

LIBRIS

We know
books

Mark Nepo

**CARTEA
TREZIRII**

Cum să ai
viața pe care o dorești
fiind prezent în
viața pe care o ai

Cuvânt-înainte de JAMIE-LEE CURTIS

Traducere din limba engleză de
ANDREEA FLORICĂ

LITERA
București

Termenul *sfânt* provine din cuvântul sanscrit *sant*, care înseamnă „căutător al adevărului“. Fiecare dintre noi este, în felul său, un căutător al adevărului ce încearcă să găsească o cale autentică de a lăsa sfântul din sine să se manifeste în lume. De-a lungul acestui drum, dacă suntem binecuvântați, ajungem într-un luminiș aparent fără hotare, de unde, deodată, nu mai avem unde să mergem. Așa că facem un foc și contemplăm viața, uimiți de gingășia la care ne-au adus duranța și prezența noastră.

Pentru mine, faptul că am fost la un pas de moarte de cancer la 30 de ani a reprezentat acel luminiș în care am contemplat Veșnicia, iar focul pe care l-am aprins a fost *Cartea trezirii*. Habar nu aveam că acest foc, de la hotarul a tot și toate, va încălzi atât de mulți oameni. Este greu de crezut că au trecut douăzeci de ani de la prima sa publicare. În tot acest timp, am fost profund emoționat de numeroasele moduri în care a fost îmbrățișată această carte. Și, cel mai important, vastitatea spre care ne îndrumă rămâne o resursă nepuizabilă, la îndemâna tuturor.

Am început să scriu primele texte pentru această carte în 1997. Inițial, un vechi prieten m-a întrebat dacă i le pot trimite prin e-mail. Treptat, am ajuns să le distribui săptămânal, obicei ce a durat în liniște ani de zile și a parcurs întreaga lume, de la Londra în India și în Africa de Sud. În anul 2000, cartea și-a început călătoria sub formă tipărită. În 2010, i-a fost făcută cu drag cadou aniversar lui Oprah Winfrey, a cărei conexiune profundă cu conținutul și susținerea generoasă au propulsat cartea spre statutul de bestseller numărul unu în *New York Times*. De atunci, a fost tradusă în peste douăzeci de limbi și se află în prezent la cea de-a cincizeci și șasea ediție, ajungând la mai bine de un milion de cititori.

Am fost contactat de numeroși cititori care au avut bunăta-
tea de a-și împărtăși experiența. Printre ei, a fost o călătoare care
a parcurs traseul Adirondack în patru luni, arzând pasajul fiecă-
rei zile în focul ei, noaptea, după ce îl citea cu voce tare. A fost și
o fiică ce îi citea mamei ei paragraful preferat pe patul de moarte.
A mai fost și un tânăr care s-a trezit din comă și a găsit în această
carte o oglindă a sufletului său renăscut. Au mai fost mulți alții.

Mă înclin în fața acestor legături mistice, fiindcă nu sunt su-
ficient de înțelept pentru a le fi invocat eu însumi. Conexiunile
misterioase de acest fel nu fac decât să confirme tema principală
a cărții: suntem strâns uniți de esența trăirilor noastre și de ade-
vărul spiritului nostru comun. Bunica mea imigrantă, Minnie,
este cea care m-a învățat prima oară să caut Spiritul și să ascult
Adevărul. De aceea, faptul că una dintre edițiile străine ale căr-
ții este în rusă, limba ei maternă, are o semnificație de preț pen-
tru mine. Nu pot să nu mă gândesc la bunica, venită în America
dintr-un orașel de lângă Kiev cu mai bine de un veac în urmă,
care a învățat încet-încet limba engleză, în Brooklyn, cu treizeci
și șapte de ani înainte ca eu să mă nasc, care îmi ținea mâinile
când eram băiat de-o șchioapă și-mi spunea, în engleza ei stâl-
cită: „Acestea sunt cele mai vechi lucruri pe care le deții“. Peste
ocean și veacuri, acest ciclu profund al dăruirii și al primirii
este foarte misterios și încurajator.

Multă lume mă întreabă ce am învățat eu, personal, din
Cartea trezirii. Iată răspunsul! Atunci când suntem sinceri și
autentici, reprezentăm un vector solid al iubirii și al grijii, care
mențin lumea în mișcare. În opinia mea, această carte a atins
atâția oameni deoarece este ca o gură de apă din oceanul iubirii
și al grijii. Sunt profund recunoscător pentru faptul că am desco-
perit-o și că, preluând-o, m-am transformat.

MARK,
ianuarie 2020

INVITAȚIE

Această carte este menită să fie de ajutor, să fie un tovarăș,
un prieten de suflet. Este o carte a trezirilor. Pentru a o
scrie, a trebuit să o trăiesc. Mi-a oferit șansa să-i adun la un loc
și să-i citez pe învățătorii tăcuți pe care i-am întâlnit de-a lungul
vieții. Călătoria descoperirii și a conturării acestor texte m-a
ajutat să-mi apropie viața interioară de cea exterioară. M-a aju-
tat să-mi cunosc și să-mi folosesc inima. M-a făcut mai întreg.
Sper să poată fi un astfel de instrument și pentru tine.

Adunând frânturi de înțelepciune pentru această carte,
m-am simțit ca și cum aș fi cules bucăți strălucitoare de piatră
de-a lungul unui drum. Am poposit să reflectez asupra lor, să
învăț din ele, apoi le-am pus bine și am mers mai departe. După
doi ani, mă minunez când răstorn sacul plin de pietricele sparte
și descopăr ce am găsit. Din bucățile care străluciau de-a lungul
drumului este alcătuită această carte.

În esență, toate vorbesc despre spirit și prietenie, despre ne-
voia noastră constantă de a rămâne vii și îndrăgostiți de această
viață, indiferent de greutatea întâlnite. Provenite din nume-
roase tradiții sau experiențe și redade de voci frumoase și sin-
cere, toate cântecele din prezenta carte vorbesc despre durere,
minunare și misterul iubirii.

Am fost atras de această formă deoarece, ca poet, tânjeam
după un mod de exprimare care să fie la fel de util ca o lingură
și, ca supraviețuitor al cancerului, îmi asiguram hrana lăuntrică
din jurnalele zilnice. Ca să spun adevărul, în ultimii douăzeci
și cinci de ani, jurnalul zilnic a răspuns unei nevoi colective și
a devenit un sonet spiritual al erei noastre, un recipient solid
pentru mici doze din ceea ce contează.

LIBRIS

We know

Tot ce pot cere de la această lucrare este să te învăluie așa cum oceanul acoperă o piatră rămasă la vedere, să te surprindă și să te învioreze, să te facă – pe tine sau pe mine – să strălucești și apoi să ne lase curați, așa cum suntem, doar mai senini pentru moment și mai limpezi.

Sper din suflet ca ceva din aceste pagini să te surprindă și să te revigoreze, să te facă să strălucești, să te ajute să trăiești, să iubești și să-ți găsești calea spre bucurie.

MARK



I IANUARIE

Prețioasa naștere umană

Din toate lucrurile care există,
noi respirăm, ne trezim și le preschimbăm în cântec.

Există un precept budist care ne îndeamnă să fim conștienți de cât de rară și prețioasă este existența noastră în formă umană pe Pământ. Este cu adevărat o perspectivă frumoasă asupra vieții, care ne oferă șansa de a simți o recunoștință profundă pentru faptul că suntem aici ca spirite individuale, dotate cu conștiință, care beau apă și taie lemne.

Ne îndeamnă să observăm în jurul nostru furnica și antilopa, viermele și fluturele, câinele și taurul, șoimul și tigru salbatic și solitar, stejarul secular și oceanul milenar. Ne invită să înțelegem că nicio altă formă de viață în afară de noi nu se bucură de privilegiul conștiinței proprii existențe. Ne îndeamnă să recunoaștem că, dintre toate speciile de plante, animale și minerale care alcătuiesc Pământul, doar o infimă parte a vieții are acea trezire a spiritului pe care o numim „a fi om“.

Faptul că mă pot ridica dintr-o adâncime a conștiinței pentru a-ți exprima acest gând și că tu îl poți primi în această clipă face parte din prețioasa noastră naștere umană. Tu ai fi putut fi o furnică. Eu aș fi putut fi un furnicar. Tu ai fi putut fi ploaie. Eu aș fi putut fi o fărâamă de sare. Dar am fost binecuvântați – în acest timp, în acest spațiu – să fim ființe umane, vii, în moduri rare despre care considerăm deseori că ni se cuvin.

Unde vreau să ajung este că această prețioasă naștere umană este irepetabilă. Așadar, ce vei face astăzi, știind că ești

LIBRIS | We know
books

una dintre cele mai rare forme de viață care au pășit vreodată pe Pământ? Cum te vei comporta? Ce vei face cu mâinile tale? Ce vei cere și de la cine?

Mâine ai putea să mori și să devii apoi furnică, iar altcineva îți va întinde capcane. Astăzi, însă, ești prețios, rar și treaz. Aceasta ne îndeamnă la o viață trăită cu recunoștință. Ezitarea devine inutilă. Recunoscător și treaz, întreabă ceea ce ai nevoie să știi acum. Spune ceea ce simți acum. Iubește ceea ce iubești acum.

- *Stai jos undeva, afară dacă se poate, sau lângă o fereastră și observă alte forme de viață din jurul tău.*
- *Respiră încet și gândește-te la furnică, la firul de iarbă, la gaița albastră și la ce pot face aceste forme de viață spre deosebire de tine.*
- *Gândește-te la pietricică, la scoarța de copac, la banca de piatră și concentrează-ți respirația asupra lucrurilor interioare pe care tu le poți face și ele nu.*
- *Ridică-te încet, simțindu-te minunat de uman și începe-ți ziua cu intenția conștientă de a face un lucru pe care doar oamenii îl pot face.*
- *Când vine momentul, fă acel lucru cu profund respect și recunoștință.*

2 IANUARIE

Totul se prăbușește

Condu-ne de la iluzie la realitate.

INVOCĂȚIE HINDUSĂ

Ningea în acea noapte, iar Robert rememora primăvara de acum doi ani, când era hotărât să zugrăvească sufrageria familiei. Cum se trezise, ieșise pe ușă spre magazinul de bricolaj,

unde se puse pe adunat găleți cu vopsea roșie, bețe de amestecat din lemn, folie de protecție și pensule de unică folosință care, în orice le-ai fi înmuiat, tot se întăreau.

Amestecase vopseaua afară și pășise greoi spre ușă cu câte o găleată în fiecare mână, folia de protecție sub braț și o pensulă lată în gură. Începu să chicotească în timp ce povestea cele întâmplate: „M-am clătinat pe loc câteva minute, încercând să deschid ușa, încăpățânându-mă să nu las nimic jos. Eram tare neabătut. Aproape că reușisem să deschid ușa, când mi-a alunecat mâna, am căzut pe spate și m-am trezit pe jos, cu gălețile de vopsea roșie peste mine“.

În acel moment, râdea de el însuși, așa cum o făcuse de multe ori și priveam afară cum ninge, în liniște. M-am gândit la povestioara lui pe tot drumul către casă. Este uimitor cum facem cu toții la fel, fie că este vorba de sacoșele de cumpărături, de vopsea sau de poveștile pe care simțim nevoia impetuoasă de a le împărtăși. Facem la fel cu dragostea, cu adevărul așa cum îl percepem noi, ba chiar și cu suferința. Ar fi atât de simplu, dar, într-un moment de mândrie, ne încăpățânăm să nu lăsăm jos ceea ce cărăm ca să deschidem ușa mai ușor. Din nou, ni se oferă șansa de a învăța cu adevărat următoarea lecție: pentru a intra, nu ne putem agăța cu ardoare de unele lucruri. Trebuie să punem jos povara, să deschidem ușa și apoi să luăm cu noi doar ceea ce ne trebuie înăuntru.

Este o succesiune umană de bază: strângem, pregătim, punem jos, intrăm. Însă, dând greș, așa cum facem, primim întotdeauna o a doua șansă: să învățăm cum să cădem, să ne ridicăm și să râdem.

- *Meditează asupra unui prag pe care îți este greu să-l depășești în viața ta. Poate fi un prag la serviciu, acasă, într-o relație sau spre o stare de pace mai profundă.*

- *Respiră constant și privește-te pe tine însuși pentru a vedea dacă ai o povară prea grea pentru a putea deschide ușa.*
- *Respiră încet și, cu fiecare expirație, lasă jos lucrurile pe care le cari.*
- *Acum, respiră liber și deschide ușa.*

3 IANUARIE

Drumul înapoi la Dumnezeu prin dezvățare

Trezirea conștiinței nu este descoperirea a ceva nou; este o întoarcere îndelungată și dureroasă la ceea ce a existat întotdeauna.

– HELEN LUKE

Fiecare om se naște cu un lăcaș neatins – liber de așteptări și regrete, de ambiție și rușine, de frică și îngrijorare, un spațiu al harului, acolo unde fiecare dintre noi a fost atins pentru prima oară de Dumnezeu. Este acel loc de grație care emană pace. Psihologii îl numesc „psihic“, teologii îi spun „suflet“, Jung îl numește „sediul inconștientului“, maeștrii hinduși îl numesc „atman“, budiștii, „dharma“, Rilke îl numește „lăuntric“, sufiștii îl numesc „qalb“, iar Iisus, „centrul iubirii noastre“.

A cunoaște acest lăcaș lăuntric înseamnă a ști cine suntem, nu după semnele superficiale ale identității și nici după locul de muncă, hainele sau modul în care vrem să ni se adreseze lumea, ci după felul în care ne simțim locul în raport cu Infinitul și după cum trăim în acesta. Este o sarcină dificilă, care durează întreaga viață, deoarece natura devenirii este o continuă depunere a unei pelicule peste locul de unde am pornit, în timp ce

natura ființei este o erodare constantă a ceea ce nu este esențial. Fiecare dintre noi trăiește în mijlocul acestei tensiuni permanente, ajungând să-și piardă strălucirea sau fiind cu totul acoperit, doar pentru a fi purtat înapoi în acel lăcaș incoruptibil al harului din miezul ființei noastre.

Când pelicula se uzează, avem momente de iluminare, momente de plenitudine, momente de *satori*, așa cum le numesc înțelepții Zen, clipe de trăire limpede în care lăuntricul se întâlnește cu exteriorul, momente de integritate deplină a ființei, momente de unitate absolută. Și, fie că pelicula este un vâl al culturii, al memoriei, al instruirii mentale sau religioase, al traumei sau al rafinementului, îndepărtarea acesteia și redescoperirea aceluia lăcaș atemporal al harului este scopul oricărei terapii și al oricărei educații.

Indiferent de disciplină, acesta este singurul lucru care merită predat: cum să descoperi centrul original și cum să trăiești în acesta odată ce a fost restabilit. Acoperirea sa reprezintă amortțirea inimii, iar procesul întoarcerii – provocat fie de suferință, fie de iubire – este modul în care ne întoarcem la Dumnezeu prin dezvățare.

- *Închide ochii și respiră adânc, îndepărtându-te de griji, așa cum un scafandru coboară spre adâncurile liniștite care așteaptă mereu sub zbuciumul valurilor.*
- *Acum gândește-te la două activități pe care-ți place să le faci, de exemplu să alergi, să desenezi, să cânti, să observi păsările, să îngrijești grădina sau să citești. Meditează la ce anume te face să te simți viu în fiecare dintre acestea.*
- *Ține în față ceea ce au în comun și, respirând încet, simte locul de grație pe care aceste lucruri dragi îl oglindesc în tine.*

Între pace și bucurie

Nu am fi ghicit niciodată
că suntem deja binecuvântați
acolo unde ne aflăm...

– JAMES TAYLOR

Aceasta îmi amintește de o femeie care a găsit în calea ei un burete, complet uscat și presat și, într-un pliu întărit al acestuia, se afla un mesaj pe care îl căutase. A dus buretele întărit la mare și, intrând în apă până la brâu, l-a privit desfăcându-se și revenind la viață. Ca prin magie, secretul vieții a devenit vizibil în bulele eliberate din burete și, spre uimirea ei, un peștișor mic, adormit în acel burete întărit, a prins viață și a înotat spre larg. Din ziua aceea, oriunde mergea, parcă vedea peștișorul înotând în adâncuri, iar acest gând, al peștișorului îndelung adormit care începuse să înoate, îi oferea o satisfacție vecină cu pacea și bucuria.

Indiferent de drumul nostru, de culoarea sau de textura zilelor noastre, de enigmele pe care trebuie să le rezolvăm ca să rămânem în viață, secretul vieții are cumva întotdeauna legătură cu trezirea și cu eliberarea a ceea ce a fost adormit. Asemenea acelu burete, inima noastră însăși imploră să se deschidă în apele experienței noastre și, precum acel peștișor, sufletul este o mică scânteie care ne aduce pace și bucurie atunci când îl lăsăm să se miște liber.

Însă totul rămâne dur și comprimat, indescifrabil până când, asemenea acelei femei, intrăm în mare până la brâu, ne luăm inima adormită în mâini și o cufundăm cu tandrețe în viața pe care o trăim.

- *Cu ochii închiși, meditează asupra imaginii unui burete întărit, care se desface ca o floare sub apă.*
- *Pe măsură ce respiri, exersează vizualizarea propriei inimi ca un astfel de burete.*
- *Data viitoare când speli vasele, oprește-te un moment, ține buretele întărit în apă și simte cum ți se desface inima.*

5 IANUARIE

Lasă-ți părul la vedere

Bunica mea mi-a spus:

„Nu-ți ascunde niciodată părul verde –
Oricum se vede”.

– ANGELES ARRIEN

Încă din agonia de la grădiniță, când am fost prima oară tachinați sau batjocoriți în toiul inocenței noastre, cu toții ne-am străduit, într-un fel sau altul, să ne ascundem caracteristicile evidente.

Nimeni nu planifică aceasta. Nu este o conspirație, ci mai degrabă o tranziție inevitabilă și dureroasă de la cunoașterea sinelui la cunoașterea lumii. Tragedia este că mulți dintre noi nu vorbesc niciodată despre acest lucru ori nu li s-a spus niciodată că au un „păr verde” frumos, că nu este nevoie să-l ascundă, indiferent de ce ar spune altcineva pe drumul spre masa de prânz. Și astfel, deseori conchidem că, pentru a cunoaște lumea, trebuie să ne ascundem pe noi înșine.

Nimic nu poate fi mai departe de adevăr. Faptul că șantajul este posibil doar dacă credem că avem ceva de ascuns este o realitate străveche și nerostită a existenței. Consecința logică a acestui

adevăr este că sentimentele de inutilitate apar atunci când ne gândim, chiar și o clipă, că ceea ce suntem nu este suficient.

- *Stai jos liniștit, cu ochii închiși și, la fiecare inspirație, simte faptul că cine ești tu este suficient.*

6 IANUARIE

Roata cu spițe

Ceea ce căutăm poate fi diferit,
dar ceea ce ne face să căutăm este similar.

Imaginează-ți că fiecare dintre noi este o spiță într-o Roată Infinită și că, deși fiecare spiță este esențială pentru integritatea Roții, niciuna nu este exact ca alta. Dacă janta Roții reprezintă simțul nostru viu al comunității, al familiei și al relațiilor, butucul în care se întâlnesc toate spițele este acel unic centru unde se reunesc toate sufletele. Așadar, pe măsură ce călătoresc în lume, îmi trăiesc unicitatea, dar, când am curajul să privesc în miezul ființei mele, dau peste centrul comun unde încep toate viețile. În acel centru, suntem una și aceeași ființă. În acest fel, trăim paradoxul de a fi deopotrivă unici și identici. Căci, într-un mod misterios și puternic, atunci când eu privesc suficient de profund în tine, mă găsesc pe mine și, atunci când tu îndrăznești să-mi auzi temerea în adâncul inimii tale, o recunoști ca pe propria-ți taină, pe care o credeai neștiută de nimeni. Și acea plenitudine neașteptată, care este mai mult decât fiecare dintre noi, dar comună tuturor, acel moment de unitate este atomul lui Dumnezeu.

Nu este de mirare că, asemenea majorității oamenilor, am depus mari eforturi, în prima jumătate a vieții, să-mi înțeleg

și să-mi întăresc unicitatea. Am muncit din greu ca să-mi asigur un loc pe janta Roții, așa că m-am autodefinit și evaluat în funcție de cât eram de diferit în raport cu toți ceilalți. Dar, în cea de-a doua jumătate a vieții, m-am îndreptat smerit către butucul Roții, iar acum mă minunez de misterioasa unitate a spiritului nostru.

Trecând prin cancer, suferință, dezamăgiri și schimbări neașteptate în carieră – prin destrămarea efectivă și reaşezarea lucrurilor pe care le-am iubit – am realizat, până la urmă, că, așa cum apa netezește piatra și pătrunde în nisip, noi ne transformăm unii în alții. Cum de am fost atât de încet? Ceea ce am crezut mereu că mă diferențiază, în realitate, mă leagă de ceilalți.

Niciodată nu mi-a fost mai clar acest lucru decât atunci când stăteam, în sala de așteptare a Spitalului „Columbia Presbyterian” din New York City, așezat în fața unei femei hispanice și ne priveam drept în ochi. În clipa aceea, am început să accept că toți trăim aceeași încântare și toți simțim aceeași agonie, deși fiecare dintre noi vorbește cu o voce diferită. Acum, știi că fiecare ființă care se naște, oricât de incredibil ar părea, este un alt Adam sau o altă Evă.

- *Așază-te împreună cu o persoană dragă, de încredere și, pe rând:*
- *Numiți o trăsătură definitivă care vă caracterizează și vă deosebește de alții.*
- *Numiți o trăsătură definitivă a voastră, pe care o aveți în comun cu ceilalți.*
- *Discutați despre cum gestionați singurătatea provocată de ceea ce vă face unici în raport cu alții și cum gestionați experiența asemănării cu ceilalți.*

Trebuie să facem cu schimbul

Trebuie să facem cu schimbul:
să ne cufundăm în tot ce există
și să contorizăm timpul.

Darul și responsabilitatea unei relații constau în faptul că puteți spăla vasele și desface obloanele de furtună pe rând, oferindu-i celuilalt ocazia de a se cufunda în căutarea lui Dumnezeu, fără a se preocupa de cină. În timp ce unul explorează interiorul, celălalt trebuie să se ocupe de exterior.

Un exemplu perfect este modul în care căutătorii de perle se scufundă în adâncuri în perechi. Fără butelii de oxigen sau detentoare, unul așteaptă la suprafață, păzind corzile legate de celălalt, care pășește ușor pe nisip în căutarea comorilor pe care speră să le recunoască.

El străbate fundul apei și observă frunzele vegetației legănându-se odată cu el, până când ea trage de coardă. Absoarbe puținul aer rămas în timp ce urcă spre suprafață. La bord, vorbesc ore în șir unul cu celălalt, descriind cele văzute și lustruind perla aspră, naturală. Dimineața, ea se scufundă și umple coșurile, iar el contorizează timpul, cu mâinile strânse în jurul corzii ei.

Cu simplitate, acești căutători de perle ne arată efortul în doi și miracolul încrederii. Trebuie să facem cu schimbul: cel care este la suprafață trebuie să contorizeze aerul rămas, astfel încât cel din adânc să se poată scufunda liber.

- *Așază-te în liniște și meditează asupra unei relații semnificative pe care o ai cu un prieten, cu iubitul/iubita sau cu un membru al familiei.*

- *Respiră constant și întreabă-te dacă vă scufundați pe rând și contorizați timpul.*
- *Când simți nevoia, vorbește despre aceasta cu persoana dragă.*

8 IANUARIE

Hrănirea inimii

Oricât de întuneric ar fi,
mâna știe întotdeauna
drumul până la gură.

PROVERB IDOMA (NIGERIA)

Chiar și când nu putem vedea, știm cum să ne hrănim. Chiar și când drumul nu este clar, inima continuă să bată. Chiar și când teama ne cuprinde, aerul văzduhului intră și iese din plămâni. Chiar și când se strâng norii, soarele tot își revarsă lumina pe pământ.

Acest proverb african ne amintește că nimic nu este nicio dată atât de rău precum pare din interiorul problemei. Avem reflexe lăuntrice care ne mențin în viață, impulsuri profunde de viață și trăire care lucrează dincolo de greutatea cu care ne luptăm.

Trebuie să ne amintim că mâna nu poate risipi întunericul, dar își găsește drumul către gură. În același mod, nici credința în viață nu ne poate elimina suferința, dar găsește drumul pentru a ne hrăni inima.

- *Stai liniștit și, cu ochii închiși, du-ți mâinile deschise către gură.*