

CUPRINS:

Mulțumiri ... XI

Introducere ... XIII

Partea I: Trezirea conștiinței

1 – Vocea din interiorul capului tău ... 3

2 – Colegul de cameră din interiorul tău ... 13

3 – Cine ești tu? ... 23

4 – Sinele lucid ... 31

Partea a II-a: Experimentarea energiei

5 – Energia infinită ... 43

6 – Secretele inimii spirituale ... 53

7 – Transcenderea tendinței de a te închide ... 65

Partea a III-a: Eliberarea de sine

8 – Detașează-te chiar acum sau suportă căderea ... 79

9 – Scoaterea ghimpelui interior ... 91

10 – Cum să furi libertate pentru sufletul tău ... 101

11 – Durerea – prețul libertății ... 113

Partea a IV-a: Transcenderea

12 – Dărâmarea zidurilor ... 127

13 – Mult dincolo de această lume ... 137

14 – Detașarea de falsa soliditate ... 147

Partea a V-a: Trăirea vieții de zi cu zi

15 – Calea fericirii necondiționate ... 163

16 – Calea spirituală a non-rezistenței ... 173

17 – Contemplarea morții ... 183

18 – Secretul Căii de Mijloc ... 193

19 – Ochii plini de iubire ai lui Dumnezeu ... 203

Referințe ... 215

Capitolul 1

Vocea din interiorul capului tău

„La naiba, nu-mi pot aduce aminte numele ei. Cum o cheamă? Of, iat-o că vine. Cum nai... Sally... Sue? Mi-a spus chiar ieri numele ei. Ce nu e-n regulă cu mine? O să fie o situație stânjenitoare.”

Dacă nu ai observat încă, în capul tău se derulează un dialog mental care nu încetează niciodată. El continuă la infinit. Nu te-ai întrebat niciodată cine este cel care vorbește? Cum ia el decizia de a rosti anumite cuvinte, și nu altele? Cât de adevărat este ceea ce spune el? Cât de importante sunt cuvintele sale pentru tine? Chiar dacă îți spui în momentul de față: „Nu știu despre ce vorbești. Eu nu aud nicio voce în interiorul capului meu!” – cea care spune aceste cuvinte este chiar vocea despre care vorbim.

Dacă ești un om inteligent, vei simți nevoia să te distanțezi de această voce, să o examinezi și să o cunoști mai bine. Problema este că ești prea apropiat de ea pentru a fi obiectiv. De aceea, trebuie să te distanțezi de ea și să îi contempli monologul. Spre exemplu, atunci când conduci mașina, auzi conversații interioare de genul:

„Hm, nu trebuia să îl sun pe Fred? Ba da, ar fi trebuit să fac acest lucru. Of, Doamne, nu-mi vine să cred că am uitat! O să fie atât de furios. Poate că nu o să mai vorbească niciodată cu mine. Poate că ar trebui să opresc chiar acum și să îl sun. Nu, nu vreau să opresc mașina în acest trafic aglomerat...”

După cum poți observa, vocea din interiorul capului tău joacă pe rând ambele roluri ale părților implicate în conversație. Singurul lucru care contează pentru ea este să continue să vorbească. Atunci când ești obosit și nu poți dormi, vocea din interiorul capului tău este cea care spune:

„Of, nu pot dormi. Am uitat să îl sun pe Fred. Mi-am adus aminte pentru o clipă când eram în mașină, dar tot nu l-am sunat, iar apoi am uitat ca pământul. Dacă nu îl sun chiar acum... O, așteaptă, este o oră prea târzie. Nu îl pot suna acum. Nici măcar nu știu de ce m-am gândit la acest lucru. Trebuie să adorm. Of, la naiba, sunt prea agitat ca să adorm. Mi-am pierdut complet somnul. Și mâine am o zi importantă, așa că trebuie să mă trezesc dimineața devreme...”

Nu este de mirare că nu poți adormi! De ce tolerezi această voce căreia nu-i tace nicio clipă gura? Chiar și atunci când ceea ce spune este plăcut și reconfortant, ea te deranjează din lucrul tău, indiferent ce faci!

Dacă vei petrece mai mult timp observându-ți această voce interioară, primul lucru pe care îl vei remarca va fi acela că ea nu tace niciodată. Dacă este lăsată în voia ei, ea continuă să vorbească la infinit. Imaginează-ți ce ai simți dacă ai vedea pe cineva pe stradă vorbind întruna cu el însuși. Fără doar și poate, ți s-ar părea bizar. Cel mai probabil te-ai gândi: „Dacă el este cel care vorbește și tot el este cel care ascultă, înseamnă că știe dinainte ce are de gând să spună. Atunci, ce rost are să vorbească cu el însuși?” Ei bine, același lucru este valabil și în ceea ce privește vocea din interiorul capului tău. De ce vorbește aceasta? La urma urmelor, tu ești cel care vorbește și tot tu ești cel care ascultă. Iar când vocea se ceartă cu ea însăși, cu cine se ceartă ea de fapt? Cine ar putea câștiga această ceartă? Întreaga poveste pare atât de confuză... Să luăm exemplul unui astfel de dialog interior:

„Cred că ar trebui să mă mărit. Nu! Știi foarte bine că nu ești pregătită. O să-ți pară rău. Bine, dar îl iubesc. Of, haide! Ai spus același lucru și despre Tom. Cum te-ai simți acum dacă te-ai fi măritat cu el?”

Dacă vei studia cu atenție această voce, vei constata că ea încearcă întotdeauna să ajungă la un moment de echilibru în care să se simtă confortabil, fără prea mult succes însă. Dacă i se pare că schimbarea rolului în cadrul conversației o va ajuta să se simtă mai bine, ea nu va ezita nicio clipă să facă acest lucru. Chiar dacă descoperă răspunsurile la întrebările pe care și le pune, ea nu se liniștește, ci își ajustează în permanență punctul de vedere și continuă să comenteze. Dacă le vei contempla cu atenție, aceste tipare mentale îți vor deveni familiare. Primul moment în care vei realiza că mintea ta continuă să sporovăiască la infinit poate fi destul de șocant. Este chiar posibil să țipi la ea, într-o încercare nereușită de a o face să tacă, dar îți dai imediat seama că cea care țipă este aceeași voce din interiorul capului tău:

„Of, mai taci! Vreau să dorm. De ce trebuie să vorbești tot timpul?”

În mod evident, nu o vei reduce niciodată la tăcere în acest fel. Cea mai bună modalitate de a te elibera de această sporovăială constantă din mintea ta este să faci un pas înapoi și să o observi în mod obiectiv. Consideră vocea un simplu mecanism de exprimare vocală care te face să crezi că vorbești cu altcineva. Nu te mai gândi la ea; pur și simplu observ-o. Indiferent ce spune, este același lucru. Nu contează dacă spune lucruri frumoase sau răutăcioase, vulgare sau spirituale. Indiferent ce spune, ea rămâne aceeași voce efemeră din interiorul capului tău. De fapt, singura modalitate de a te distanța de ea constă în a nu-i mai acorda importanță, indiferent ce spune. Încetează să mai crezi că unele din lucrurile pe care le spune te reprezintă și altele nu te reprezintă. Atât timp cât o auzi vorbind, cu siguranță ceea ce spune nu te reprezintă. Nu ești tu cel care spune acele lucruri. Tu ești doar cel care le ascultă, cel care observă că vocea vorbește.

O auzi când îți vorbește, nu-i așa? Pune-o să îți spună: „Salut!” chiar acum. Pune-o să repete de câteva ori acest cuvânt, cu voce tare. Acum pune-o să îl spună în sinea ta. Continui să o auzi? Desigur. Aceasta este vocea care vorbește în interiorul capului tău, iar tu nu ești totuna cu ea. Doar o asculți vorbind. În cazul acestui exercițiu, a fost ușor să o auzi spunându-ți „Salut!”, dar de regulă este mult mai dificil să îți dai seama că indiferent ce spune, ea este o simplă voce care îți vorbește, în timp ce tu o asculți. Nu există niciun mesaj pe care ți-l poate transmite această voce care să aibă ceva în comun cu identitatea ta, oricât de important ți s-ar părea pe moment. Să spunem că te uiți la trei obiecte – un ghiveci de flori, o fotografie și o carte – iar cineva te întreabă. „Care dintre acestea ești tu?” Răspunsul este: „Niciunul! Eu sunt cel care privește aceste obiecte pe care mi le-ai pus în față. Nu contează ce pui în fața mea; eu voi fi întotdeauna cel care privește aceste obiecte.” Așadar, avem de-a face cu un subiect care percepe diferite obiecte. Același lucru este valabil și în ceea ce privește vocea din interiorul capului tău. Nu contează ce îți spune aceasta; tu ești doar subiectul care o ascultă. Atât timp cât pornești de la premisa că anumite lucruri pe care ți le spune sunt una cu tine, iar altele nu, înseamnă că ți-ai pierdut obiectivitatea. Poate că îți place să te identifici cu acea parte a vocii care îți spune lucruri frumoase, dar realitatea este că nu ești totuna cu ea. Vocea rămâne întotdeauna o simplă voce în interiorul capului tău. Chiar dacă îți place ce îți spune, ea nu este totuna cu tine.

Nu există nimic mai important pentru creșterea spirituală ca înțelegerea faptului că tu nu ești totuna cu vocea minții tale. Tu ești cel care ascultă această voce. Atât timp cât nu înțelegi acest lucru, vei continua să te întrebi mereu care din numeroasele lucruri pe care ți le spune vocea te reprezintă. Oamenii fac nenumărate schimbări încercând „să se descopere pe sine”. Ei încearcă să descopere astfel care dintre aceste voci diferite ale personalității lor îi reprezintă cu adevărat. Răspunsul este cât se poate de simplu: niciuna.

Dacă îți vei contempla cu obiectivitate vocea interioară, vei constata că cea mai mare parte din lucrurile pe care le spune sunt lipsite de semnificație. Cu alte cuvinte, cea mai mare parte a dialogului mental este o simplă pierdere de timp și de energie. Adevărul este că cea mai mare parte a vieții se desfășoară în funcție de anumite forțe pe care nu le controlezi, indiferent ce îți spune mintea ta. Este ca și cum ai sta seara și ai încerca să te decizi dacă îți dorești ca a doua zi dimineața să răsară soarele. Soarele va continua să răsară și să apună indiferent de decizia minții tale. În această lume se petrec miliarde și miliarde de lucruri. Oricât de mult te-ai gândi la ele, ele vor

continua să se petreacă, neținând cont de părerile tale.

Adevărul este că gândurile tale au un impact infinit mai mic asupra acestei lumi decât îți place să recunoști. Dacă ești dispus să îți contempli cu obiectivitate gândurile, vei constata că marea majoritate nu au nicio relevanță. Ele nu au niciun efect asupra realității din jurul tău, ci doar asupra ta. Gândurile tale te pot face să te simți mai bine sau mai rău în raport cu ceea ce se întâmplă în momentul prezent, cu ceea ce s-a întâmplat în trecut sau cu ceea ce s-ar putea întâmpla în viitor. Dacă îți petreci timpul sperând că mâine nu va ploua, nu faci decât să pierzi acest timp. Gândurile tale nu pot influența ploaia, nici într-un sens, nici în celălalt. Mai devreme sau mai târziu, vei constata că acest dialog mental interior nu are niciun sens și că este inutil să încerci în permanență să îți explici și să îți justifici viața. Vei înțelege astfel că adevărata sursă a problemelor tale nu este viața în sine, ci agitația minții tale în legătură cu aceasta.

Apare astfel o întrebare interesantă: dacă cea mai mare parte a dialogului mental interior este inutilă, de ce există acesta? Răspunsul la această întrebare depinde de înțelegerea motivului pentru care spune ce spune vocea noastră interioară, într-un moment sau altul. Spre exemplu, în anumite cazuri vocea mentală vorbește din același motiv pentru care un ceainic începe să șuiere: în interiorul tău se produce o acumulare de energie care simte nevoia să fie eliberată. Dacă îți vei contempla cu atenție mintea, vei constata că ori de câte ori în ființa ta se produce o acumulare de energie nervoasă, asociată cu teama sau cu dorințele tale, vocea din interiorul capului tău devine extrem de activă. Acest lucru este foarte ușor de constatat atunci când ești furios pe cineva și continui să te certți cu el în sinea ta. Privește cât de des îi repetă mintea ta ceea ce ți-ai dori să îi spui, cu mult timp înainte de a avea șansa să o faci față în față. Atunci când energia se acumulează în interiorul tău, tu simți nevoia să faci ceva cu ea. Vocea din interiorul capului tău devine extrem de activă deoarece nu te simți împăcat, iar dialogul interior îți permite să te eliberezi de o parte din energia acumulată.

Pe de altă parte, poți observa că vocea continuă să sporovăiască inclusiv în cazul în care nu ești supărat pe nimeni. De pildă, dacă mergi pe stradă, ea îți poate spune lucruri de genul:

Privește câinele ăla! Este un labrador! Hei, mai e un câine în mașina aceea. Seamănă mult cu primul câine pe care l-am avut, Shadow. Uau, mașina aceea este un Oldsmobile vechi, înmatriculat în Alaska. Nu prea vezi multe astfel de mașini pe la noi!”

Ceea ce face vocea este să povestească ce vezi. De ce simte ea nevoia să facă acest lucru? La urma urmelor, tu vezi deja lucrurile respective. Cu ce te ajută să le repeți în sinea ta, sub forma acestui monolog interminabil? Răspunsul necesită o analiză atentă. Dintr-o simplă privire, tu surprinzi o cantitate uriașă de detalii ale realității din fața ta. Spre exemplu, dacă privești un copac, tu vezi simultan fiecare creangă a sa, frunzele și mugurii care cresc pe ele. Atunci de ce trebuie să dai glas lucrurilor pe care le vezi?

Uită-te la pornul acela. Cât de frumos este contrastul dintre frunzele sale verzi și florile albe. Uite câte flori are. Uau, este plin de flori!”

Dacă vei analiza cu atenție ce se întâmplă, vei constata că această povestire continuă (în sens narativ) a realității din fața ta este menită să te facă să te simți mai confortabil în raport cu lumea din jurul tău. La fel ca atunci când nu te afli pe scaunul șoferului, dar îți imaginezi că tu ești cel care conduce mașina, ea îți dă impresia că ai un control mai mare asupra realității. De fapt, îți induce sentimentul că te afli într-o anumită relație cu ceea ce se întâmplă în fața ta. De pildă, copacul nu mai este doar un copac oarecare, care nu are nimic de-a face cu tine, ci unul pe care l-ai văzut, l-ai etichetat și l-ai descris. Prin verbalizarea lui mentală, tu ai atras această experiență directă a lumii înconjurătoare în universul gândurilor tale. Aici, el s-a integrat printre celelalte gânduri ale tale, inclusiv cele care alcătuiesc sistemul valorilor tale și cele care descriu experiențele pe care le-ai trăit de-a lungul vremii.

Îți propun să examinăm în continuare diferența dintre experiența directă a lumii exterioare și interacțiunile acesteia cu lumea ta mentală. Atunci când gândești, tu ai libertatea de a crea orice gânduri dorești, iar cea care le exprimă este vocea minții tale. Tu ești obișnuit să stai în fundalul

minții tale și să crezi diferite gânduri, jonglând așa cum dorești cu ele. Această lume interioară pe care ți-o crezi reprezintă un univers alternativ, aflat în întregime sub controlul tău. Lumea exterioară ascultă de propriile sale legi. Atunci când vocea din interiorul capului tău narează pentru tine ceea ce se petrece în fața ochilor tăi, gândurile tale legate de ea se alătură celorlalte gânduri ale tale. Ele se amestecă și influențează astfel experiența ta directă legată de lumea din jurul tău. În final, rămâi cu o prezentare personală a lumii exterioare, din perspectiva ta subiectivă, iar din experiența inițială directă, empirică și nefiltrată, nu mai rămâne aproape nimic. Această manipulare mentală a experiențelor tale exterioare îți permite să îți crezi un tampon între tine și realitatea brută. Tu vezi în fiecare moment miriade de detalii, dar nu apuci să narezi decât câteva dintre ele. Acestea sunt singurele care contează pentru tine. Prin această manieră subtilă de pre-procesare, tu reușești să îți controlezi experiența realității astfel încât aceasta să capete sens în mintea ta. Cu alte cuvinte, conștiința ta experimentează un model mental subiectiv al realității, nu realitatea propriu-zisă.

Merită să studiezi cu atenție acest mecanism, căci el funcționează tot timpul. Spre exemplu, dacă ieși afară pe timp de iarnă și începi să tremuri, vocea din interiorul capului tău îți spune imediat: „E frig!” În ce fel te ajută acest lucru? Tu știi deja că afară este frig, doar îl experimentezi direct. Atunci de ce îți repetă vocea acest lucru? Tu îți recreezi în acest fel lumea exterioară în interiorul minții tale, pe care o poți controla, spre deosebire de lumea exterioară. De aceea îți vorbești în sinea ta despre ea. Chiar dacă nu poți modifica lumea exterioară așa cum ți-ai dori, tu o poți verbaliza în interiorul tău, unde o poți judeca, te poți plânge în legătură cu ea și poți decide ce ai de făcut în continuare. Acest mecanism te face să crezi că ai un anumit control asupra lumii. Astfel, dacă trupul tău experimentează o senzație de frig, chiar dacă nu poți face nimic pentru a modifica temperatura exterioară, tu poți integra în interiorul minții tale această experiență, după care îți poți spune: „Nu-i nimic. Aproape că am ajuns acasă. Nu mai durează decât câteva minute.” Și astfel, te simți mai bine. În lumea gândurilor există întotdeauna ceva ce poți face pentru a controla experiența pe care o trăiești.

În esență, tu recreezi lumea exterioară în interiorul tău, iar apoi trăiești în mintea ta. Ce s-ar întâmpla însă dacă te-ai decide să nu mai faci acest lucru, să nu mai narezi lumea exterioară, ci să o observi în mod conștient? Te-ai simți mai deschis, dar și mai expus, căci nu poți ști niciodată ce se va întâmpla în momentul următor, iar mintea ta este obișnuită să te ajute, prin procesarea experiențelor tale curente astfel încât să le integreze în perspectiva ta asupra trecutului și în viziunea ta asupra viitorului. Acest proces te ajută să păstrezi o aparență de control asupra vieții tale. Dacă mintea ta nu ar face acest lucru, te-ai simți extrem de neconfortabil. Pentru cei mai mulți dintre oameni, realitatea este pur și simplu „prea reală”. De aceea, ei preferă să o tempereze cu ajutorul minții lor.

Mintea ta vorbește tot timpul pentru că aceasta este sarcina pe care i-ai dat-o tu. Tu te folosești de ea ca de un mecanism de protecție, ca de o formă de autoapărare. În ultimă instanță, ea te face să te simți mai în siguranță. Atât timp cât vei continua să-ți dorești acest lucru, vei fi forțat să te folosești de mintea ta ca de un tampon între tine și viața reală, în loc să trăiești efectiv această viață. Lumea exterioară continuă să se deruleze în fața ta, având foarte puțin de-a face cu tine și cu gândurile tale. Ea a existat înainte de a apărea tu în ea și va continua să dăinuie mult timp după plecarea ta. Sub pretextul că încerci să îi dai un rost, tu încerci de fapt să îți găsești propriul rost în cadrul ei.

Adevărata creștere personală se referă la transcenderea acelei părți a ființei tale care nu se simte în siguranță și care are nevoie de protecție. Acest lucru nu se poate petrece decât dacă îți aduci aminte în permanență că tu ești subiectul care ascultă vocea minții tale vorbind. Aceasta este singura cale de ieșire din această iluzie creată de tine însuși. Subiectul care ascultă vocea minții tale, conștient că face acest lucru, este întotdeauna tăcut. El reprezintă poarta de acces către profunzimile absolute ale ființei tale. Atunci când devii conștient de vocea din interiorul capului tău, te afli practic pe punctul de a porni într-o călătorie interioară fantastică. Dacă este folosită corect, vocea mentală care până acum a fost sursa tuturor grijilor, distragerilor și nevrozelor tale poate deveni un instrument al adevăratei treziri spirituale. Dacă îl vei cunoaște pe cel care supraveghează această voce, vei

descoperi unul din cele mai mari mistere ale creației.

Capitolul 2

Colegul de cameră din interiorul tău

Călătoria ta interioară depinde în totalitate de înțelegerea faptului că singura modalitate de a descoperi pacea interioară și mulțumirea deplină constă în a nu te mai gândi la tine însuși. Tu nu vei fi pregătit pentru creșterea spirituală până când nu vei înțelege că „eul” care vorbește în permanență în mintea ta nu va fi niciodată satisfăcut. El are întotdeauna o problemă sau alta. Sincer acum, când a fost ultima oară când nu te-a deranjat absolut nimic? Înainte de a avea problema curentă, tu ai avut o altă problemă. Dacă ești înțelept, îți poți da seama că după rezolvarea actualei probleme va urma o alta, și așa mai departe.

Pe scurt, tu nu te vei putea elibera vreodată de probleme până când nu vei scăpa de acea parte a minții tale care caută cu lumânarea problemele. Atunci când te deranjează ceva, nu te mai întreba: „Ce pot face în legătură cu această problemă?”, ci: „Ce parte din mine este deranjată de această problemă?” Dacă te vei întreba: „Ce pot face în legătură cu această problemă?”, vei cădea automat în capcana convingerii că în lumea exterioară există o problemă pe care trebuie să o rezolvi. Dacă dorești să experimentezi cu adevărat pacea interioară indiferent de situațiile prin care treci, trebuie să înțelegi de ce le percepi sub formă de probleme. Spre exemplu, dacă te simți gelos sau invidios, în loc să încerci să te protejezi, ai face mai bine să te întrebi: „Ce parte din mine se simte geloasă (sau invidioasă)?” Această întrebare te va determina să privești în interiorul tău și să înțelegi că există în tine un aspect care are o problemă cu gelozia (sau cu invidia).

Dacă poți vedea cu claritate această parte afectată, întreabă-te: „Cine este cel care percepe acest lucru? Cine este cel care observă această tulburare interioară?” Aceasta este soluția pentru toate problemele tale. Simplul fapt că îți poți contempla tulburarea arată că tu nu ești una cu ea. Orice act de contemplație presupune o relație între un subiect și un obiect. Subiectul este numit „Martorul”, căci el este cel care asistă la ceea ce se întâmplă. Obiectul este ceea ce vezi, în cazul de față starea de tulburare interioară. Acest mecanism de conștientizare obiectivă a problemelor noastre interioare este întotdeauna mai eficient decât risipirea noastră în situația exterioară. Aceasta este diferența esențială între o persoană orientată către spiritualitate și una orientată către lumea exterioară. A fi orientat către cele lumești nu înseamnă neapărat a avea bani sau un statut social. Înseamnă să crezi că soluția la problemele tale interioare se găsește în lumea exterioară, și că dacă vei schimba această lume, problema ta se va rezolva. Niciun om nu ajunge însă la pacea interioară doar schimbând un lucru sau altul din lumea exterioară. Așa cum spuneam, mintea noastră înlocuiește orice problemă cu o alta. Singura soluție reală care permite ieșirea din acest cerc vicios constă în a juca rolul de martor, schimbându-ți astfel complet cadrul de referință.

Pentru a obține cu adevărat starea de libertate interioară, trebuie să îți contempli în mod obiectiv problemele, nu să te pierzi în ele. Nicio soluție nu poate apărea atât timp cât te risipești în energia problemei. Orice om știe că nu poți rezolva cu bine o situație dificilă atunci când ești anxios, speriat sau furios. Prima problemă pe care trebuie să o rezolvi este propria ta reacție subiectivă. Tu nu vei putea rezolva nimic cu adevărat în lumea exterioară atât timp cât situația respectivă te afectează în interior. De cele mai multe ori, problemele nu sunt ceea ce par. Cine își liniștește mintea și atinge starea de luciditate și de claritate mentală înțelege cu ușurință că adevărata problemă este acel

aspect din ființa sa care are o problemă cu întreaga realitate, oricum s-ar manifesta aceasta. Primul pas constă așadar în a rezolva această problemă interioară. Acest lucru presupune o trecere de la „conștiința orientată către soluțiile exterioare” la o „conștiință orientată către soluțiile interioare”. În acest scop, trebuie să renunți la obiceiul de a crede că soluțiile la problemele tale se găsesc în lumea exterioară și constau în rearanjarea acesteia. Singura soluție permanentă pentru problemele tale constă în a te interioriza și în a te detașa de acea parte din tine care pare să aibă atât de multe probleme cu realitatea. De îndată ce vei face acest lucru, vei obține un grad suficient de mare de luciditate pentru a-ți rezolva liniștit problemele exterioare.

Există o modalitate prin care te poți elibera de acea parte din tine care percepe totul ca pe o problemă. La prima vedere, acest lucru pare imposibil, dar nu este. Există un aspect al ființei tale care se poate detașa de melodrama obișnuită în care ești integrat. Acesta îți poate contempla mânia sau gelozia, fără să se gândească la ele sau să le analizeze. El este pur și simplu conștient de existența lor. În ce constă acest aspect? Cine este cel care observă toate schimbările care se produc în interiorul tău? Atunci când îi spui unui prieten: „Întotdeauna când vorbesc cu Tom, mă enervez”, cine este cel care realizează acest lucru? În mod evident, este vorba de un aspect din ființa ta care vede ce se întâmplă în interiorul tău. Există o diferență între acesta și mânia sau gelozia ta. Tu ești cel care se află în interior și care observă toate aceste lucruri. Dacă te vei identifica cu acest aspect, vei putea scăpa cu ușurință de aceste tulburări. Tot ce trebuie să faci în acest scop este să le contempli, să devii conștient de faptul că ești conștient de ceea ce se întâmplă în interiorul tău. Este mai ușor decât crezi. Vei constata astfel că ceea ce observi este personalitatea ta, cu toate slăbiciunile și calitățile ei. Este ca și cum ar mai fi cineva în interiorul tău, ca și cum ai avea un „coleg de cameră”.

Dacă dorești să faci cunoștință cu colegul tău de cameră, interiorizează-te și păstrează pentru o vreme tăcerea. Ai tot dreptul să faci acest lucru, căci aceasta este lumea ta interioară. În loc să descoperi însă o liniște perfectă, vei constata că ascuți un monolog care nu se mai termină:

„De ce naiba fac asta? Am lucruri mai importante de făcut. Este o pierdere de timp. Nu este nimeni aici, decât numai eu. Ce mai e și toată povestea asta?”

Ei bine, cel care spune toate aceste lucruri este colegul tău de cameră! Chiar dacă tu ai intenția declarată de a păstra tăcerea, colegul tău de cameră nu se va grăbi să coopereze cu tine. De altfel, acest lucru este valabil și pentru celelalte intenții ale tale, nu doar pentru cea referitoare la păstrarea tăcerii. El are ceva de spus despre absolut orice. Indiferent la ce te uiți, colegul tău de cameră își dă cu părerea: „Îmi place. Nu-mi place. Este bine. Este rău”, și așa mai departe, la infinit. De cele mai multe ori, tu nu observi acest monolog pentru că nu te distanțezi suficient de mult de el. Ești atât de aproape de el încât nu-ți dai seama că te-a hipnotizat, făcându-te să îl ascuți în permanență.

Așadar, tu nu ești singur în interiorul tău. Există două aspecte distincte ale ființei tale. Primul ești chiar tu, conștiința-martor, centrul intențiilor și al voinței tale, iar celălalt este această voce pe care o poți asculta. Problema legată de această voce este că ea nu tace niciodată. Dacă ar face acest lucru, măcar pentru o singură clipă, ai trăi o stare de pace interioară și de seninătate pe care nici măcar nu ți-o poți imagina la ora actuală.

Imaginează-ți cum ar fi dacă nu ar trebui să ai cu tine această voce agasantă oriunde te-ai duce. Adevărata creștere spirituală se referă la eliberarea de această voce. Mai întâi de toate, trebuie să realizezi însă că ești închis în interior împreună cu acest coleg de cameră maniac și săcâitor. Indiferent în ce situație sau circumstanță te afli, el poate lua decizia bruscă: „Nu doresc să mă aflu aici. Nu vreau să fac asta. Nu vreau să vorbesc cu această persoană”, făcându-te să te simți tensionat și neconfortabil. Acest coleg de cameră îți poate pune bețe-n roate indiferent ce faci, stricându-ți planurile într-o singură clipă. De pildă, ți-ar putea da