, iar presiunea societății atât de intensă, încât ești într-adevăr captiv în percepția distorsionată asupra acestei lumi.
- II. Uită-te în jur și vezi dacă poți găsi o singură persoană cu adevărat fericită – neînfricată, eliberată de nesiguranțe, anxietăți, tensiuni și griji.

Ai fi norocos dacă ai găsi o persoană dintr-o sută de mii. Acest lucru ar trebui să te facă suspicios cu privire la programare și la credințele pe care le ai în comun cu persoanele respective. Însă ai fost, de asemenea, programat să nu fii suspicios, să nu te îndoiești, ci să ai încredere în premisele inoculate de tradiția ta, de cultură, de societate, de religie. Iar dacă nu ești fericit, ai fost antrenat să dai vina pe tine, nu pe programare, nu pe ideile și credințele tale culturale moștenite.

III. Ce e și mai rău e faptul că majoritatea oamenilor sunt atât de spălați pe creier încât nu-și dau seama cât de nefericiți sunt, asemenea omului în vis, care nu are nicio idee că visează.

Care sunt aceste credințe false care te împiedică să fii fericit? Iată câteva exemple.

A. Prima credință. Nu poți fi fericit fără lucrurile la care ții și pe care le consideri extrem de prețioase.

Fals. Nu există niciun moment în viața ta când nu ai tot ce trebuie ca să fii fericit.

Gândește-te la asta un minut.

Ești nefericit pentru că te concentrezi mai mult asupra a ceea ce nu ai decât a ceea ce ai în acest moment.

B. Altă credință. Fericirea se găsește în viitor.

Nu e adevărat. Exact aici și acum ești fericit, dar nu ești conștient de asta deoarece credințele tale false și percepțiile distorsionate te țin captiv în frici, anxietăți,

atașamente, conflicte, vină și într-o mulțime de jocuri pe care ești programat să le joci.

Dacă ai vedea dincolo de toate acestea, ți-ai da seama că ești fericit, doar că nu o știi.

- C. Iată o altă credință. Fericirea va veni dacă reușești să schimbi situația în care ești tu și cei din jurul tău.

Nu e adevărat. Risipești prostește atâta energie încercând să reordonezi lumea.

Dacă schimbarea lumii este vocația vieții tale, mergi mai departe și schimb-o, dar nu trăi cu iluzia că acest lucru te va face fericit.

Ceea ce te face fericit sau nefericit nu ține de lume sau de oamenii din jurul tău, ci de gândurile din mintea ta.

La fel de bine cum cauți fericirea în lumea din afara ta, poți căuta un cuib de vultur pe fundul unui ocean.

Deci dacă ceea ce cauți e fericirea, te poți opri din a-ți consuma energia încercând să scapi de chelie, încercând să-ți faci un corp atractiv sau să-ți schimbi locuința, jobul, comunitatea, stilul de viață sau chiar personalitatea.

Îți dai seama că poți schimba fiecare dintre aceste lucruri, poți avea cea mai frumoasă înfățișare, cea mai fermecătoare personalitate, cele mai încântătoare împrejurimi și, cu toate acestea, să fii încă nefericit?

Iar în adâncul tău știi că acesta e adevărul, dar îți risipești încă efortul și energia încercând să obții ceea ce știi că nu te poate face fericit.

- D. Încă o credință falsă. Dacă toate dorințele ți se împlinesc, vei fi fericit.

Nu e adevărat. De fapt, tocmai aceste dorințe și atașamente te fac tensionat, frustrat, nervos, nesigur, temător.

Fă o listă cu toate atașamentele și dorințele tale și fiecărui dintre ele spune-le aceste cuvinte: „În adâncul inimii mele, știu că și după ce te voi fi obținut, tot nu voi avea fericirea.”

Gândește-te la adevărul acelor cuvinte. Împlinirea dorinței poate, cel mult, să aducă fărâme de plăcere și de entuziasm. Nu le confunda pe acestea cu fericirea.

Atunci, ce e fericirea?

Foarte puțini oameni știu și niciunul nu-ți poate spune, pentru că fericirea nu poate fi descrisă. Poți să le spui ce este lumina unor oameni care au stat în întuneric toată viața lor? Poți să descrii realitatea cuiva care visează? Înțelege-ți întunericul, iar el va dispărea; apoi vei ști ce e lumina. Înțelege-ți coșmarul așa cum e, iar el va înceta; apoi te vei trezi la realitate.

Înțelege-ți credințele false, iar ele se vor prăbuși; apoi vei cunoaște gustul fericirii.

Dacă oamenii își doresc atât de mult fericirea, de ce nu încearcă să-și înțeleagă credințele false?

- I. În primul rând, pentru că niciodată nu le trece prin minte să le vadă ca fiind false sau ca fiind chiar credințe. Ei le văd ca fiind fapte, realitate, așa cum au fost programați.

- II. În al doilea rând, pentru că lor le e teamă să piardă singura lume pe care o cunosc: lumea dorințelor, a atașamentelor, a fricilor, a presiunilor sociale, a tensiunilor, a ambițiilor, a grijilor, a vinei, cu fărâmele de plăcere și eliberare și entuziasm pe care aceste lucruri le aduc.

Gândește-te la cineva care se teme să renunțe la un coșmar pentru că, în cele din urmă, aceasta e singura lume pe care o cunoaște. Ai, prin urmare, o imagine a ta și a altor oameni.

Dacă vrei să atingi fericirea de durată trebuie să fi pregătit să-ți urăști tatăl, mama, chiar propria viață, și să-ți iei adio de la tot ceea ce deții.

Cum? Nu prin repudierea lor sau renunțare, pentru că ești legat pentru totdeauna de lucrurile la care renunți violent. Ci, mai degrabă, prin a le vedea ca făcând parte dintr-un coșmar; apoi, fie că le păstrezi, fie că nu, ele îți vor fi pierdut autoritatea asupra ta, forța să te rănească. Vei scăpa, în cele din urmă, din visul tău, din întunericul, din frica, din nefericirea ta.

Meditează asupra lucrurilor de care te agăți și observă ce reprezintă ele cu adevărat, un coșmar care îți provoacă entuziasm și plăcere, pe de o parte, dar și grijă, nesiguranță, tensiune, anxietate, frică, nefericire, pe de altă parte.

Tatăl și mama: un coșmar. Soția și copiii, frații și surorile: un coșmar. Tot ceea ce deții: un coșmar. Viața ta așa cum e acum: un coșmar. Fiecare lucru de care depinzi și în

lipsa căruia te-ai convins că nu poți fi fericit: un coșmar. Apoi îți vei urî tatăl și mama, soția și copiii, frații și surorile și chiar propria viață.

Îți vei lua adio atât de ușor de la tot ceea ce deții, într-adevăr, vei înceta să fii dependent de ele, iar ele își vor fi năruit forța să te rănească.

Apoi, în sfârșit, vei experimenta acea stare misterioasă care nu poate fi descrisă sau exprimată în cuvinte, starea fericirii și păcii de durată. Și vei înțelege cât de adevărat e că toți cei care încetează să depindă de frați sau surori, de mamă sau de copii, de proprietăți sau de case, sunt răsplătiți de sute de ori mai mult și dobândesc viața eternă.

MEDITAȚIA 3

DESCOPERĂ PROGRAMUL DIN MINTEA TA

*Celui ce voiește să se judece cu tine și să-ți ia haina,
lasă-i și cămașa.*

*Jar de te va sili cineva să mergi o milă, mergi cu el două.
(Matei, 5:40-41)*

Dacă te uiți la felul în care ai fost construit și la felul în care funcționezi, vei descoperi că în mintea ta este un întreg program, un set de revendicări legate de cum ar trebui să fie lumea, cum ar trebui să fii tu și ce ar trebui să vrei.

Cine e responsabil pentru programare? Nu tu.

Nu ești tu cu adevărat cel care a stabilit asemenea elemente de bază precum cererile și dorințele tale și așa-numitele nevoi; valorile, gusturile, atitudinile tale.

Părinții tăi au fost cei care le-au stabilit, societatea din care faci parte, cultura, religia, experiențele tale anterioare, care au introdus instrucțiunile de operare în computerul tău.

Acum, indiferent de cât de bătrân ești sau oriunde mergi, computerul tău merge alături de tine și e activ și funcționează în fiecare moment conștient al zilei, insistând în mod

imperativ ca revendicările sale să fie împlinite de viață, de oameni și de tine.

Dacă revendicările sunt împlinite, computerul îți permite să fii împăcat și fericit. Dacă nu sunt împlinite, chiar dacă nu din vina ta, computerul generează emoții negative care te fac să suferi.

1. De exemplu, când alți oameni nu se ridică la așteptările computerului tău, el te chinuie cu frustrare, furie sau amărăciune.
2. Un alt exemplu: când lucrurile nu sunt sub controlul tău sau viitorul e nesigur, computerul insistă să experimentezi anxietatea, tensiunea, grija.

Apoi consumi extrem de multă energie cooperând cu aceste emoții negative.

Și, în general, cooperezi consumând și mai multă energie în momentul în care încerci să reordonezi lumea din jur, astfel încât revendicările computerului tău să fie împlinite.

Dacă acest lucru se întâmplă, vei fi obținut într-o oarecare măsură o pace riscantă; riscantă pentru că, în orice moment, un mărunțis (un tren întârziat, o casetă care nu funcționează, o scrisoare care nu sosește – orice) va fi în contradicție cu programarea computerului tău, iar computerul va insista să fii supărat din nou.

Poți ieși din asta? Da.

Nu vei fi capabil să-ți schimbi programarea atât de rapid, poate chiar niciodată. Și nici măcar nu ai nevoie să o faci.

Încearcă aceste lucruri:

1. Imaginează-ți că ești într-o situație cu o persoană pe care o găsești dezagreabilă și pe care, de obicei, ai evita-o.
2. Acum observă cum computerul tău devine din instinct activ, insistând să te facă să eviți situația sau să încerci să o schimbi.
3. Stai pe loc și refuză să schimbi situația.
4. Observă cum computerul insistă să experimentezi iritarea sau anxietatea sau vina sau orice altă emoție negativă.
5. Acum continuă să privești această situație neplăcută sau persoana respectivă, până când îți dai seama că:
 - A. Nu ele produc emoțiile negative.
 - B. Ele pur și simplu își urmează cursul, fiind ele însele, făcând ceea ce vor, fie că e corect sau greșit, bine sau rău.
 - C. Computerul tău este cel care, mulțumită programării, insistă să reacționezi prin emoții negative.

Îți vei da mai bine seama de asta dacă realizezi că cineva cu o programare diferită, confruntându-se cu aceeași situație sau persoană, ar reacționa destul de calm, ba chiar cu bucurie. Nu te opri până când nu vei fi stăpânit acest adevăr: singurul motiv pentru care tu nu reacționezi calm sau bucuros este computerul tău, care insistă cu încăpățănare ca realitatea să fie reconstruită conform programării sale. Observă toate acestea din exterior,

ca să spunem așa, și vezi minunata schimbare care se petrece în tine.

Odată ce ai înțeles acest adevăr și, prin urmare, ai oprit computerul să mai genereze emoții negative, poți întreprinde orice acțiune pe care o consideri potrivită. Poți evita situația sau persoana; sau poți încerca să le schimbi; sau poți insista asupra respectării drepturilor tale și ale celorlalți; poți apela inclusiv la utilizarea forței.

Dar numai după ce ai scăpat de reacțiile tale emoționale, acțiunea ta se va naște din pace și iubire, nu din dorința nevrotică de a-i face pe plac computerului sau de a te conforma programării sale sau de a scăpa de emoțiile negative pe care le generează.

Apoi vei înțelege cât de profundă este înțelepciunea cuvintelor: *Celui ce voințe să se judece cu tine și să-ți ia haina, lasă-i și cămașa. Iar de te va sili cineva să mergi o milă, mergi cu el două.*

Pentru că îți va fi clar de unde vine asuprirea reală, nu de la oamenii care se luptă cu tine în sala de judecată sau de la autoritatea care te supune muncii de sclav, ci de la computerul tău, a cărui programare îți distruge liniștea sufletească din momentul în care circumstanțele exterioare eșuează să se conformeze revendicărilor sale. Se știe că oamenii au fost fericiți chiar și în atmosfera opresivă a unui lagăr de concentrare!

De asuprirea programării trebuie să fii eliberat.

Doar atunci vei experimenta acea libertate interioară, din care trebuie să se nască de la sine toată revoluția socială, pentru ca emoția puternică, pasiunea care apare în inima ta la vederea nenorocirilor sociale și care te obligă să acționezi, să aibă originea în realitate, nu în programarea sau egoul tău.

MEDITAȚIA 4

ÎNȚELEGE-ȚI PROGRAMUL

Dar el, întristându-se de cuvântul acesta, a plecat mahnit, căci avea multe bogății.

(Marcu, 10-22)

Te-ai gândit vreodată că ai fost programat să fi nefericit și că, orice ai face pentru a fi fericit, ești sortit eșecului?

Este ca și cum ai introduce ecuații matematice într-un computer, iar acesta ar da eroare de fiecare dată când l-ai forța să producă versuri din Shakespeare.

Dacă vrei să fii fericit, primul lucru de care ai nevoie nu e efortul, nici măcar bunăvoința sau dorințele, ci o înțelegere clară a modului în care ai fost programat. Iată ce s-a întâmplat:

- I. Mai întâi, societatea și cultura te-au învățat să crezi că nu vei fi fericit fără anumite persoane sau lucruri.

Uită-te în jurul tău: peste tot, oamenii chiar și-au clădit viețile pe credința neșămutată că fără anumite lucruri, bani, putere, succes, aprobare, o bună reputație, iubire, prietenie, spiritualitate, Dumnezeu, nu pot fi fericiți. Care este combinația ta?

- II. Odată ce ți-ai inoculat această credință, ai dezvoltat natural un atașament față de persoana sau de lucrul în lipsa căruia te-ai convins că nu poți fi fericit.
- III. Apoi vin eforturile pentru a ajunge la lucrul sau persoana importantă, să te agăți de ele odată ce le ai și să lupți împotriva oricărei posibilități de a le pierde.
- IV. În final, aceste lucruri te-au adus la abjecta dependență emoțională, astfel încât obiectul atașamentului tău are puterea să te emoționeze odată ce ai ajuns la el, să te facă anxios odată ce ești privat de el și mizerabil odată ce îl pierzi.

Oprește-te un moment și gândește-te acasă la lista nesfârșită de atașamente cărora le-ai devenit prizonier. Gândește-te la lucruri și persoane concrete, nu la abstracțiuni.

Odată ce atașamentul te are sub influența sa, începi să te străduiești cu toată forța, în fiecare minut din viața ta, să reordonezi lumea din jurul tău în așa fel încât să atingi și să păstrezi lucrurile de care te atașezi.

Aceasta este o sarcină epuizantă, care îți lasă puțină energie pentru a trăi și a te bucura din plin de viață. Este, în același timp, și o sarcină imposibilă într-o lume etern schimbătoare, pe care pur și simplu nu ești capabil să o controlezi.

Așa că, în loc de o viață de liniște și împlinire, ești condamnat la o viață de frustrare, anxietate, grijă, nesiguranță, suspans, tensiune.

Pentru câteva momente trecătoare, lumea într-adevăr cedează eforturilor tale și se reordonează conform dorințelor tale.

Apoi devii fericit pentru scurt timp. Sau, mai degrabă, experimentezi o rază de plăcere care nu reprezintă deloc fericirea, pentru că e acompaniată de frica inerentă că, în orice moment, această lume a lucrurilor și a oamenilor pe care cu toată migala i-ai pus unde trebuie, va scăpa de sub controlul tău și te va dezamăgi, așa cum niciodată nu încetează să o facă mai devreme sau mai târziu.

- V. Iată încă un lucru la care să te gândești: de fiecare dată când ești neliniștit sau temător, te simți astfel pentru că poți pierde lucrul de care ești atașat sau nu reușești să ajungi la el, nu-i așa?

Și de fiecare dată când ești gelos, te temi că cineva ar putea fugi cu lucrurile de care ești atașat. Și aproape toată furia ta e cauzată de cineva care stă în calea atașamentului tău, nu-i așa? Și îți dai seama cât de paranoic ești atunci când atașamentul tău este amenințat – nu poți gândi obiectiv; întreaga ta viziune devine distorsionată, nu-i așa? Și de fiecare dată când te simți plictisit, nu-i așa că o faci fiindcă nu primești o doză suficientă din ceea ce crezi că te va face fericit, din lucrurile de care ești atașat?

Iar când ești deprimat și nefericit, cauza este evidentă pentru toată lumea; viața nu îți oferă lucrurile fără de

care te-ai convins că nu poți fi fericit. Fiecare emoție negativă pe care o experimentezi este rezultatul direct al unui atașament.

Astfel, ești încărcat cu atașamentele tale și încerci cu disperare să atingi fericirea agățându-te de acea încărcătură. Simpla idee e absurdă.

Tragedia este că nu cunoști altă metodă pentru a atinge fericirea. Aceasta este singura metodă învățată de toată lumea și este o metodă garantată că produce anxietate, dezamăgire și întristare.

Aproape nimănui nu i s-a spus următorul adevăr: pentru a fi cu adevărat fericit, există un singur lucru pe care trebuie să-l faci: să te deprogramezi, să scapi de acele atașamente.

Când oamenii se împiedică de acest adevăr evident, ei se panichează la gândul durerii pe care o implică renunțarea la atașamente. Dar procesul nu este unul dureros deloc. Din contră. Renunțarea la atașamente este o misiune plăcută, dacă instrumentul pe care îl folosești nu este voința, puterea sau renunțarea, ci vederea.

Iată ce trebuie să faci:

1. Deschide-ți ochii și vezi că nu ai nevoie deloc de lucrul de care ești atașat.
2. Dă-ți seama că ai fost programat, spălat pe creier să crezi că nu poți fi fericit sau nu poți trăi fără această persoană sau lucru.