



## I JANUARIE

### *Prețioasa naștere a omului*

Din toate lucrurile și ființele care există, noi respirăm, ne trezim și prefacem toate astea în cântec.

**E**xistă o cugetare budistă care ne cere să ne dăm seama cât de rar ne găsim în trup omenesc pe Pământ. Este într-adevăr o perspectivă frumoasă a vieții, care ne dă șansa de a simți o apreciere fără margini a faptului că suntem aici ca spirite individuale, pline de conștiință, că putem bea apă și putem ciopli lemnul.

Această perspectivă ne cere să privim furnica și antilopa, viermele și fluturele, câinele și boul, șoimul și tigrul singuratic, stejarul bătrân de sute de ani și oceanul de mii de ani. Ne cere să înțelegem că nicio altă formă de viață nu are conștiință de a fi pe care noi avem privilegiul să o avem. Ne cere să recunoaștem că, din toate nenumăratele specii de plante, animale și minerale care alcătuiesc Pământul, o foarte mică parte are conștiință spirituală pe care noi o numim „ființă umană“.

Faptul că eu pot să mă înalț din profunzimile conștiinței pentru a exprima acest lucru și dumneavastră îmi puteți primi gândurile în această clipă face parte din prețioasa noastră naștere omenească. Puteați să fiți furnică. Puteați să fiți furnicar. Puteați să fiți ploaie. Puteați să fiți o picătură de apă sărată. Dar ați fost binecuvântați – în acest timp și în acest loc – să fiți ființe umane, trăind în felurile destul de rare pe care adesea le considerați ca fiind de la sine înțelese.

Trebuie să spunem că prețioasa naștere omenească este irepetabilă. Prin urmare, ce veți face astăzi, știind că sunteți una dintre cele mai rare forme de viață care a pășit vreodată pe Pământ? Cum veți avea grija de dumneavastră? Ce veți face cu mâinile? Ce veți cere și de la cine? Ce veți întreba și pe cine?

Mâine ați putea muri și deveni furnică și cineva o să vă pună capcane. Dar astăzi sunteți prețioși, rari și conștienți. Acest lucru ne introduce într-o viață plină de recunoștință, făcând inutilă orice ezitare. Recunoscători și conștienți, întrebați ce trebuie să știți acum. Spuneți ce simțiți acum. Iubiți ceea ce iubiți acum.

- *Așezați-vă undeva afară, dacă e posibil, sau lângă o fereastră și observați celelalte forme de viață din jurul dumneavastră.*

- *Respirați lent și gândiți-vă la furnică, la firul de iarbă, la gaița albastră și la ce pot să facă aceste forme de viață și dumneavoastră nu puteți face.*
- *Gândiți-vă la pietricica, la bucata de coajă și la banca de piatră și centrați-vă respirația pe lucrurile lăuntrice pe care le puteți face și acele lucruri nu pot.*
- *Ridicați-vă încet, simțind cât de frumos este să fii om, și începeți această zi cu intenția conștientă de a face un lucru pe care doar oamenii îl pot face.*
- *Când vine vremea, faceți acest unic lucru cu multă venerație și recunoștință.*

## 2 Ianuarie

---

### *Totul decade*

Călăuzește-ne de la ireal la real.

#### INVOCĂȚIE HINDUSĂ

Era o noapte cu zăpadă și Robert își amintea că, în urmă cu două primăveri, a trebuit să zugrăvească încăperea în care locuia familia lui. Dis de dimineată, era la magazin, să cumpere cutiile cu substanțe pentru zugrăvit, bețe pentru mestecat, huse de protecție și mai multe bucați de trafalet de unică folosință, care se întăreau oricât le-ai fi cufundat în lichid.

A amestecat culorile afară și să îndrepta către ușă cu câte o cutie în fiecare mână, cu pânza de protecție sub braț și cu un trafalet lat în gură. A început să chicotească spunând ce s-a întâmplat. „M-am legănat minute în sir, încercând să deschid ușa, nedorind să pun nimic jos. Eram atât de încăpățanat. Aproape deschisesem ușa, când am scăpat una din cutii, am căzut pe spate și m-am rănit, iar cutiile de vopsea au căzut peste mine.“

În acel moment, el râdea de sine însuși, cum făcuse de multe alte ori, și noi priveam cum ningea liniștit. M-am gândit la povestioara lui tot drumul spre casă. E uimitor că toți facem la fel, fie că e vorba de cumpărături, de materialele pentru zugrăvit sau de povestirile pe care vrem să le spunem și altora. O facem cu iubire, cu sentimentul adevărului, chiar cu durere. E ceva atât de simplu, dar într-un moment de exacerbare a egoului, refuzăm să punem jos povara pe care o ducem,

pentru a putea să deschidem ușa. De mai multe ori la rând, ni s-a oferit șansa de a învăța chiar acest adevăr: Nu putem să ținem anumite lucruri și să intrăm în același timp. Trebuie să punem jos ceea ce căram, să deschidem ușa și apoi să luăm doar ce trebuie să ducem înăuntru.

Este o ordine omenească fundamentală: adunăm, pregătim, punem jos, intrăm. Dacă nu reușim, întotdeauna mai avem o două șansă: să învățăm cum să cădem, să ne ridicăm și să râdem.

- *Meditați la un anumit prag pe care vă este greu să-l treceți în viață.  
Poate fi la locul de muncă, acasă, într-o relație sau la ușa către mai multă pace.*
- *Respirați calm și priviți-vă pentru a vedea dacă duceți prea multe lucruri pentru a mai putea deschide ușa.*
- *Respirați lent și la fiecare expirație, puneți jos lucrurile pe care le cărați.*
- *Acum respirați liber și deschideți ușa.*

### 3 Ianuarie

*Să ne dezvălăm pentru a ne întoarce la Dumnezeu*

Conștientizarea nu este descoperirea unui lucru nou; este o revenire lungă și dureroasă la ceea ce a existat întotdeauna.

HELEN LUKE

**F**iecare persoană s-a născut cu un loc anume lipsit de povară – fără așteptări și regrete, fără ambiție și jenă, fără teamă și fără griji – un fel de cordon ombilical al grației, în care am fost atinși prima dată fiecare de Dumnezeu. De aici izvorăște pacea. Psihologii numesc acest loc *psihic*, teologii îl numesc *suflet*, Jung l-a numit *sediu inconștientului*, maeștrii hinduși îl spun *atman*, budhiștii îl numesc *dbarma*, Rilke îl zice *lumea lăuntrică*, suficii îl denumesc *qalb*, iar Iisus l-a numit *centrul iubirii noastre*.

A cunoaște acest loc al lumii lăuntrice înseamnă a ști cine suntem, nu prin elementele de suprafață ale identității noastre, nu prin locul unde lucrăm, prin ceea ce îmbrăcăm și prin felul cum ne place să ni se adreseze ceilalți, ci simțindu-ne locul în relația cu Nemărginirea (cu infinitul) și locuind-o. Este o

sarcină de o viață, fiindcă procesul devenirii este o „filmare continuă“ a locului de unde începem, în timp ce natura ființei este o erodare continuă a ceea ce nu este esențial. Fiecare dintre noi trăiește în miezul acestei tensiuni în desfășurare, maturizându-ne lipsiți de strălucire sau neștiuți, doar pentru a ne întoarce în acel loc neprihănit al grației din inima noastră.

Atunci când filmul se rupe, avem momente de iluminare, momente de integralitate, momente de *satori*, aşa cum îl numesc înțeleptii Zen, momente de trăire limpede, când lucrurile lăuntrice corespund celor din afară, momente de integritate a ființei, momente de Uniune deplină. Și dacă filmul este un văl de cultură, de amintire, de antrenament mental sau religios, de traumă sau de sofisticare, înlăturarea acelei pelicule și restabilirea acelui loc atemporal al grației este obiectivul oricărei terapii și al oricărei educații.

Indiferent de domeniul de studiu, acesta este singurul lucru care merită să fie predat altora: cum să descoperim acest centru original și cum să trăim după ce l-am restabilit. Noi numim formarea peliculei o amortire a inimii, iar procesul revenirii, fie că este împlinit prin suferință, fie prin iubire, constă în a ne dezvăluia pentru a ne întoarce la Dumnezeu.

- *Închideți ochii și respirați, încercând să treceți pe sub necazuri, aşa cum scufundătorul coboară în adâncul plin de liniște, care ne așteaptă intotdeauna sub zbuciumul valurilor.*
- *Acum gândiți-vă la două lucruri pe care vă place să le faceți, cum ar fi să alergați, să desenați, să cântați, să observați păsările, să lucrezi în grădină ori să citiți. Meditați la ceea ce se află în fiecare din aceste activități, care vă face să vă simțiți plini de viață.*
- *Rețineți ce au acestea în comun în fața dumneavoastră și, respirând lent, simțiți locul plin de grație pe care aceste lucruri dragi le reflectă din lăuntrul propriei ființe.*

## 4 Ianuarie

### *Între pace și bucurie*

N-am fi putut ghici vreodată că am fost deja binecuvântați acolo unde suntem...

JAMES TAYLOR

**A**cest text îmi amintește de o femeie care a găsit un burete îndoit, uscat și comprimat, iar în interiorul îndoitului era un mesaj pe care ea îl căutase. A dus buretele întărit la mare și, stând până la brâu în apă, a urmărit cum se desfăcea și revinea la viață în apă. Ca prin farmec, taina vieții devinea vizibilă în bulele care ieșeau din burete și spre uimirea ei, un peștișor prins în somn în buretele întărit, a revenit la viață și a pornit înnot în mare. Din acea zi, indiferent unde s-a dus, a simțit peștișorul înnotând în adâncuri și acest lucru – peștișorul care înnota, după ce dormise atât de mult timp – i-a dat o satisfacție aflată undeva între pace și bucurie.

Indiferent de calea pe care o parcurgem, indiferent de culoarea sau de specificul fiecărei zile, indiferent de ghicatorile sau de enigmele la care trebuie să răspundem pentru a rămâne în viață, taina vieții are întotdeauna ceva de-a face cu trezirea și eliberarea a ceea ce a fost adormit. Asemenea aceluia burete, inima noastră Tânără să se deschidă în apele experienței noastre și, asemenea peștișorului, sufletul este ceva minuscul care ne aduce pacea și bucuria, atunci când îi dăm drumul să înnoate.

Însă totul rămâne tare, comprimat și indescifrabil până când, la fel ca acea femeie, intrând până la brâu în ocean, ne luăm inima adormită în mâini și o cufundăm cu gingăsie în viață pe care o trăim.

- *Cu ochii inchisi, meditați la imaginea unui burete întărit, care se desface ca o floare sub apă.*
- *Respirând normal, vizualizați-vă inima ca și cum ar fi un burete.*
- *Data următoare când spălați vasele, opriți-vă, țineți buretele întărit în apă și simțiți cum inima vi se desface.*

## 5 Ianuarie

### *Arătați-vă părul*

Bunica mi-a spus: „Să nu-ți ascunzi niciodată părul verde – Ei o să-l vadă oricum.“

ANGELES ARRIEN

**D**e la chinurile îndurate la grădiniță, când am fost prima dată ispitit sau ne-am distrat cufundați în inocența noastră, toți am luptat într-un fel sau altul să ascundem ceea ce era evident în legătură cu noi.

Nimeni nu a planificat acest lucru. Nu este o conpirație, ci mai degrabă o trecere inevitabilă și dureroasă de la cunoașterea doar a propriei ființe la cunoașterea lumii. Tragedia este că mulți dintre noi nu au vorbit niciodată despre asta sau nu li s-a spus niciodată faptul că „părul nostru verde“ este frumos, ori că nu trebuie să ne ascundem indiferent ce ar spune cineva despre felul în care luăm prânzul. Și că astfel tragem adesea concluzia că, pentru a cunoaște lumea, trebuie să ne ascundem pe noi însine.

Nimic nu ar putea fi mai departe de adevăr. Este un fapt de viață străvechi și nespus că șantajul este posibil doar dacă noi credem că avem ceva de ascuns. Corolarul lăuntric al acestui lucru este că sentimentele (sau senzațiile fără preț) apar atunci când credem, oricât de scurt timp, că cine sau ceea ce suntem nu este de ajuns.

- *Așezați-vă în liniste, cu ochii închiși, iar la fiecare inspirație simțiți că cine și ce sunteți este de ajuns.*

## 6 Ianuarie

### *Roata cu spite*

Ceea ce reușim să facem este diferit,  
dar ceea ce face să reușim este identic.

**I**maginați-vă că fiecare dintre noi este o spătă a unei Roți Infinite și, cu toate că fiecare spătă este esențială în susținerea întregii roți, nu există două spite la fel. Marginea acestei roți reprezintă simțul viu al comunității,

familia și relațiile, însă și osia comună, în care toate spitele se unesc, este centrul în care toate sufletele se întâlnesc. Prin urmare, pe măsură ce ies în lume, îmi trăiesc unicitatea, dar când îndrăznesc să privesc în lăuntrul meu, ajung la unicul centru comun de unde încep toate viețile. În acel centru, noi suntem unul și același lucru. În acest fel, noi trăim paradoxul de a fi în același timp unul și același. Pentru că, misterios și puternic, când privesc destul de adânc în voi, eu mă găsesc pe mine, iar când voi îndrăzni să-mi auziți teama din adâncul inimii voastre, o recunoașteți ca pe taina pe care credeați că nimeni altcineva nu o cunoștea. Și această întregime neașteptată, care este mai mult decât fiecare dintre noi în parte, dar este comună tuturor – acea clipă de unitate este atomul lui Dumnezeu.

Nu este surprinzător că, asemenea majorității oamenilor, în prima jumătate a vieții mele m-am străduit să înțeleg și să-mi întăresc unicitatea. M-am străduit să-mi asigur locul pe marginea Roții și astfel m-am definit și m-am pus în valoare prin felul în care mă deosebeam de oricine altcineva. Dar în a doua jumătate a vieții mele, am fost adus cu smerenie la centrul acelei Roți, iar acum mă minunez de tainica unitate a spiritului nostru.

Prin intermediul cancerului și al măhnirii adânci, prin dezamăgire și neașteptate schimbări în carieră – prin însăși prăbușirea și rearanjarea lucrurilor care mi-au fost dragi – am ajuns să-mi dau seama că, la fel cum apa rotunjește piatra și pătrunde în nisip, noi devinem unul și același. Cum am putut să fiu atât de încet? Ceea ce am crezut întotdeauna că mă deosebește, de fapt mă leagă de ceilalți.

Niciodată acest lucru nu mi-a fost mai clar decât atunci când stăteam în sala de așteptare a Spitalului Presbyterian Columbia din New York City, uitându-mă drept în ochii acelei femei hispanice și ea uitându-se în ochii mei. În acea clipă, am început să accept că noi toți vedem aceeași minune, toți simțim aceeași agonie, deși fiecare vorbește cu o voce diferită. Știu acum că fiecare nou născut, oricât de greu de conceput ar părea, este un nou Adam sau o nouă Evă.

- *Așezați-vă alături de o persoană iubită și de incredere și procedați pe rând în felul următor.*
- *Numiți o anumită trăsătură definitorie a personalității care vă deosebește de ceilalți.*
- *Numiți o trăsătură definitorie a personalității pe care o aveți în comun cu alții.*
- *Discutați cum faceți față singurătății prin ceea ce vă face să fiți unici în comparație cu alții și cum vă descurcați cu experiența de a fi la fel ca alții.*

## 7 Ianuarie

---

### *Trebuie să facem cu rândul*

Trebue să facem cu rândul, scufundându-ne în tot ce există  
și socotind timpul

**D**arul și responsabilitatea relației este să spălăm pe rând vasele și să tragem obloanele în caz de furtună, dându-i celuilalt șansa de a se cufunda în cunoașterea lui Dumnezeu fără grija cinei. În timp ce unul explorează străfundurile sufletului, celălalt tinde către exterior.

Un model deosebit al acestui proces este felul în care căutătorii de perle se scufundă în adâncuri câte doi. Fără rezervoare sau regulatoare de oxigen, unul dintre cei doi scufundători așteaptă la suprafață, întinzând frânghiile cu care este legat cel care pășește pe nisipul de pe fundul mării, căutând comori pe care speră să le recunoască.

El merge pe fundul mării, observând cum se leagănă frunzele plantelor acvatice și se leagănă el însuși până când ea smucește frânghia. El înghită puținul aer rămas și urcă la suprafață. La bordul ambarcațiunii, ei vorbesc ore întregi, povestind ce au văzut, curățând perlele naturale brute. Dimineața, ea se scufundă și umple coșurile, iar el socotește timpul, cu mâinile încleștate pe frânghiile cu care ea este legată.

Destul de simplu, acești căutători de perle ne arată cum să lucrăm împreună și cum să trăim miracolul încrederii. Trebuie să facem cu rândul: oricine este la suprafață trebuie să socotească timpul și aerul care a mai rămas, astfel încât cel din adânc să se poată scufunda liber.

- *Așezați-vă în liniște și meditați asupra unei relații însemnante pe care o aveți cu un prieten, cu un iubit sau cu o iubită, cu o rudă.*
- *Respirați regulat și întrebați-vă dacă faceți cu rândul scufundându-vă și socotind timpul.*
- *După ce ați făcut asta, discutați subiectul cu persoana iubită.*

## 8 Ianuarie

### *Hrăniți-vă inima*

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

PROVERB IDOMA (NIGERIA)

**C**hiar și atunci când nu putem vedea, știm cum să ne hrănim. Chiar și atunci când calea nu este curată, inima încă pompează. Chiar și atunci când ne este teamă, aerul intră șiiese din plămâni. Chiar și atunci când norii sunt groși, lumina soarelui tot mai străbate până la pământ.

Proverbul african ne amintește că lucrurile nu sunt niciodată chiar atât de rele cum par în interiorul problemei. Avem reflexe interne care ne mențin în viață, impulsuri profunde ale ființei și ale vieții care acționează sub greutățile cu care ne luptăm.

Trebuie să ne amintim: mâna nu poate înlătura întunericul, ci doar își găsește drumul până la gură. De asemenea, credința noastră în viață nu ne poate înlătura suferința, ci își găsește doar calea de a ne hrăni inima.

- *Așezați-vă în liniște și, cu ochii închiși, duceți mâinile deschise la gură.*
- *Inspirați în timp ce faceți asta și observați cum, fără să fie călăuzite, mâinile cunosc drumul.*
- *Respirați lent și, cu ochii închiși, duceți mâinile deschise la inimă.*
- *Observați cum, fără călăuzire, inima cunoaște drumul.*

## 9 Ianuarie

### *Viață în acvariu*

Iubește și fă ceea ce dorești.

SFÂNTUL AUGUSTIN

**E**ra ceva curios. Robert umpluse cada și pusese peștii în ea, ca să poată curăța acvariul. După ce a curățat pelicula formată pe pereții vasului, s-a dus la baie să-i readucă în acvariu.

A fost uimitor să observe că, deși ar fi putut să înoteze în cadră întreagă, ei s-au îngheșuit într-o zonă îngustă de mărimea acvariului. Nu-i limita nimic, nu-i reține nimic. De ce n-ar fi îndrăznit să înoteze liber? Cum influențase viața în acvariu capacitatea lor naturală de a înota?

Acest fapt tăcut, dar izbitor, a rămas în amintirea noastră mult timp. Nu puteam face altceva decât să vedem cum peștișorii căutau să se ascundă în ei însiși. Aveam acum lentila vieții în acvariu pusă asupra lumii și mă întrebam zilnic în ce moduri eram și noi ca acei pești. În ce fel nu mergem noi altundeva decât în noi însine? În ce fel ne micșoram lumea pentru a nu simți presiunea captivității autoimpuse?

Viața în acvariu m-a făcut să mă gândesc la felul în care noi suntem crescute acasă și la școală. Mă face să mă gândesc cum ni s-a spus că anumite slujbe nu sunt acceptabile și că alte slujbe nu sunt pentru noi, nu sunt accesibile, că am fost școliți să trăim într-un anumit fel, că am fost antrenați să credem că doar lucrurile practice sunt posibile, că am fost avertizați tot mereu că viața „în afara acvariului“ valorilor noastre este riscantă și periculoasă.

Am început să văd chiar cât de mult suntem învățați din copilărie să ne fie teamă de viața din afara acvariului. Ca tată, Robert a început să se întrebe dacă și-a pregătit copiii pentru viața în acvariu sau pentru viața într-o lume fără limite.

Asta mă face să mă întreb acum, fiind la o vârstă mijlocie, dacă a fi spontan, bun la suflet și curios sunt calități care fac parte din capacitatea noastră naturală de a înota. De fiecare dată când ezit să fac ceva neplanificat ori neașteptat sau ezit să ajung ori să ajut pe altcineva, ori ezit să mă interesez de ceva despre care nu știu nimic, de fiecare dată când ignor imboldul de a alerga prin ploaie ori de a da un telefon doar pentru a spune „te iubesc“ – mă întreb, mă întorc oare către mine, înnotând în siguranță în mijlocul căzii?

- *Așezați-vă în liniste până când vă simțiți pe deplin în propriul centru.*
- *Acum ridicați-vă și mergeți încet prin încăperea în care vă aflați.*
- *Apoi mergeți aproape de pereții camerei și meditați asupra vieții în acvariu.*
- *Respirați lent, duceți-vă spre ușă și meditați asupra naturii a ceea ce este posibil în viață.*
- *Acum treceți prin acea ușă și pătrundeți în ziua de azi. Străbateți ziua de azi și intrați în lume.*