

Cuvânt înainte 5

Prefață **17**

Capitolul 1 – Introducere **23**

Capitolul 2 – Mecanismul renunțării **33**

Capitolul 3 – Anatomia emoțiilor **57**

Capitolul 4 – Apatia și depresia **89**

Capitolul 5 – Suferința **119**

Capitolul 6 – Frica **139**

Capitolul 7 – Dorința **167**

Capitolul 8 – Mânia **187**

Capitolul 9 – Mândria **207**

Capitolul 10 – Curajul **227**

Capitolul 11 – Acceptarea **241**

Capitolul 12 – Iubirea **249**

Capitolul 13 – Pacea **267**

Capitolul 14 - Reducerea stresului și a bolilor fizice **281**

Capitolul 15 – Relația dintre minte și corp **292**

Capitolul 16 – Beneficiile renunțării **311**

Capitolul 17 – Transformarea **329**

Capitolul 18 – Relațiile **355**

Capitolul 19 – Realizarea obiectivelor profesionale **387**

Capitolul 20 – Doctore, vindecă-te pe tine însuși! **401**

Capitolul 21 – Întrebări și răspunsuri **423**

Index Anexe **449**

Anexa A **450**

Anexa B **459**

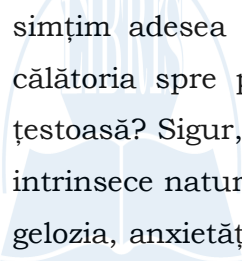
Anexa C **465**

Despre autor **469**

CUVÂNT ÎNAINTE

Această carte pune la dispoziție un mecanism prin care ne putem accesa capacitățile înnăscute pentru fericire, succes, sănătate, bunăstare, intuiție, iubire necondiționată, frumusețe, pace interioară și creativitate. Aceste stări și capacități se găsesc în interiorul fiecăruia dintre noi. Nu depind de circumstanțele exterioare și nici de însușirile personale; nu necesită credința într-un sistem religios sau altul. Niciun grup de persoane și niciun sistem de credințe nu sunt deținătorul păcii interioare, aceasta fiind inerentă sufletului omenesc în virtutea originii sale. Pacea interioară este mesajul universal transmis de orice mare învățător, înțelept sau sfânt: „Împărăția cerurilor [a lui Dumnezeu – n. tr.] este înlăuntrul vostru.”. Dr. Hawkins spune adesea: „Ceea ce căutați, nu este diferit de propriul vostru Sine”.

Totuși, cum poate fi ceva înnăscut – deci parte inte-grantă a ființei noastre autentice - atât de greu de atins? De unde toată această nefericire, dacă am fost meniji să fim fericiți? Dacă „împărăția cerurilor” se află în interiorul nos-tru, atunci de ce ne



simțim adesea „ca naiba”? Cum ne pu-tem smulge din mlaștina neliniștii, care face călătoria spre pacea interioară să pară atât de anevoioasă și înceată ca o broască țestoasă? Sigur, este plăcut să știm că pacea, fericirea, bucuria, iubirea și succesul sunt intrinsece naturii umane. Ce este, atunci, cu toată furia, tristețea, disperarea, vanitatea, gelozia, anxietățile și meschinele judecăți critice cotidiene care înăbușă sunetul cristalin al tăcerii din inte-riorul nostru? Chiar există o cale de a ieși din mocirla aceasta și de a fi liberi? Putem să dansăm nestânjeniți și cu bucurie? Să iubim tot ce este viu? Să trăim în propria-ne măreție și să ne atingem potențialul cel mai înalt? Să răs-pândim harul și frumusețea în lume?

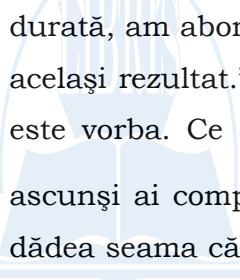
În cartea de față, dr. Hawkins ne oferă o cale către eliberarea după care tânjim dar care ni se pare atât de greu de atins. A ajunge la ceva prin „renunțare”, pare a sfida logica și, totuși, dumnealui susține cu argumente din experiența sa clinică și personală că renunțarea este drumul cel mai sigur către deplina realizare de sine.

Mulți dintre noi au fost educați să considere că reali- zarea în planul mundan și chiar în cel spiritual este posibilă numai „muncind din răsputeri”, „muncind ca un cal”, „trăind din sudoarea frunții” și folosind alte asemenea axiome care promovează autoconstrângerea, axiome moștenite de la o cultură impregnată de etica protestantă. Din această perspectivă, succesul necesită suferință, trudă, efort: „fără durere, nu există câștig”, se spune. Dar unde ne-au adus tot efortul și toată suferința? Ne simțim cu adevărat și profund împăcați? Nici vorbă. Încă există vinovăție interioară, vulnerabilitate la criticile sosite din afară, dorința de a primi confirmări pentru acțiunile noastre și resentimente care ne macină.

Dacă citiți această carte, probabil că deja ați ajuns la capătul puterilor cu depunerea efortului. Este posibil să vă fi dat seama: cu cât vă agățați mai strâns de funie pentru a ajunge sus, acolo unde doriți să fiți, cu atât mai uzată și mai inflexibilă devine funia. Poate vă întrebați: „Oare nu există o cale mai ușoară și mai bună?” Sunteți dispuși să dați drumul funiei? Ce-ar fi să apelați la mecanismul renunțării, în loc de a depune efort în continuare?

Vă pot spune ce i s-a întâmplat unei persoane cu o educație înaltă, care încercase deja o sumedenie de metode de dezvoltare personală. În pofida succesului profesional, persoana respectivă avea probleme fizice și emoționale care nu păreau să se amelioreze în niciun fel și care, la un mo- ment dat, au atins punctul critic. Întâlnirea cu doctorul David R. Hawkins și cu scrierile sale a declanșat o vindecare pe cât de neașteptată, pe atât de impresionantă.

La început, s-a manifestat scepticismul. După ce explorasem diverse orientări spirituale, filozofice și religioase obținând rezultate nesatisfăcătoare sau doar de scurtă



durată, am abordat lucrările lui Hawkins gândind că „probabil se vor solda și acestea cu același rezultat.” Totuși, căutătorul conștiincios din mine a declarat: „Să văd despre ce este vorba. Ce am de pierdut?” Așa că am citit „Putere versus Forță – Determinanții ascunși ai comportamentului uman”¹. La terminarea cărții, ceva din interiorul meu își dădea seama că „Sunt o persoană diferită față de cea care eram înainte de a o citi.” Asta se întâmpla în anul 2003. Chiar și acum, după mulți ani, efectul său catalizator încă influențează toate aspectele vieții mele.

Ceea ce m-a convins, în ultimă instanță, de adevărul conținut în lucrarea doctorului Hawkins, au fost transformările din conștiința mea fizică și nonfizică. Erau fapte concrete pe care le trăisem personal și pe care nu le puteam nega: vindecarea de o dependență pe care înainte, în ciuda multor încercări efectuate cu bună-credință, îmi fusese imposibil să o depășesc; dispariția unor alergii de care sufeream (alergia la părul de animale, alergia la iedera otrăvitoare², alergia la mușcături, febra fânului); renunțarea la resentimente puternice pe care le nutream de foarte multă vreme și dobândirea capacității de a vedea darurile ascunse ale unor traume din viața mea; vindecarea unor frici și a anxietății de care suferisem o viață întreagă și care constituiseră un obstacol serios în cariera și viața mea personală; soluționarea unor conflicte interioare majore legate de acceptarea de sine și de scopul vieții în general. Aceste realizări remarcabile de la nivelurile fizic și nonfizic nu au fost constatate numai de către mine, ci și de cei din jurul meu. Aceștia mă întrebau: „Cum îți explici schimbarea?” Dacă ar trebui să răspund acum la această întrebare, le-aș sugera să citească noua carte a dr. Hawkins: *Calea renunțării*. În ea sunt expuse considerentele practice ale procesului de transformare interioară resimțit la parcurgerea lucrărilor sale anterioare.

Calea renunțării oferă jaloanele necesare pentru a trăi o viață mai liberă de constrângeri oricărei persoane care este dornică să se imbarce în această călătorie. Dacă respectați principiile descrise în această carte, viața voastră se va schimba în bine. Acestea nu sunt nici greu de înțeles, nici greu de aplicat. Și nici nu costă nimic. Nu necesită vreo ținută specială, nici deplasarea în vreo țară exotică. Condiția cea mai importantă pentru efectuarea acestei călătorii este acceptul vostru de a renunța la atașamentul față de experiența voastră curentă de viață.

Așa cum arată dr. Hawkins, partea „meschină” din noi este atașată de ceea ce-i este familiar, oricât de dureros sau de inefficient ar fi acest lucru. Poate pare ciudat, însă, de fapt, sinelui nostru - cu „s” mic - îi priește o viață sărăcită și toată negativitatea care o însoțește: a te simți nedemn, lipsit de valoare, criticându-i pe ceilalți și judecându-te pe tine, a te simți plin de sine, trebuind să „câștigi” și să „ai dreptate” întotdeauna, plângând după lucruri trecute și temându-te de viitor, lingându-ți rănilor, tânjind după

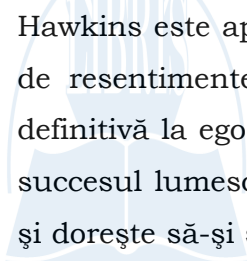
confirmări și căutând să primești iubire în loc de a o dăru.

Suntem, oare, dornici să ne imaginăm o viață nouă, definită prin succesul dobândit fără efort, eliberarea de re-sentimente, recunoștința pentru tot ce ni s-a întâmplat până în acest moment, inspirație, iubire, bucurie, decizii din care părțile implicate au de câștigat, fericire și expresie creatoare? Unul dintre cele mai mari obstacole în calea fericirii, ne spune dr. Hawkins, este convingerea că aceasta este cu neputință de obținut: „Trebuie să existe un dedesubt!”, „Este prea frumos ca să fie adevărat!”, „Asta li se poate întâmpla numai altora, nu și mie!”

Darul pe care ni-l oferă o persoană și un învățător ca dr. Hawkins este acela că avem prilejul de a vedea și de a cunoaște o ființă care ESTE însăși acea fericire, acea fericire fără de margini, care ESTE acea pace de netulburat. Cartea a fost scrisă pentru că a resimțit el însuși puterea mecanismului pe care îl descrie. A citi despre și a te afla în prezența unei asemenea ființe eliberate, ne oferă catalizatorul, speranța și impulsul necesare pentru a întreprinde propria noastră călătorie interioară. Astfel, în pofida cinismului sinelui nostru mărunț, mai există și Sinele care ne atrage atenția. Pentru început, poate că îi vom auzi chema-rea pentru întâia dată ca venind din partea unei conștiințe avansate cum este dr. Hawkins, a unui învățător, ghid spi-ritual sau înțelept care au ajuns la realizarea Sinelui. Apoi, pe măsură ce vom avea noi înșine experiențe personale ce țin de adevăr, vindecare și expansiune, vom percepe chemarea ca venind din interior. „Sinele învățătorului și acela al discipolului sunt unul și același”, spune doctorul Hawkins.

Dr. Hawkins radiază în exterior adevărurile cuprinse în această carte. Ca un căutător conștiincios ce eram, care considera superficiale cele mai multe dintre scrierile spiri-tuale contemporane, am dorit să verific și autenticitatea acestei lucrări. Pentru mine, era extrem de important să-mi dau seama dacă autorul se exprima ca urmare a unei au-tentice realizări interioare. Am găsit că răspunsul era: „Da!” Observații atente efectuate pe durata câtorva ani, în care i-am luat interviuri și l-am vizitat, mi-au confirmat starea lui spirituală avansată. În cartea de față, dr. Hawkins ne reamintește legea conștiinței, care afirmă: „Suntem cu toții conectați la nivel energetic, iar o vibrație superioară (pre-cum aceea a iubirii) are un efect puternic asupra unei vi-brații inferioare (cum este teama).” Simt că această lege este adevărată ori de câte ori mă aflu în preajma lui; câmpul său energetic transmite iubire vindecătoare și o pace profundă. Cum arată și în cartea de față, aceste stări superioare ne sunt accesibile tuturor și în orice moment.

Indiferent unde ne situăm pe drumul vieții, cartea aceasta ne va dezvălui care este „pasul următor” pe care trebuie să-l facem. Mecanismul renunțării descris de dr.

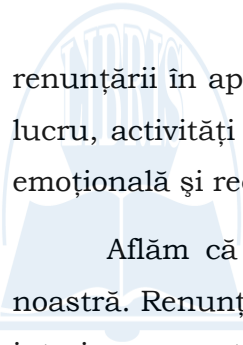


Hawkins este aplicabil pe parcursul întregii noastre călătorii interioare; de la eliberarea de resentimentele pe care le purtăm în noi încă din copilărie, până la renunțarea definitivă la ego-ul însuși. Astfel, cartea le este utilă în aceeași măsură celor care caută succesul lumesc pe plan profesional, clientului care urmează o formă de psihoterapie și dorește să-și soluționeze problemele emoționale, pacientului diagnosticat cu o maladie fizică, precum și căutătorului spiritual dornic să obțină Iluminarea. Un pas important pentru noi toți, afirmă dr. Hawkins, este acela de a recunoaște că nutrim sentimente negative ca urmare a condiției noastre umane și să fim dispuși a le privi fără a le judeca critic. Putem năzui spre atingerea unei stări superioare de conștientizare nonduală, însă cum procedăm cu persistentul „sine meschin” dual, care ne îndeamnă să ne percepem ca fiind „mai buni” sau „mai răi” decât altcineva?

În cele zece cărți anterioare, dr. Hawkins a descris starea nonduală de Iluminare cu o claritate a cunoașterii rar întâlnită. Cum spunea, cu umor, la începutul multora din conferințele sale, „Să începem cu sfârșitul.” Într-adevăr, în conferințele și cărțile sale, dr. Hawkins a elucidat în detaliu stările superioare de conștientă care constituie punctul culminant al evoluției umane interioare.

De această dată, în această carte publicată în ultima parte a vieții sale, dr. Hawkins ne aduce la un punct de plecare comun: recunoașterea existenței sinelui meschin. Pentru a ajunge unde ne dorim, trebuie să începem de unde ne găsim! Dacă vrem să ajungem de aici până dincolo, nu vom ajunge mai repede la destinație dacă ne păcălim singuri, spunându-ne că ne vom începe călătoria dintr-un loc mai apropiat de destinație. Gândind că suntem mai aproape de obiectivul nostru decât suntem în realitate, nu vom face decât să ne prelungim călătoria. Așa cum arată dr. Hawkins în această carte, este nevoie de curaj și de onestitate față de noi înșine pentru a recunoaște negativitatea și meschinăria ascunse în noi. Numai atunci când vom recunoaște negativitatea pe care am moștenit-o odată cu condiția noastră umană, vom putea renunța la aceasta și ne vom elibera de ea. Nu trebuie decât să fim dispuși să recunoaștem și să acceptăm acea parte a experienței noastre umane. Acceptând-o, o putem transcende, iar dr. Hawkins ne arată calea prin care putem realiza cu succes acest lucru.

În această carte, cu precădere pragmatică, el ne propune o tehnică prin care putem transcende sinele meschin și accede la libertatea după care tânjim cu toții. Această stare de libertate interioară și de fericire netulburată ni se cuvine de drept, susține el. Pe măsură ce parcurgem cartea *Calea renunțării*, ne simțim încurajați și inspirați de expunerea cazurilor clinice pe care ni le împărtășește din practica sa de zeci de ani, în care a activat ca psihiatru. Caz după caz, avem prilejul să constatăm puterea

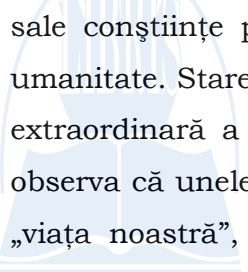


renunțării în aproape orice domeniu al vieții: relații umane, stare de sănătate, mediu de lucru, activități recreaționale, evoluție spirituală, viață de familie, sexualitate, vindecare emoțională și recuperare din adicție.

Aflăm că răspunsul la problemele cu care ne confruntăm se află chiar în fața noastră. Renunțând la blocajele interioare pe care i le-am impus, adevărul Sinelui nostru interior reușește să răzbată în exterior și ne revelează calea spre seninătate. Alți învățători spirituali au pus accentul pe cultivarea păcii interioare ca unică soluție validă pentru dificultățile personale, dar și pentru conflictele colective: „Mai întâi dezarmarea interioară, abia apoi dezarmarea exterioară” (Dalai Lama); „Fii chiar tu schimbarea pe care vrei să o vezi în lume” (Gandhi). Implicația reiese limpede. Fiind cu toții părți ale întregului, atunci când vindecăm ceva în noi înșine, vindecăm același lucru și pentru lumea în ansamblu. La nivel energetic, fiecare conștiință individuală este conectată la conștiința colectivă; prin urmare, vindecarea personală duce la apariția vindecării colective. Dr. Hawkins este, poate, primul care a încercat să înțeleagă acest principiu în lumina aplicațiilor științifice și clinice. Aspectul esențial este următorul: schimbându-ne pe noi, schimbăm lumea. Pe măsură ce iubirea câștigă tot mai mult teren în interiorul nostru, în exterior se manifestă vindecarea. Așa cum creșterea nivelului mării ridică toate vasele care plutesc pe ea, și strălucirea iubirii necondiționate din interiorul inimii omenești elevează tot ce ține de viață.

Dr. David R. Hawkins este un autor, psihiatru, clinician, învățător spiritual și cercetător al conștiinței, de renume mondial. Găsiți amănunte despre viața sa extraordinară în secțiunea *Despre autor* de la sfârșitul acestei cărți. Opera sa originală își răspândește lumina din sursa compasiunii universale, fiind dedicată alinării suferinței în toate ipostazele vieții. Contribuția adusă de opera doctorului Hawkins la evoluția umanității depășește tot ce s-ar putea spune despre aceasta.

Starea de Iluminare este desăvârșită în beatitudinea sa și nimeni nu și-ar dori să o părăsească decât pentru o abandonare totală în fața iubirii lui Dumnezeu și a semenilor noștri, pentru a le împărtăși și altora darul hărăzit. Această carte despre renunțare și întreaga activitate lumească a doctorului Hawkins sunt rodul acestei renunțări. Așa cum veți citi într-unul din capitole, o foarte profundă renunțare manifestată la un moment dat în viața doctorului Hawkins a permis reînnoirea propriei



sale conștiințe pentru ducerea la bun sfârșit a anumitor angajamente luate față de umanitate. Starea de unitate nu s-a pierdut și nici nu a fost abandonată, însă iubirea sa extraordinară a trebuit să fie îndreptată spre provocarea exprimării inefabilului. Veți observa că unele dintre pronumele folosite nu se conformează convențiilor gramaticale – „viața noastră”, ar fi un exemplu – deși sunt adecvate experimentării unei condiții spirituale care cunoaște unitatea impersonală a întregii vieți. Faptul că dr. Hawkins se reîntoarce în universul logicii și al limbajului pentru a ne face cunoscută „Harta conștiinței” – pentru ca și noi să ne împlinim destinul - spune foarte multe despre iubirea sa necondiționată față de umanitate. Arătându-ne calea spre eliberare, dr. Hawkins ne oferă și șansa de a o atinge.

Mulțumim, doctore Hawkins, pentru darul renunțării depline!

Fran Grace, Ph. D., editor.
Profesor de studii religioase și
custode al Camerei de meditație
a Universității Redlands, California
Fondator și director al Institutului
pentru o viață contemplativă
din Sedona, Arizona Iunie, 2012

¹ Editura Cartea Daath, 2005.

² Poison ivy (în engl. în orig.) n. tr.