

# CUPRINS

<i>Notă din partea editorului</i> .....	9
<i>Cuvânt înainte</i> .....	13
<i>Introducere</i> .....	15

## PARTEA I: ACUM E TIMPUL

Flacăra divină a nemulțumirii .....	26
Caută în interiorul tău .....	27
Încetează să te mai corijezi! .....	29
Totul este bine! .....	31
Ia-ți o minte nouă .....	32
Ai fost programat să fii nefericit .....	33
Ai fost învățat să te superi pe tine însuși .....	35
Ai fost infectat cu atașamente .....	37
De ce ești temător și anxios .....	40
Singurul lucru pe care trebuie să-l faci .....	41
Convingerile false .....	43
Simfonia vieții .....	45
Programat să nu pui sub semnul întrebării programarea .....	47
Împărăția bucuriei .....	50
Conducând cu frâna trasă .....	52
Contrastul dintre sentimentele lumești și cele sufletești .....	54
Trista poveste a autoperfecționării tale .....	56
<i>Povestea unui filosof</i> .....	58
<i>Meditația Fluviul</i> .....	59

## PARTEA A II-A: FERICIREA

Ce este fericirea? . . . . .	64
Ironia fericirii . . . . .	65
Vezi nefericirea . . . . .	66
Ce-i de făcut ca să ai fericire? . . . . .	68
<i>Povestea unui om de afaceri.</i> . . . . .	69
<i>Meditația Secretul</i> . . . . .	70

## PARTEA A III-A: UN HAR NUMIT CONȘTIENȚĂ

Conștientă, conștientă, conștientă . . . . .	76
Privind, observând, înțelegând. . . . .	78
Conștient de ce anume? . . . . .	79
Ce vreau să spun prin conștientă . . . . .	80
Întoarce-te acasă la tine însuși . . . . .	81
Dacă ești inconștient, ești vulnerabil . . . . .	82
Patru adevăruri . . . . .	83
Patru pași . . . . .	85
Ți se cere să fii conștient . . . . .	87
Poți să fii fericit în starea de depresie? . . . . .	88
Două surse pentru schimbare. . . . .	90
Acceptarea și perspectiva . . . . .	91
Testul turnesolului . . . . .	93
Un alt test. . . . .	94
Nimic altceva nu va mai conta . . . . .	95
O pildă la care să reflectezi . . . . .	96
<i>Povestea unui sufist.</i> . . . . .	97
<i>Meditația Iluminarea</i> . . . . .	98

## PARTEA A IV-A: CINE SUNT EU?

Pilda leului. . . . .	104
Ce sunt eu? . . . . .	105
Cine trăiește în mine? . . . . .	106

Ce nu este „eu“ . . . . .	107
Nu ești o etichetă . . . . .	109
Nu ești un concept . . . . .	111
Stima de sine . . . . .	113
Inocența noastră pierdută . . . . .	114
Misticii și copiii. . . . .	116
A merge singur . . . . .	118
<i>O poveste dintr-o ogradă</i> . . . . .	121
<i>Meditația Dezvăluirea</i> . . . . .	122

## PARTEA A V-A: ÎMPĂRĂȚIA IUBIRII

Ce este iubirea? . . . . .	128
Totul sau nimic . . . . .	129
Obstacole în calea iubirii. . . . .	131
Iubire adevărată?. . . . .	133
Călătoria cu suișuri și coborâșuri. . . . .	134
Cel mai rafinat act de iubire . . . . .	135
Ce va salva lumea? . . . . .	137
Ce este gândirea clară?. . . . .	139
Caritatea. . . . .	141
Crearea unei lumi iubitoare . . . . .	143
Iată-ți salvatorul . . . . .	146
<i>Povestea unui credincios.</i> . . . . .	149
<i>Meditația Izvoarele</i> . . . . .	151

## PARTEA A VI-A: UNIUNEA CU DUMNEZEU

Un deget care indică spre Lună . . . . .	156
Inima mistică . . . . .	157
Comorile tăcerii . . . . .	159
Respirația ca formă de rugăciune. . . . .	162
Tăcerea. . . . .	163
<i>O poveste hasidică.</i> . . . . .	166
<i>Meditația Mângâiere.</i> . . . . .	168

## PARTEA A VII-A: SUFERINȚĂ ȘI CREȘTERE

Dacă suferi, înseamnă că ești adormit. . . . .	172
Experiențele dureroase duc la creștere . . . . .	173
Partea bună a suferinței . . . . .	174
<i>Povestea unui guru</i> . . . . .	176
<i>Meditația Zori de zi</i> . . . . .	177
<i>Concluzie</i> . . . . .	179
<i>Mulțumiri</i> . . . . .	183

# NOTĂ DIN PARTEA EDITORULUI

Acum câțiva ani, am dat peste opera lui Anthony (Tony) de Mello, care m-a ajutat enorm de mult. Ea a consolidat în mine un mod profund de a fi, dar, asemenea multora dintre noi, am pus-o în aplicare doar sporadic. Soarta a făcut ca după aceea să fiu invitat să mă alătur Centrului de Mello Spirituality, pentru a ajuta la misiunea de a răspândi pe mai departe opera lui Tony. Acest lucru mi-a oferit ocazia de a studia în profunzime filosofia și abordarea spirituală a lui Tony și de a înțelege puterea acesteia de a ne deschide ochii către un adevăr profund, și anume că *totul este bine*. Chiar dacă lucrurile rămân încurcate, *totul e bine*. Dat fiind că acest lucru este adevărat, rezultă că toți suntem bine, neavând nimic de reparat sau de schimbat în noi înșine. Noi nu suntem o problemă de rezolvat. Dacă există vreo problemă, ea este aceea că nu am înțeles încă asta. Drept rezultat, continuăm să fim anxioși, nesiguri, temători, plini de resentimente, neiertători și agresivi. Pe scurt, suferim, în timp ce, așa cum afirmă Tony, peste tot în jurul nostru există o divinitate ușor de înțeles care ne-ar face viața plină de sens, frumoasă și bogată, dacă noi am descoperi-o. Apoi toate aceste lucruri pe care ne chinuim să le reparăm s-ar schimba de la sine. Asta înseamnă *har*, și spre el arată Tony, iar harul se află în inima acestei culegeri de scrieri ale sale.

Un lucru pe care Tony l-a făcut pentru lume este acela de a arăta cât de simplă poate fi această descoperire. Ea necesită doar să fim în mod fundamental conștienți de ceea ce se petrece în interiorul nostru, până când conștiența ne deschide ochii spre adevăr, lucru pe care conștiența îl face în mod garantat.

Tony m-a ajutat să înțeleg felul în care societatea noastră îi programează pe oameni să-și submineze de obicei fericirea, iar apoi să se învinovățească pentru acest lucru. La fel ca mulți dintre noi, am fost educat pe baza vechii formule care m-a făcut să cred că dacă muncesc asiduu, atunci va urma succesul, iar de aici va decurge fericirea. Așa că am respectat rețeta. Am lucrat din greu să mă schimb pe mine și situația mea. Apoi, în perioada în care am dat peste cărțile lui Tony, am ajuns să înțeleg că această formulă nu descrie cum apare fericirea. De fapt, ea împiedica fericirea, producând o stare cronică de a căuta mereu și a de a nu găsi niciodată. Ca o ironie, când am deschis prima oară una din cărțile lui Tony, la întâmplare, am ajuns la o pagină unde se punea exact întrebarea care motivează această veche formulă:

### ***Ce e nevoie să faci pentru a te schimba?***

Răspunsul lui Tony la această întrebare m-a uimit.

El a spus că nu ai de făcut nimic; că este de ajuns doar să fii vigilent și treaz. Conștiența, zicea el, eliberează realitatea pentru a te schimba. El a afirmat că prin simplul fapt de a fi conștient, tot ceea ce este fals și nevrotic în tine se va diminua, iar ochii ți se vor deschide către divinitatea care te înconjoară. Vei înțelege dintr-odată că totul *este* bine; că ești deja fericit, chiar acum, și că

ai fost mereu; că ești deja în pace în clipa de față și că ai fost întotdeauna, doar că nu ai știut-o.

Acesta e punctul în care viața devine frumoasă, spunea el, iar tot ce avem de făcut e să fim conștienți de reacțiile noastre – pozitive și negative – și să lăsăm *harul* să facă munca de a ne readuce la experiența pe care ne-am născut să o avem. Procedează astfel, spunea Tony, și vei face cea mai mare descoperire din viața ta.

Frumusețea și fericirea sunt lucrurile pe care fiecare ființă umană și le dorește, așa că m-am angajat din nou să devin mai conștient, așa cum descria Tony. Timp de două săptămâni, mi-am observat gândurile, sentimentele și convingerile care generau modul în care reacționam față de oameni și întâmplări (care în majoritatea cazurilor erau stresante) și în ce măsură reacțiile respective distorsionau felul cum vedeam lumea. Apoi, într-o bună zi, am cunoscut marea descoperire pe care o indica Tony. Am descoperit că, exact în acel moment, aveam tot ce îmi era necesar pentru a fi fericit. Singurul motiv pentru care mă simțeam mereu nefericit sau nemulțumit era acela că mă concentram pe ceea ce nu aveam. Descoperirea s-a petrecut în New York, la Grand Central Station, în timpul orelor de vârf. Ajunsesem cu întârziere și pierdusem trenul. Eram supărat pe mine, dar am reușit să revin la starea de conștiență. Stând în mijlocul mulțimii, am observat cum starea de neliniște îmi tulbură nervii, făcându-mă să mă agit plin de supărare și de gânduri de autocritică ce se transformau în proiecții, în căutarea de a da vina pe altcineva. Dar în timp ce am dat voie ca reacția mea să fie așa, fiindu-mi clar că reacția se află în mine, și nu în realitate, și

abținându-mă să mă critic pentru că mă judecasem, treptat, reacția a trecut. Pe neașteptate, am devenit conștient de splendoarea lui Grand Central Station și uimit de uriașa dramă umană ce se petrecea în jurul meu. În mine se trezea ceva minunat și am simțit iubire pentru fiecare persoană din acea mulțime. Era de parcă se ridicase un vâl, dezvăluind frumusețea și bucuria mereu prezente acolo, accesibile gratuit. Conștiența mă eliberase.

Spre această libertate indică Anthony de Mello. Lumea noastră are nevoie de ea mai mult ca oricând, iar citind cartea de față îți poți găsi drumul spre libertate.

Don Joseph Goewey,  
director executiv al De Mello Spirituality Center

# CUVÂNT ÎNAINTE

Există o povestire a lui Tony de Mello care oferă introducerea perfectă la această carte:

— Care e mai importantă, meditația sau acțiunea? îl întrebă discipolul pe maestru.

— Niciuna, răspunse maestrul. Lucrul important este acela de a vedea.

— Dar noi vedem tot timpul, replică discipolul.

— Vezi că lanțul de aur pe care-l dorești atât de arzător se află deja la gâtul tău. Vezi că șerpii pe care ți-i imaginezi că te mușcă de glezne sunt doar niște bucăți de sfoară inofensive. Vezi ceea ce este cu adevărat acolo.

Dacă lași să-ți revină în minte această povestire, în timp ce citești cartea, vei fi capabil să *încetezi să te mai corijezi*. Povestirile, relatările și meditațiile din fiecare secțiune îți furnizează momente de conștiență lipsite de efort și agreabile.

La fel cum flacăra topește o bucată dintr-un celofan, aceste momente vor dizolva treptat programarea falsă, nevrotică, din tine.

*Viața mea s-a schimbat* este propoziția cel mai frecvent rostită de cei care au descoperit *magia* de Mello. Chiar dacă e posibil ca în jurul tău totul să fie în dezordine, tu ești bine. Nu e nevoie să mergi altundeva. În momentul prezent, fericirea apare cu totul de la sine. La fel e și cu cartea aceasta. Nici cu ea nu ai de făcut nimic. Doar las-o să-ți vorbească.

Desmond Towey,  
administrator al De Mello Spirituality Center

# INTRODUCERE

## Pe măsură ce citești cartea

Spiritualitatea înseamnă să te trezești. Unii dintre noi ajung să fie treziți de realitățile dure din viață. Suferim într-atât de mult, încât ne trezim. Alți oameni continuă iar și iar să intre în coliziune cu viața. Ei continuă totuși să fie somnambuli. Nu se trezesc niciodată. Din păcate, nu le trece niciodată prin minte că s-ar putea să existe o altă cale. Nu le trece niciodată prin cap că ar putea fi o cale mai bună. Totuși, dacă nu ai fost lovit suficient de viață și nu ai suferit destul, mai există o cale: *să ascuți*. Nu vreau să spun că trebuie să fii de acord cu ceea ce afirm. Asta nu ar însemna să ascuți. Nu contează dacă ești de acord sau nu, deoarece acordul și dezacordul au de-a face cu niște cuvinte, concepte și teorii. Ele nu au de-a face cu adevărul. Adevărul nu e niciodată exprimat în cuvinte. Adevărul este întrezărit brusc, ca urmare a unei anumite atitudini. Ai putea să nu fii de acord cu mine și să întrezărești totuși adevărul. Însă trebuie să fie o atitudine de deschidere, de bunăvoință de a descoperi ceva nou. Asta e important – nu faptul de a fi sau de a nu fi de acord cu mine. În definitiv, mare parte din ceea ce prezint aici sunt doar niște teorii. Nicio teorie nu tratează suficient de bine realitatea. Eu pot