

LBRIS

We know
books

trăind neînlanțuit

mai presus de situația umană dificilă

Michael A. Singer

Traducerea din limba engleză: Ana NICOLAI

ADEVĂR  DIVIN

Brașov, 2023

CUPRINS

PARTEA I. PREZENȚA CONȘTIENȚĂ	9
Capitolul 1. Conștientizarea Sinelui	11
Capitolul 2. Receptorul conștient	15
Capitolul 3. Viața interioară	21
Capitolul 4. Circul cu trei arene	25
Capitolul 5. Explorarea naturii lucrurilor	29
PARTEA A II-A. LUMEA EXTERIOARĂ	33
Capitolul 6. Momentul din fața ta	35
Capitolul 7. Lumea în care trăiești	39
Capitolul 8. Originea materiei	43
Capitolul 9. Puterea creației	49
Capitolul 10. Nu e ceva personal	53
PARTEA A III-A. MINTEA	61
Capitolul 11. Mentea goală	63
Capitolul 12. Nașterea minții personale	71
Capitolul 13. Căderea din rai	79
Capitolul 14. Vălul psihicului	89
Capitolul 15. Sclipitoarea minți umane	95
PARTEA A IV-A. GÂNDURI ȘI VISE	99
Capitolul 16. Mentea abstractă	101
Capitolul 17. Supune-te minții sau pune-o la punct	107
Capitolul 18. Gânduri deliberate și gânduri automate	113
Capitolul 19. Visele și subconștientul	117
Capitolul 20. Visele lucide	121

PARTEA A V-A. INIMA	125
Capitolul 21. Înțelegerea emoțiilor	127
Capitolul 22. De ce inima se deschide și se închide	133
Capitolul 23. Dansul fluxului energetic	141
Capitolul 24. Cauza dispozițiilor și a emoțiilor	147
Capitolul 25. Tainele inimii	153
PARTEA A VI-A. CONDIȚIA UMANĂ ȘI DINCOLO DE EA	159
Capitolul 26. Condiția umană	161
Capitolul 27. Schimbarea de paradigmă	167
Capitolul 28. Lucrul cu inima	173
Capitolul 29. Nici reprimare și nici exprimare	179
PARTEA A VII-A. SĂ ÎNVĂȚĂM SĂ NE ELIBERĂM	185
Capitolul 30. Tehnici de eliberare	187
Capitolul 31. Obiectivul cel mai ușor de atins	195
Capitolul 32. Trecutul	199
Capitolul 33. Meditația	207
Capitolul 34. Gestionarea lucrurilor mai complexe	213
PARTEA A VIII-A. CUM SĂ TRĂIEȘTI O VIAȚĂ A ACCEPTĂRII	217
Capitolul 35. Lucrul cu energiile blocate	219
Capitolul 36. Transmutarea energiei	225
Capitolul 37. Puterea intenției	229
Capitolul 38. Explorarea stărilor superioare	237
Capitolul 39. În lume, dar nu din lume	243
Mulțumiri	251
Despre autor	253

CAPITOLUL 1

Conștientizarea Sinelui

Să te afli vreme de câțiva ani pe o planetă care se învâрте în vastul spațiu cosmic, iată o situație umană dificilă, în sensul cel mai larg al cuvântului. Pământul există de 4,5 miliarde de ani, însă noi suntem limitați fiecare la o călătorie pe planetă de aproximativ optzeci de ani, plus sau minus câțiva ani. Ne-am născut pe această planetă și o vom părăsi când murim. Acesta e adevărul gol-goluț. Însă nu la fel de cert și de clar se dovedește petrecerea celor câțiva ani pe Pământ. Fără nicio îndoială, viața pe planetă poate fi o experiență foarte captivantă, căci poate să aducă în fiecare clipă entuziasm, pasiune și inspirație. Atunci când se desfășoară astfel, fiecare zi poate fi o minunată aventură. Din păcate, viața pe Pământ rareori se desfășoară exact cum ne dorim noi, iar dacă opunem rezistență, experiența noastră poate fi destul de neplăcută. Rezistența provoacă tensiune și anxietate, făcând ca viața să devină o povară.

Pentru a evita povara aceasta și a putea îmbrățișa pe deplin viața, înțelepții din toate vremurile i-au învățat pe oameni despre importanța pe care o are acceptarea realității. Doar acceptând realitatea putem să conlucrăm cu fluxul vieții care curge și să creăm o lume mai bună. Toate disciplinele științei se bazează pe studierea realității, aflarea legilor ei și pe lucrul cu aceste legi

apoi pentru a ne îmbunătăți viața. Oamenii de știință nu pot nega realitatea; ei trebuie să o accepte în totalitate, ca punct de plecare al demersurilor lor. Pentru a zbura, trebuie să îmbrățișăm pe de-a-ntregul legea gravitației, nu să-i negăm existența. Același lucru e valabil în domeniul spiritual. Învățăturile precum capitularea, acceptarea și non-rezistența formează temelia unei vieți profund spirituale. Aceste concepte pot fi însă greu de cuprins. În *Trăind neînălțuit*, pornim într-o călătorie a verosimilității absolute a acceptării și a minunatelor daruri pe care le promite aceasta: libertate, pace și iluminare lăuntrică. Acceptarea e cel mai bine înțeleasă ca absența rezistenței în fața realității. Oricât s-ar strădui, nimeni nu poate face ca o întâmplare deja petrecută să nu se fi petrecut. Singura alegere pe care o poți face este să accepți acea întâmplare sau să-i opui rezistență. Pe parcursul călătoriei pe care o întreprindem împreună, vom explora cum și de ce iei această hotărâre. Dar mai întâi e necesar să înțelegi cine, acolo în tine, are puterea de a decide.

Tu ești cu siguranță *acolo, înăuntru*; știi intuitiv că exiști în interior. Ce înseamnă asta? Înseamnă conștientizarea Sine-lui, cel mai important subiect despre care am putea discuta vreodată. Întrucât vom examina în profunzime spiritualitatea acceptării, trebuie să începem prin a înțelege cine de acolo dinăuntru acceptă sau opune rezistență.

Există numeroase modalități de abordare a naturii Sine-lui. Să o luăm ușor și să începem cu ceva foarte simplu. Imaginează-ți că vine cineva la tine și te întreabă: „Bună. Ești aici, înăuntru?” Ce i-ai răspunde? Nimeni nu ar spune: „Nu, nu sunt aici.” Ar fi un nonsens. Dacă tu nu ești acolo, înăuntru, cine a răspuns? Categorie că ești acolo, înăuntru, dar ce înseamnă asta?

Pentru a delimita ce înseamnă „tu, cel dinăuntru”, imaginează-ți că îți sunt arătate trei fotografii diferite. Îți sunt prezentate una după alta, apoi ești întrebat: „Deși fotografiile s-au schimbat, același tu le-a văzut pe toate trei?” Răspunsul tău ar fi: „Bineînțeles că același eu.” Foarte bine; asta ne ajută să înțelegem unde ne aflăm. Din acest simplu exercițiu, rezultă clar că tu, cel dinăuntru, nu ești totuna cu imaginea la care te uiți; ești cel care privește. Imaginile s-au schimbat; tu, cel care le-a privit, ai rămas același.

În cazul fotografiilor, nu e greu să înțelegem că nu suntem imaginea pe care o privim, însă există unele obiecte cu care ne identificăm mai mult decât cu altele. De exemplu, corpul nostru. Ne identificăm cu corpul îndeajuns de mult pentru a spune: „Sunt o femeie de patruzeci și trei de ani, înaltă de 1,68 metri.” Asta ești tu cu adevărat, în interior: un trup de femeie de patruzeci și trei de ani, înalt de 1,68 metri? Sau corpul este ceva de care tu, cea dinăuntru, ești conștientă? Pentru a rezolva asta, să începem cu mâna ta. În cazul în care ai fi întrebat dacă îți vezi mâna, ai răspunde: „Da, îmi văd mâna.” Bun, dar dacă ea ți-a fost amputată? Nu-ți fă griji pentru durere; imaginează-ți pentru o clipă că n-o mai ai. Tu ai mai fi acolo? Nu ai observa că mâna ta nu mai e? Este la fel ca în cazul succesiunii de fotografii: Când mâna era, ai văzut-o. Atunci când nu a mai fost, ai văzut că nu mai e. Tu, cel dinăuntru care „vede” nu s-a schimbat; s-a modificat lucrul la care te uitai. Propriul corp este doar un alt lucru pe care îl vezi. Și atunci întrebarea rămâne în continuare: Cine este cel dinăuntru care vede?

De remarcat că putem să nu ne oprim la exemplul cu mâna. Chirurgia a avansat atât de mult, încât cu ajutorul unui aparat inimă-plămâni și al altor dispozitive medicale, medicii

chirurgi pot îndepărta o mare parte din corp, iar același sentiment al Sinelui continuă să fie prezent în interior, conștient de schimbări. Cum ai putea fi totuna cu corpul tău dacă el s-a modificat atât de mult, iar tu, cel dinăuntru, ai rămas același?

Din fericire, pentru a te ajuta să înțelegi că tu nu ești totuna cu corpul, nu e nevoie să mergem atât de departe. Există o modalitate mult mai simplă, intuitivă de a aborda această chestiune. Cu siguranță ai observat că trupul tău nu arăta la fel când aveai trei, zece, douăzeci sau cincizeci de ani. Și cu certitudine că nu va arăta la fel când vei avea optzeci-nouăzeci de ani. Dar nu este oare același tu din interior care se uită la el? Când aveai zece ani și te uitai în oglindă, vedeai ceea ce vezi acum? Nu, dar nu tu erai cel care se uita – atunci ca și acum? Ai fost acolo, înăuntru tot acest timp, nu-i așa? Iată miezul, esența a tot ceea ce discutăm. Cine ești tu? Cine este înăuntru, privind prin acești ochi și văzând ceea ce vezi? La fel ca atunci când ți s-au arătat cele trei fotografii, tu nu erai niciuna dintre fotografii: erai cel care se uita la ele. De asemenea, atunci când te uiți în oglindă, nu ești ceea ce vezi: ești cel care vede imaginea din oglindă.

Încetul cu încetul, prin folosirea acestor exemple, dezvăluim natura Sinelui. Relația ta cu ceea ce vezi este întotdeauna una de tip subiect-obiect. Tu ești subiectul, iar ceea ce privești este obiectul. Imaginile multor obiecte diferite ajung în interior prin simțuri, dar există un singur subiect care le percepe: *Tu*.

CAPITOLUL 2

Receptorul conștient

Odată ce vei recunoaște că tu ești înăuntru, vei observa că obiectele din jur tind să-ți distragă atenția. Un câine din cartier latră, cineva intră în cameră, simți aroma cafelei, iar atenția îți este atrasă spre obiectele respective. Zi de zi, ești atât de distras de obiectele din exterior, încât rareori rămâi centrat pe *Eu*, receptorul conștient al acestor obiecte. Să examinăm un pic relația reală dintre acest receptor conștient și obiectele de care este el distras.

Analizând științific, tu nici măcar nu te uiți la obiectele exterioare. Chiar acum, tu nu privești de fapt în afară la ceea ce vezi. Ceea ce se întâmplă este că razele de lumină se răsfrâng din moleculele care alcătuiesc obiectele exterioare. Aceste raze reflectate ajung la fotoreceptorii din ochi, de unde sunt transmise ca mesaje prin sistemul nervos. Aceste mesaje sunt redade apoi în mintea ta sub forma unei imagini a obiectelor exterioare. În realitate, tu vezi obiectele în interior, nu în afară.

Decojim încet straturile, pentru a vedea cum este să fii tu. Cu siguranță lucrurile nu sunt ceea ce par a fi. Știința însăși confirmă acest lucru. E ca și cum ai sta înăuntru privind la un monitor mental cu ecran plat care redă lumea din fața ta.

Evident că tu nu ești obiectul la care te uiți; de fapt, nici măcar nu te uiți la obiectul propriu-zis. Dacă mergi pe fir înapoi, întrebarea devine: „Cine sunt eu, cel din interior, care se uită la imaginea mentală a ceea ce se află în fața mea?”

În India a existat un mare sfânt, un maestru iluminat pe nume Ramana Maharshi. Întreaga sa cale spirituală consta în a te întreba întruna următoarele: „Cine vede atunci când eu văd? Cine aude atunci când eu aud? Cine simte atunci când eu simt?” *Realizarea de sine*, termenul pentru iluminare pe care l-a folosit maestrul de yoga Paramahansa Yogananda, înseamnă că ai reușit să pătrunzi pe deplin înțelesul a cine ești tu, cel din interior. Întreaga călătorie spirituală înapoi în centrul Sinelui nu se referă la a te găsi pe tine însuși, ci se referă la a reuși să înțelegi că tu ești Sinele. Chiar și într-un sens iudeo-creștin, atunci când cineva se întreabă dacă are un suflet, răspunsul corect este: „Nu, tu nu ai un suflet; tu, cel din interior, conștiința, ești sufletul.” „Cine ești tu?” devine o întrebare chintesențială. Nu poți să te eliberezi până când nu înțelegi cine este cel înălțuit. La fel, nu poți să înțelegi acceptarea până când nu înțelegi cine opune rezistență.

Să ne continuăm explorarea Sinelui. Am discutat mai de vreme că atunci când erai tânăr priveai prin ochii tăi și vedeai o anumită reflectare în oglindă. Mai târziu în viață ai văzut o reflectare foarte diferită. Din acest punct de vedere, care e vârsta ta? Nu ce vârstă are corpul tău. Ce vârstă ai tu, cel din interior, care privește prin acești ochi la trupul tău? Dacă te aflai în interior când aveai zece ani, dacă te aflai acolo la vârsta de douăzeci de ani, dacă te vei afla acolo pe patul de moarte, dându-ți seama că ești pe moarte, ce vârstă ai tu, cel dinlăuntru? Nu da răspunsul la această întrebare, ci doar las-o să

te atingă la un nivel foarte profund. Ești dispus să renunți la concepțiile tradiționale legate de vârsta ta?

Hai să facem un alt experiment interesant. Imaginează-ți că te uiți în oglindă imediat după ce-ai făcut duș. Vezi oglindirea unui trup de bărbat sau de femeie? Ce-ar fi dacă, pe neașteptate, printr-o putere misterioasă, el s-ar schimba? Cumva, se modifică părțile corpului. Dacă ești bărbat, te uiți acum la un trup de femeie. Dacă ești femeie, te uiți acum la un trup de bărbat. Ar mai fi același eu în interior, care se uită la acest trup? Ar fi în continuare aceeași conștiință care a privit mereu prin acești ochi și care vede acum un corp foarte diferit? Probabil te vei întreba: „Ce s-a întâmplat? Ce se petrece aici?” Cu toate acestea, ar fi același eu care are această întreagă experiență. Așadar, ce sex ai tu, cel din interior? Tu, cel dinăuntru, care nu ai părți corporale, nu poți avea un sex. Tot ce poți să ai este conștientizarea faptului că atunci când privești în afară prin ochii tăi, trupul la care te uiți are o anumită formă și înfățișare. Această formă și înfățișare poate fi masculină sau feminină, dar tu, cel care observi, nu ești nici una, nici alta.

Întrebarea rămâne, cine ești *Tu*, conștiința care știe intuitiv că te afli în interior? Corpul tău are o vârstă și un sex, însă aceste concepte sunt irelevante pentru cel care observă corpul. Dacă te uiți la o vază înaltă, veche de o sută de ani, te face asta să fii înalt și de o sută de ani? Același lucru e valabil și în cazul rasei. Pielea ta are o anumită culoare, dar conștiința care observă acest lucru nu are deloc culoare. Tu nu ești corpul tău; tu ești cel care observă caracteristicile corpului tău. Ești prezența conștientă din interior care se uită la toate acestea. Întrebarea este: *Ești dispus să uiți de cine ai crezut că ești?* Pentru că cine ai crezut tu că ești nu este cine ești tu. Aceeași ființă lăuntrică se

uită la corpul tău, la casa, la mașina ta. Tu ești subiectul; toate celelalte sunt obiecte ale conștiinței.

Să trecem la ceva un pic mai ușor. Noaptea, adormi și adesea visezi. Dimineața, te trezești și spui: „Am avut un vis.” Afirmatia aceasta este de fapt foarte profundă. De unde știi că ai avut un vis? Tu doar îți amintești visul, sau ai fost chiar în el, trăindu-l? Răspunsul e foarte simplu: ai fost în el, trăind experiența respectivă. Același eu care privește prin ochii tăi și vede lumea exterioară a trecut prin întâmplările care s-au petrecut în vis. Există o singură ființă conștientă în interior, iar tu trăiești fie experiența lumii stării de veghe, fie a lumii stării de vis. Observă că atunci când îți descrii interacțiunile cu aceste două lumi folosești intuitiv persoana I singular, cum ar fi în: „zburam printre nori cu brațele larg deschise, apoi m-am trezit brusc și mi-am dat seama că sunt în patul meu”.

În *Sutrelle yoga ale lui Patanjali* – un text yoghin foarte vechi – Patanjali dezbată tema stării de somn profund, fără vise. El spune că atunci când adormi și nu există vise, asta nu înseamnă că nu ești conștient, ci înseamnă că ești conștient de nimic. Dacă stai un timp să contempli această idee, vei descoperi că acolo, în interior, ești mereu conștient. Chiar și persoanele care își pierd brusc cunoștința sau care intră în comă, după ce își revin în fire, ne spun adesea ceea ce au simțit. Oamenii au experiențe la limita morții în care își părăsesc corpul, întorcându-se apoi pentru a ne povesti despre ele. Oricare ar fi sursa acelor experiențe, același eu din interior le-a trăit și a fost capabil să descrie ceea ce a simțit. Cum s-ar putea numi asta a nu fi conștient? Din punct de vedere medical, ceea ce numim „conștient” are de-a face cu conștientizarea mediului exterior. Pe de altă parte, conceptul dacă tu, cel din interior,

ești sau nu ești prezent în mod conștient, este cu totul altă poveste. Tu ești mereu conștient. Ai fost conștient de la bun început. Ești conștient de orice lucru pe care te concentrezi, în plan intern sau extern. Cine ești tu? Cine e această entitate din interior conștientă în mod intenționat?