

LBRIS

We know
books

SECRETUL SUPREM

Rhonda Byrne

ADEVĂR  DIVIN

Braşov, 2021

Mulțumiri	xi
Începutul	1
CAPITOLUL 1 Ascuns la vedere	6
CAPITOLUL 2 Secretul Suprem: Revelat	20
CAPITOLUL 3 Revelația continuă	52
CAPITOLUL 4 Visezi... A sosit timpul să te trezești	72
CAPITOLUL 5 Eliberarea de minte	88
CAPITOLUL 6 Înțelegerea puterii sentimentelor	112
CAPITOLUL 7 Sfârșitul sentimentelor negative	132
CAPITOLUL 8 Gata cu suferința	154
CAPITOLUL 9 Dizolvarea convingerilor limitatoare	170
CAPITOLUL 10 Fericirea eternă	184
CAPITOLUL 11 Lumea: Totul este bine	214
CAPITOLUL 12 Sfârșitul – Nu există niciun sfârșit	232
Practicile recomandate în <i>Secretul Suprem</i>	253
Învățători spirituali citați în <i>Secretul Suprem</i>	259

LIBRIS

We know
books

CAPITOLUL 1

ASCUNS
LA VEDERE



Dintre miliardele de oameni care trăiesc pe această planetă, doar câțiva au descoperit adevărul. Acești câțiva sunt complet eliberați de agitația și de negativitatea specifice vieții, trăind într-o stare de pace și de fericire permanentă. În ceea ce îi privește pe ceilalți oameni, aceștia se află în căutarea adevărului în fiecare zi din viața lor, fie că realizează sau nu acest lucru.

În pofida faptului că nenumărați înțelepți, profeți și lideri religioși au vorbit sau au scris despre acest mare secret de-a lungul istoriei, cei mai mulți dintre oameni încă nu îl cunosc, fără să știe că aceasta este cea mai mare descoperire pe care ar putea-o face vreodată. Printre cei care ne-au împărtășit această descoperire s-au numărat: Buddha, Krishna, Lao Tzu, Iisus Christos, Yogananda, Krishnamurti și Dalai Lama.

Deși fiecare dintre acești mari maestri a prezentat învățături diferite, în acord cu epoca în care au trăit, cu toții s-au referit la același adevăr – un adevăr care ne privește pe toți și care stă la baza lumii în care trăim.

„În unele religii acest adevăr este exprimat mai cenzurat și mai neclar decât în altele, dar el rămâne fundamentul tuturor religiilor din lume.”

Michael James, *Fericirea și arta de a fi*

Acest mare secret există la vedere, putând fi remarcat de oricine. Este mai aproape de noi decât însăși respirația noastră și cu toate acestea, îl ratăm! Tradițiile din vechime știau că cea mai bună modalitate de a ascunde un secret constă în a-l plasa la vedere, într-un loc în care nimeni nu s-ar gândi vreodată să îl caute. Ei bine, exact astfel este ascuns Secretul Suprem.

„Tradiția Shivaismului din Kashmir îl consideră «cel mai mare secret dintre toate, mai bine ascuns decât orice alt secret, și totuși mai evident decât cele mai evidente lucruri».”

Rupert Spira, *Fii conștient de faptul că ești conștient*

Oamenii au ignorat vreme de mii de ani acest adevăr, deoarece au refuzat să privească ceea ce se află chiar sub nasul lor. Au ajuns să fie ușor de distras din cauza problemelor lor, a dramei lor existențiale, a valurilor succesive de evenimente din această lume, ratând astfel cea mai mare descoperire pe care ar putea-o face vreodată și care se află chiar în fața lor, o descoperire care i-ar putea scoate pentru totdeauna din starea de suferință, proiectându-i într-o stare de fericire eternă.

Ce secret poate schimba într-o asemenea măsură viața? Ce descoperire poate pune capăt – de una singură – suferinței, atrăgând în viața noastră starea de pace și de fericire durabilă?

Foarte simplu: este un secret care îți revelează cine ești cu adevărat.

Poate crezi că știi cine ești, dar dacă ești de părere că ești o persoană individuală cu un anumit nume, o anumită vârstă, care aparține unei anumite rase, care are o anumită profesie, un anumit istoric al familiei și care a trăit anumite experiențe de viață, vei rămâne șocat atunci când vei descoperi cine ești *cu adevărat*.

„Singura modalitate prin care cineva te poate ajuta constă în a-ți pune la îndoială ideile.”

Anthony de Mello, S.J., *Conștiința*

Noi am ajuns să acceptăm de-a lungul vieții multe idei și convingeri false, care ne mențin într-o stare de sclavie. De exemplu, ni s-a spus dintotdeauna că în lume există limitări și lipsuri, că nu există suficienți bani, suficient timp, suficiente resurse, suficientă iubire sau un potențial suficient pentru a fi sănătos. „Viața este scurtă.” „Nu ești decât un simplu om.” „Trebuie să muncești din greu pentru a face ceva cu viața ta.” „Ai grijă, căci vei rămâne fără resurse.” „Lumea este într-o stare de haos.” „Lumea trebuie să fie salvată.” Atunci când începi să înțelegi însă adevărul, aceste afirmații false se fac fărâme, iar din ruinele lor se naște fericirea.

Poate că te gândești: „Viața mea se derulează minunat, așa că de ce mi-aș dori să cunosc Secretul Suprem?”

Ca să îl citez pe minunatul și regretatul Anthony de Mello, S.J.: „Pentru că viața ta este un haos!”

Poate că nu ești de acord cu el. Nici eu nu am fost de acord că viața mea era un haos, până când am citit în ce fel definea Anthony de Mello ceea ce dorea să spună.

Tu te superi vreodată? Te simți vreodată stresat? Îți faci vreodată griji? Te simți vreodată anxios, ofensat sau rănit sufletește? Dar trist, cu moralul la pământ sau chiar deznădăjduit? Te simți vreodată deprimat sau într-o stare sumbră de spirit? Dacă experimentezi vreodată oricare dintre aceste emoții, atunci viața ta este un haos, din perspectiva lui Anthony de Mello!

Poate crezi că este ceva normal să trăiești zi de zi astfel de emoții negative, dar viața nu ar trebui să se deruleze în acest fel. Viața poate fi trăită fără să te simți rănit, supărat, îngrijorat sau speriat, experimentând o stare de fericire *continuă*.

Viața ne învață că există o modalitate de a ieși din mrejele suferinței, indiferent de circumstanțele prin care trecem și îndeosebi de cele foarte dificile. Noi nu reușim să percepem însă această modalitate. Pierduți în problemele noastre, noi ratăm calea prin care am putea transcende pentru totdeauna orice problemă, deși ea se află chiar în fața noastră!

„Noi căutăm fericirea în experiențele noastre succesive, în relațiile noastre, în terapiile pe care le urmăm sau în cursurile și workshopurile la care ne înscriem, îndeosebi dacă acestea sunt «spirituale», ceea ce sună atât de promițător, dar nu țintim niciodată principala cauză a suferinței: ignorarea naturii noastre reale.”

Mooji, *Focul alb*, ediția a doua

Ori de câte ori suferim, cauza este o convingere personală falsă referitoare la propria noastră identitate. *Întreaga* suferință a umanității este determinată de asumarea unei identități greșite.

Adevărul este că tu nu ești o persoană lipsită de orice control asupra ta și a vieții tale. Nimeni nu te obligă să fii sclavul unei slujbe care îți displace, pentru a muri la sfârșit. Nimeni nu te obligă să te lupți cu greutățile vieții de la un salariu la altul. Nu ai nevoie să îți dovedești ție ceva, la fel cum nu ai nevoie de aprobarea nimănui altcuiva. Adevărul este că tu nu ești deloc o persoană. Trăiești într-adevăr *experiența* de a fi o persoană, dar la o scară mai mare nu ești tu cu adevărat.

„Lucrurile nu sunt ceea ce par. Tu nu ești cel care crezi că ești.”

Jan Frazier, *Libertatea de a fi*

„Uneori, ne focalizăm pe simptomele vieții, dar adevărata cauză a suferinței, pe care o ratăm, este neînțelegerea și nerecunoașterea naturii noastre reale. Acesta este medicamentul bun pentru orice.”

Mooji

„Întreaga stare de nefericire, de nemulțumire și de suferință pe care o experimentăm de-a lungul vieții este cauzată de ignoranța sau de înțelegerea confuză în ce privește identitatea noastră de sine. Prin urmare, dacă dorim să ne eliberăm de toate tipurile de suferință și de nefericire, trebuie să ne eliberăm de ignoranța sau de cunoașterea confuză despre cine suntem cu adevărat.”

Michael James, *Fericirea și arta de a fi*

Nivelul tău de fericire echivalează cu maniera în care îți evaluezi propria viață. Tu cât de fericit te consideri? Ești fericit cu adevărat tot timpul? Îți trăiești viața pe fundalul unei stări continue de fericire? Tu ar trebui să fii fericit în permanență, căci fericirea *ești* tu. Este natura ta reală. Este una cu tine.

„Absolut toate ființele din această lume caută exact același lucru, fapt valabil chiar și pentru animale – starea de fericire, fără nicio umbră de tristețe. O stare de fericire continuă, neafectată vreodată de tristețe.”

Lester Levenson, *Fericirea este gratuită*, volumele 1-5

Orice acțiune pe care o întreprindem, orice decizie pe care o luăm, se datorează convingerii noastre că ea ne va face mai fericiți. Nu este deloc o coincidență faptul că ceea ce căutăm cu toții este starea de

fericire; căutându-ne fericirea, de fapt ne căutăm pe noi înșine, fără să ne dăm seama.

Este imposibil să descoperi fericirea durabilă cu ajutorul lucrurilor materiale. Fiecare lucru material apare și, în cele din urmă, dispăre. Prin urmare, dacă îți bazezi starea de fericire pe lucruri materiale, aceasta va dispărea odată cu ele. Nu vreau să spun cu asta că este ceva greșit în a-ți dori lucruri materiale (acestea sunt minunate, iar tu meriți să ai orice îți dorești în viață). Merită să înțelegi însă că nu vei găsi niciodată o stare de fericire durabilă cu ajutorul lor. Dacă lucrurile materiale ar putea să ne ofere o stare de fericire autentică, atunci, din momentul în care am obține ceva ce ne-am dorit cu adevărat, fericirea nu ar trebui să ne mai părăsească. Nu este însă cazul. Dimpotrivă, noi experimentăm o stare de fericire efemeră, după care ne întoarcem în scurt timp de unde am plecat, la dorința arzătoare de a obține noi lucruri, pentru a ne simți din nou fericiți.

Există o singură modalitate prin care putem găsi starea ce fericire durabilă, permanentă, și anume să descoperim cine suntem cu adevărat, căci adevărata noastră natură ESTE fericirea.

„Lumea este atât de nefericită deoarece își ignoră Sinele real. Natura autentică a omului este fericirea. Fericirea este înăscută în Sinele real. Căutarea fericirii este o căutare inconștientă a Sinelui real... Atunci când cineva își descoperă acest Sine, el descoperă automat o stare de fericire care nu se sfârșește niciodată.”

Ramana Maharshi

„Singurul scop real al existenței pe acest pământ este de a învăța sau de a ne re-reaminti de starea noastră primordială naturală, care nu cunoaște nicio limitare.”

Lester Levenson, *Puterea voinței*, varianta audio

„Descoperirea Sinelui nostru real are puterea de a transforma întunericul ignoranței în lumina înțelegerii pure. Aceasta este cea mai profundă, mai importantă și radicală descoperire pe care o putem face în această viață. Este ca un copac ce ne oferă pe loc fructele lui. Atunci când realizăm cine suntem cu adevărat – cel care experimentează și care percepe lumea exterioară prin intermediul simțurilor noastre – întreaga perspectivă asupra vieții noastre se schimbă. Dacă ceea ce cauți este adevărul, realitatea este că nu sunt foarte multe lucruri de cunoscut. Practic, tu nu ai nevoie de cunoștințe în masă, ci doar de recunoașterea Sinelui tău real, a identității tale de sine.”

Mooji

Reamintirea acestei identități de sine a fost denumită în fel și chip de-a lungul secolelor: iluminare, realizare de sine, descoperire de sine, trezire spirituală sau reamintire. Poate că ești convins că „iluminarea” nu este pentru tine („sunt o persoană obișnuită”), dar realitatea este exact pe dos. Această descoperire – această stare de fericire și de libertate – este însăși esența ta, deci cum ar putea să nu fie pentru tine?

„Deschide-te în fața posibilității de a experimenta *adevărul* identității tale de sine chiar în acest moment. Cum? Prin înțelegerea faptului că singurul obstacol în calea acestei posibilități este imaginația ta – împotrivirea pe care ți-o imaginezi.”

Învățătoarea mea spirituală

„Noi suntem liberi, dar nu știm acest lucru. Pare cât se poate de ireal. Suntem absolut convingși că ne aflăm la latitudinea tuturor circumstanțelor exterioare, a celor pozitive și a celor negative în egală măsură. Și totuși, starea de libertate se află chiar aici. Acesta este adevărul.”

Jan Frazier, *Libertatea de a fi*

„Realizarea de sine este posibilă pentru orice om, în egală măsură pentru cei lipsiți de educație și pentru un rege. Nu există precondiții pentru realizarea de sine. Nu este doar pentru cei care au practicat ani la rând diferite discipline spirituale, ci și pentru cei care au fumat și au băut în tot acest timp.”

David Bingham, într-un interviu acordat *Conscious TV*

Cum va arăta viața ta?

„Eu vorbesc despre un lucru pe care aproape nimeni nu l-a experimentat încă. Cum l-aș putea descrie oare? Ca pe inexistența vreunei limite, în orice direcție posibilă. Altfel spus, ca pe o capacitate de a face absolut orice, prin simpla intenție mentală. De fapt, este chiar mai mult decât atât. Imaginează-ți cea mai intensă stare de bucurie pe care ai trăit-o vreodată și înmulțește-o cu o sută!”

Lester Levenson, *Fără atașamente, fără aversiuni*

Dacă vei înțelege cine ești cu adevărat, vei trăi o viață fără niciun fel de probleme, fără supărări, răni sufletești, griji sau temeri. Te vei elibera astfel de teama de moarte și nu vei mai fi controlat sau torturat vreodată de propria ta minte. Falsele idei și convingeri se vor dizolva de la sine în mintea ta, fiind înlocuite cu o stare de claritate, de fericire, de bucurie, de pace, de umor și de minunare infinită, transformând fiecare moment din viața ta într-o stare de desfătare pură. În acest fel, vei înțelege că ești în siguranță, orice ți s-ar întâmpla.

„Atunci când ajungem să recunoaștem acest lucru... noi atingem o stare de fericire supremă, permanentă și definitivă. Și odată cu asta vine nemurirea, transcenderea oricăror limite, o pace absolut

imperturbabilă, o libertate deplină și orice altceva ne-am dorit vreodată.”

Lester Levenson, *Fericirea este gratuită*, volumele 1-5

Atunci când înțelegi cu adevărat cine ești, viața ta devine lipsită de eforturi – pare că primești tot ceea ce ai nevoie fără niciun efort din partea ta. Viața ta va fi mângâiată de un flux al ușurinței. Viața dominată de lipsuri și limitări se va termina pentru totdeauna. Ajungi să știi că deții puterea asupra oricărui lucru din lumea aceasta.

Atunci când înțelegi cu adevărat cine ești, suferințele și conflictele dispar pentru totdeauna, iar teama și celelalte emoții negative se dizolvă complet. Minte și se va liniști, iar tu te umpli cu o stare de bucurie, de pozitivitate, de împlinire, de abundență și de pace imperturbabilă. Așa va fi viața ta.

Ca să citez cuvintele lui Jan Frazier, mamă și profesoară de literatură:

„Imaginează-ți următorul tablou: să spunem că tot ceea ce te-a apăsât vreodată nu mai cântărește nimic. Chiar dacă lucrul respectiv nu dispăre neapărat, continuând să facă parte din viața ta, el nu mai are practic o masă, o gravitație. Ceea ce te-a tulburat cândva devine acum un simplu element al peisajului, cum ar fi un copac sau un nor trecător. Orice agitație emoțională sau mentală dispăre pentru totdeauna, iar odată cu ea dispăre întreaga povară pe care ai resimțit-o până nu demult, poate de-a lungul întregii tale vieți. Un lucru familiar, cum ar fi cel mai bun prieten al tău, care face parte din tine la fel ca limba pe care o vorbești sau culoarea pielii tale, dispăre acum pentru totdeauna, într-o manieră inexplicabilă. Starea de vid care rămâne este invadată apoi de o bucurie tăcută

care te însoțește pretutindeni, oriunde te-ai duce, dimineața, la prânz și seara, indiferent de circumstanțele prin care treci, ba chiar și în timpul somnului. Tot ceea ce faci devine acum lipsit de orice efort. Te simți fericit, dar fără vreun motiv anume. Nimic nu te mai deranjează. Nu mai simți niciun stres. Atunci când te confrunți cu o problemă, știi ce ai de făcut, faci lucrul respectiv, iar apoi te detașezi. Oamenii care până nu demult te scoteau din minți nu te mai afectează. Trăiești o stare de compasiune față de suferința celor din jurul tău, dar fără a suferi tu însuși. Activitățile care altădată te plictiseau ți se par acum amuzante. Nu mai ai nevoie psihoterapie. Nu te mai simți vreodată plictisit, anxios sau prost dispus. Cu excepția cazului în care ai vreo sarcină de îndeplinit, mintea ta rămâne liniștită. Viața ta pare împlinită, fără să simți nevoia de a face ceva pentru a ajunge la această stare de împlinire... și știi pur și simplu că indiferent cu ce dificultăți te confrunți, această stare de pace nu te va mai părăsi vreodată, de-a lungul întregii tale vieți. Nu te mai temi și nu te mai simți disperat sau singur vreodată. Indiferent ce îți iese în cale, bucuria fără motiv nu te va mai părăsi vreodată. Imaginează-ți acest tablou.”

Jan Frazier, *Când teama dispare*

Așa va arăta viața ta dacă vei înțelege plenar și dacă vei începe să pui în practică Secretul Suprem. Acesta este destinul tău.

CAPITOLUL 1 *Recapitulare*

- *Indiferent dacă realizăm sau nu acest lucru, noi ne-am aflat fără încetare în căutarea Secretului Suprem, în fiecare zi din viața noastră.*
- *Acest mare secret este ascuns la vedere, chiar sub nasul nostru, și cu toate astea nu îl vedem.*
- *Noi am ignorat adevărul vreme de mii de ani, fiind distrași de problemele noastre, de drama vieții pe care o trăim și de apariția și dispariția evenimentelor din lumea exterioară.*
- *De-a lungul vieții noastre, noi am ajuns să acceptăm foarte multe idei și convingeri greșite, care ne mențin într-o stare de sclavie permanentă.*
- *Ori de câte ori suferim, acest lucru se întâmplă din cauza confuziei asupra identității noastre de sine.*
- *Umanitatea suferă din cauza neînțelegerii naturii sale reale.*
- *Tu trăiești experiența de a fi o persoană, dar la o scară mai mare aceasta nu ești tu cu adevărat.*
- *Tu ar trebui să fii fericit tot timpul, căci fericirea este adevărata ta natură.*
- *Descoperirea identității reale de sine a primit numeroase nume de-a lungul timpului: iluminare, realizare de sine, descoperire de sine, trezire spirituală sau reamintire.*