Introducere

Ştii că eşti îndrăgostit atunci
când nu poţi să adormi din cauză
că realitatea e în sfârşit
mai frumoasă decât visele
Dr. Deuss

Cred că scopul oricărei transformări interioare e să începi să te bucuri de viaţă. Pentru mine, aceasta înseamnă să mă accept în mod necondiţionat aşa cum sunt. Când viaţa înaintează fără efort, iubirea mea necondiţionată faţă de mine însumi îmi permite să mă bucur de fiecare moment al vieţii în abundenţă. Când viaţa devine dificilă, nu doar înfrunt obstacolele, ci salut bucuriile şi necazurile călătoriei vieţii, cu iubire necondiţionată faţă de mine însumi şi faţă de oamenii din viaţa mea, înţelegând că nu sunt cu adevărat viu decât în momentul prezent. Iar atâta vreme cât viaţa continuă, orice e posibil.

Adevărul este momentul în care iubirea necondiţionată înfloreşte în inimile noastre. Expresia „sunt demn de iubirea mea în ciuda acestei greutăţi" e sursa de inspiraţie care aduce lumină în momentele cele mai întunecate ale vieţii.

Relația noastră conștientă cu noi înșine ne permite să decidem ce e adevărat pentru noi în fiecare clipă.

Prezentul, clipa de față, e singura oportunitate pe care o avem de a aduce schimbarea. Trecutul nu mai există. Deciziile pe care le-am luat și alegerile pe care le-am făcut ne-au adus aici, iar acestea nu pot fi schimbate. Ne putem gândi la toate acele „ce-ar fi fost dacă", „ar fi trebuit să", „aș fi putut să", dar aceasta nu va schimba nimic. La fel, nici viitorul nu există. Urmările acțiunilor pe care le întreprindem astăzi nu se vor arăta o vreme, ceea ce înseamnă că viitorul nostru e întru totul larg deschis; orice se poate întâmpla. Singurul lucru pe care îl putem controla este exact momentul acesta, cel care există chiar acum, în care alegerile și deciziile noastre exercită un impact asupra prezentului nostru.

Pune-ți întrebarea: fac eu aceste alegeri și iau eu aceste decizii, clipă de clipă, într-o stare de conștiență? Mă accept eu în mod necondiționat în momentul prezent? Am eu control asupra „da"-urilor și „nu"-urilor mele? Pot eu să văd posibilele consecințe ale alegerilor pe care le fac? Dacă deciziile mele sunt automate, sunt eu conștient că îmi stă în putere să aleg între o iluzie autoproiectată și adevărul prezentat într-un moment de claritate?

În romanul *Don Quijote de la Mancha* de Miguel de Cervantes, Don Quijote, care e în permanență pradă iluziilor, are un moment de claritate în care vede un grup de mori de vânt în depărtare așa cum sunt ele în realitate – *nu uriași*

malefici, ci pur și simplu mori de vânt. În acel moment el poate alege o altă cale. Dar fiindcă Don Quijote preferă iluziile sale în detrimentul adevărului, el născocește o poveste pentru a justifica permanenta lui credință în iluzie.

Alegerea aceasta între adevăr și iluzie nu apare numai în romane. Ea ni se prezintă continuu de-a lungul întregii vieți, clipă de clipă. În momente de claritate, fiecare dintre noi își exprimă *în mod conștient* alegerea proprie. Putem alege să credem mai departe în uriași sau putem vedea morile de vânt așa cum sunt ele în realitate.

Atunci când alegem să credem în iluzie în detrimentul adevărului, ne pierdem din vedere *Sinele Autentic.* Iluzia acționează ca un filtru asupra tuturor informațiilor pe care le percepem, iar deciziile pe care le luăm în momentul prezent și acțiunile pe care le întreprindem s-ar putea să nu fie tocmai cele care să ne reprezinte cu adevărat. Pe de altă parte, dacă suntem conștienți de adevărul nostru și îl onorăm cum se cuvine, alegerea noastră va reflecta acel adevăr. În momentul acela, dacă suntem dispuși să acceptăm adevărul, avem prilejul să ajungem la iubirea necondiționată. Iar noi știm că viața noastră valorează mai mult decât o idee.

Pentru a alege să vedem lucrurile așa cum sunt ele cu adevărat, nu așa cum am dori noi să fie, e nevoie de curaj. E nevoie să scoatem din peisaj egoul nostru, judecățile și preferințele noastre și să acceptăm lucrurile așa cum sunt. A alege între iluzie și adevăr e același lucru cu a alege între

iubire condiționată și iubire necondiționată. Iubirea condiționată e mai ușor de oferit, în multe privințe. Condițiile ne oferă niște criterii în funcție de care să decidem dacă să oferim sau nu iubirea, dar în ultimă instanță ele sunt lipsite de adevăr. Iubirea necondiționată, pe de altă parte, e mai solicitantă, dar în ultimă instanță Adevărată cu *A* mare.

E doar o chestiune de acceptare de sine sau de respingere de sine. Dacă vedem uriași când ne uităm la morile de vânt, așa cum o face Don Quijote, atunci alegem iluzia. Menținerea iluziei devine atunci primordială, luând-o înaintea sinelui și a adevărului. Dar dacă alegem să vedem morile de vânt, atunci ne-am acceptat adevărul în mod necondiționat. Aceasta este alegerea pe care o facem în *fiecare* moment din viața noastră.

Dacă vedem perfecțiunea prin ochii judecătorului nostru interior, care ne presează mereu să aderăm la vreo ideologie sau vreun sistem de credințe, atunci perfecțiunea e condiționată și bazată pe iluzie. Noi creăm și menținem iluzii prin intermediul *acordurilor* noastre, adică prin faptul că spunem „da" anumitor idei și „nu" altora. De exemplu, un acord ia naștere de fiecare dată când spunem ceva de genul: „Voi fi fericit când voi slăbi câteva kilograme/când voi avea relația perfectă/când voi avea cutare sumă de bani în bancă" și așa mai departe. Prin intermediul acordurilor noastre, noi punem ideea aceasta a perfecțiunii pe un piedestal, fără să ne dăm seama că e o iluzie.

Și odată ce am creat imaginea imaginară a modului în care ar trebui să arătăm, ne judecăm pentru că nu ne ridicăm la înălțimea ei. Ne uităm în oglindă și ne dojenim cu asprime pentru defectele noastre. După care facem același lucru cu toți cei pe care îi știm. Ne pedepsim pentru a ne modela în spiritul perfecțiunii și pentru a ne motiva să atingem această perfecțiune, fiindcă asta am învățat prin domesticire. Folosim răsplata acceptării pentru faptul de a ne fi ridicat la înălțimea unei așteptări.

Domesticirea, sistemul constând din răsplată și pedeapsă, funcționează în felul acesta: de fiecare dată când faci ceva „bine", primești o răsplată care te face fericit. Pedeapsa vine atunci când faci ceva „greșit". Modul în care suntem domesticiți diferă în funcție de familie și de cultură, dar rezultatul e întotdeauna același: autojudecarea și iubirea condiționată.

De exemplu, să ne imaginăm că pe când erai copil ți s-a spus că a nu mânca tot din farfurie e ceva „rău" sau chiar un „păcat". Ca adult, dacă nu termini toată mâncarea din farfurie, vocea ta interioară, cea a autojudecării se va face cu putere auzită, iar tu vei mânca mai degrabă ca să nu te simți vinovat decât ca să-ți satisfaci foamea. Nu e nimeni de vină pentru asta; aceasta e starea actuală a umanității, existentă de multe generații încoace. Ideea e să te eliberezi de ea prin intermediul conștienței.

Perfecțiunea văzută prin ochii iubirii necondiționate înseamnă să fii conștient de faptul că singurul adevăr

este exact acest moment, acum. Tot ceea ce există în chiar momentul de față e perfect pur și simplu pentru că există, pentru că e viu. Viața e o capodoperă artistică în permanentă transformare și evoluție. Din acest motiv, ceea ce e adevăr în momentul de față se poate schimba și foarte probabil chiar o va face. Dacă e ceva negativ, avem capacitatea să-i aducem o transformare, dacă aceasta ne este dorința, deși nu e o condiție pentru a ne accepta pe noi înșine. Acceptându-ne necondiționat, ne acceptăm calitățile la fel cum ne acceptăm „defectele" – totul e just și perfect.

Ce are perfecțiunea de a face cu a trăi o viață conștientă? Pe măsură ce ne manifestăm viața, o putem vedea fie ca pe o capodoperă în continuă evoluție, fie ca pe o construcție defectuoasă care trebuie remediată și modelată pentru a se potrivi *ideii* noastre de perfecțiune. Când ne trăim viața într-o stare de conștiență, vedem că perfecțiunea există deja. Departe de a fi defectuoasă, o viață în care noi continuăm zi de zi să facem ceea ce ne place mai mult să facem și ne îmbunătățim abilitățile sau măiestria este o viață deplină. Exersăm nu pentru că suntem în căutarea perfecțiunii, căci perfecțiunea e exprimată prin acțiunea de a fi vii. Ci pentru că exercițiul repetat e calea spre măiestrie. Viața se îmbunătățește constant nu fiindcă așa „trebuie", ci pentru că lucrul acesta e consecința pasiunii și iubirii necondiționate.

Când suntem controlați de ideile noastre false de perfecțiune – cu alte cuvinte, când nu trăim o viață conștientă

– alegerea între „da" și „nu" e compromisă. De câte ori răspundem prin „da", creăm și manifestăm ceva. De câte ori răspundem prin „nu", ceva nu va fi manifestat. Acesta e felul în care ne controlăm intenția, forța energiei care pune viața în mișcare. Eu sunt forța care mișcă acest corp; forța sunt eu. Eu *sunt* intenția. Același lucru e valabil și în cazul tău.

A trăi o viață conștientă vine din a ști cum să folosești forța aceasta a energiei, cum să manifești sau să *nu* manifești și dacă să recurgi în acest sens la iubire condiționată sau necondiționată. Să luăm ca exemplu un copilaș care învață pentru prima dată să meargă. El își dorește să meargă de dragul mersului și-și exprimă intenția de fiecare dată când încearcă. Când cade, poate că plânge, dar chiar în toiul plânsului el tot încearcă din răsputeri să se ridice. Alteori s-ar putea chiar să râdă atunci când cade. Copilul nu se judecă pe sine pentru „căderile" sale. El pur și simplu se ridică și-și manifestă intenția încă o dată. Iar în cele din urmă reușește. Și aceasta deoarece dorința, intenția e atât de puternică. Atunci când suntem la vârsta lui, dorințele noastre sunt cu totul ale noastre, bazate numai și numai pe faptul că *vrem* să facem un anumit lucru.

Dar ce s-ar întâmpla dacă acel copil ar avea de-a face cu autojudecarea ca rezultat al domesticirii? Ar putea înceta complet să mai încerce să meargă sau motivația lui ar putea să nu mai fie sinceră: „O să merg pentru ca nimeni să nu gândească rău despre mine și să mă respingă." În cazul

multora dintre noi, frica de respingere e adesea folosită ca motivație pentru a ne forța limitele dincolo de starea noastră de confort interior.

Însă atunci când procedăm astfel, s-ar putea să nu manifestăm viața pe care ne-o dorim cu adevărat pentru noi înșine.

Manifestarea însoțită de iubire necondiționată înseamnă să accepți forța vieții care suntem noi. Iubirea necondiționată trece dincolo de acceptarea fiecărei credințe în parte. Ea presupune acceptarea capacității noastre de a avea credințe, pozitive sau negative. Ea privește întregul. Fiecare dintre noi e capabil să facă atât lucruri pozitive, cât și lucruri negative în viața sa (iar adeseori, când viața se complică, lucrurile nu sunt în mod clar 100% bune sau 100% rele – iar aici ajustările necesită un reglaj ceva mai fin). Acceptarea întregului înseamnă acceptarea Sinelui Autentic care sunt eu, care ești tu.

Stă în puterea noastră să alegem. Da, putem accepta negativitatea din noi; dar putem și să decidem să facem alegeri pozitive care să ne facă să ne simțim bine. Ține de libertatea noastră de voință faptul de a ne exprima preferința în viață. De exemplu, să spunem că într-un moment de claritate descoperim că ni s-a părut întotdeauna normal să judecăm pe toată lumea. Vedem că această credința se baza pe iluzia că numai noi avem dreptate. Dar în momentul acesta de claritate, noi spunem: „Nu mai vreau să judec de acum înainte." Privim în urmă către trecut și vedem numeroasele

dăți în care am judecat și ne dăm seama că nu putem da timpul înapoi ca să ne retragem judecățile respective. Dar ne putem ierta acum și putem cere iertare de la ceilalți atunci când se cuvine, fiindcă ne-am schimbat cu adevărat modul de a gândi în acel moment de claritate.

Dar după ani și ani de exersare a unei credințe – în acest caz, judecarea – aceasta a devenit o reacție aproape automată. Iar menținerea unui punct de vedere nou, mai pozitiv, s-ar putea dovedi a nu fi un lucru atât de ușor. Dacă vrem să manifestăm schimbarea aceasta de atitudine și să creăm o practică nouă, trebuie să devenim conștienți de momentul în care judecăm viața și să urmărim cu atenție elementele care declanșează atitudinea noastră de judecare. Observându-ne cu atenție și ajungând să ne cunoaștem din nou de la capăt vom ajunge la o măiestrie a conștienței în cadrul căreia, folosind simbolurile toltece, trecem de la poziția de victimă la cea de vânător și apoi în cele din urmă la cea de războinic.

Mentalitatea de victimă provine din subjugarea voinței noastre atașamentului față de domesticire, față de o credință. Numai când devenim conștienți de subjugarea aceea, în acel moment de claritate, putem noi să exprimăm alegerea de a face o schimbare. Iar cel mai bun mod de a aduce schimbarea este să acceptăm adevărul. În exemplul cu judecarea, acceptăm că ne domesticiserăm să credem în iluzia că numai noi avem dreptate.

Apoi devenim vânători. Vânătorul caută oportunități de a practica schimbarea aceasta a punctului de vedere. O cale de a face acest lucru este să fim atenți și să ne amintim de cel de-al Cincilea Legământ: „Fii sceptic, dar învață să asculți." Scepticismul reprezintă acțiunea de a ne abține în mod conștient de la „da"-uri și „nu"-uri și de a nu lua decizii automate. Aceasta ne dă ocazia să ascultăm și să percepem viața așa cum este.

Scepticismul ne permite să detectăm acele momente în care ceva declanșează în noi o reacție automată, lipsită de conștiență. Întrebăm: „Ce anume legat de situația aceasta mă face să-mi pierd conștiența și puterea de a-mi exprima libera voință?" În acel moment, devenim conștienți de faptul că aceste situații pot apărea în continuu, în absolut fiecare minut – la școală, la serviciu, în timp ce ascultăm discuții politice sau chiar când pur și simplu ascultăm conversația altcuiva. În momentele acelea își face apariția o judecată înăuntrul nostru, bazată pe atașamentele față de credințele noastre.

Odată ce suntem capabili să identificăm momentele în care obiceiuri și acorduri vechi încearcă să ne deformeze viziunea, intră în scenă războinicul. Războinicul ia naștere atunci când declarăm „război de independență". Odată ce ne eliberăm de luarea automată a deciziilor, putem apoi să ne exprimăm libera voință acționând cu conștiență deplină.

Cheia către o schimbare de durată o reprezintă iubirea de sine necondiționată. De exemplu, dacă facem un acord

să nu mai judecăm, avem două alegeri la dispoziție. Prima e să folosim domesticirea pentru a nu mai judeca. Cu alte cuvinte, spunem că perfecțiunea este să *nu* judeci. După aceea, de fiecare dată când judecăm, pe deasupra ne mai și autojudecăm fiindcă nu suntem modelul de perfecțiune! Sistemul acesta de răsplată și pedeapsă constă pur și simplu din a înlocui un program cu altul. Am făcut acum din instrumentele toltece o nouă formă de domesticire.

A doua alegere o reprezintă acceptarea. Prin ochii iubirii necondiționate, acceptăm faptul că avem obiceiul să judecăm. Acceptarea aceasta ne permite să eliberăm energia pe care o foloseam ca să pretindem că suntem altceva decât suntem. Astfel, începem să devenim conștienți datorită observării. Iar când recunoaștem un element care ne declanșează atitudinea de judecare, o clipă alegerea stă în mâinile noastre. Întrebăm cu conștiență: „Aleg să judec sau aleg să *nu* judec?"Dacă judecăm, e pentru că așa vrem. Dacă nu judecăm, e pentru că nu vrem. Aceasta înseamnă să exprimăm cu adevărat ceea ce vrem.

Când trăim o viață conștientă, ne dăm seama că alegerea e în puterea noastră. Avem control asupra „da"-urilor și „nu"-urilor noastre. Acceptarea nu va veni ca o răsplată pentru că am luat decizia *corectă,* fiindcă deja ne acceptăm cu iubire necondiționată. Decizia noastră e clar bazată pe ceea ce vrem, în consecință „da"-ul sau „nu"-ul nostru exprimă ceea ce vrem cu adevărat. În acel moment, tiparul e rupt,