

## INTRODUCERE

Când copiii mei, Malika și Gotham, au mai crescut, ne-am format un ritual pe care îl practicăm în fiecare seară înainte ca ei să meargă la culcare. Eu le spuneam o poveste, de regulă un fel de poveste mistică ce implica binele contra răului, natura sau animale vorbitoare. Într-un punct anume de maxim suspans, când povestea atingea punctul culminant, personajul principal fiind nevoit să-și confrunte inamicul, să facă față unei provocări dramatice sau să ia o decizie critică, mă opream. Le ceream să viseze finalul peste noapte, cu cât mai multă acțiune posibilă. Cu aceste instrucțiuni, adormeau setați pe aventură. Dimineața, când se trezeau și se cățarau în patul nostru, le ceream să-mi povestească ce au visat. Îi ascultam cu răbdare povestind despre misiunile în care fuseseră implicați. Mă uimea imaginația lor bogată și călătoriile magnifice în care se aventurau pe parcursul nopții. Adesea poveștile lor îmi aminteau despre marile mituri ale omenirii – poveștile acelea epice despre binele împotriva răului, iubire și acțiune, trădare, loialitate, conflict, cucerire, virtute și viciu, multe emoții și experiențe cu care ei înșiși nu au apucat încă să se confrunte în tinerele lor vieți. Au accesat oare mințile lor inocente marele rezervor al imaginației colective?

Marele psiholog elvețian Carl Jung ne-a vorbit despre subconștientul colectiv și simbolurile lui arhetipale. Miturile există în „câmpul akashic”, un plan eteric al existenței unde informația, și în cazul acesta imaginația colectivă, este stocată și tot de aici este recreată generație după generație. Miturile sunt cel mai aproape de ceea ce putem noi conceptualiza ca fiind de neconceput – infinitul. Sunt expresia cea mai înaltă a finitului – a luptei de a articula infinitul. Aceste povești sunt primordiale; ele captează transcendentul și apoi îl îmbracă cu începuturi, cuprinsuri și încheieri. Adesea poveștile sunt similare, dar poartă măști și costume moderne. Scenariile sunt simple și personajele fascinante și adesea înfățișează lupta eternă dintre bine și rău, dintre sacru și profan, dintre divin și diabolic. Băieții buni câștigă întotdeauna, dar niciodată nu câștigă cu adevărat. Băieții răi pierd adesea, dar uneori dau impresia că au câștigat. De fapt, niciuna din părți nu câștigă sau pierde cu adevărat, iar povestea nu se sfârșește niciodată. Acesta este dansul dintre creativitate și inerție, dintre evoluție și entropie.

Mai târziu, când copiii au mai crescut, le-am adus din locurile mele natale din India valize întregi pline cu benzi desenate locale care repovestesc marile legende ale moștenirii noastre indiene. Acestea bineînțeles că mai târziu le-au stimulat imaginația, dat fiind că acele povești mărețe ale nenumăraților zei și zeițe, împărați și cuceritori erau atât de viu reprezentați în paginile acelor cărți. Îmi place să cred că toate acestea au jucat un rol foarte important în faptul că atât Gotham cât și Mallika au ajuns să fie niște povestitori talentați.

În timpul liceului, Gotham nu a fost niciodată cel mai bun elev, însă creativitatea lui era remarcabilă, și acest trend a continuat și în timpul colegiului, la Universitatea Columbia din New York City. Așa cum am făcut dintotdeauna, am ales să-mi concentrez suportul în acele domenii în care era interesat decât să mă îngrijorez pe rezultatele obținute în domenii care nu-l interesau. I-am încurajat explorările academice pe subiecte cum ar fi religia comparativă, literatura și filmul. După absolvire, i-a venit ideea, împreună cu prietenul lui Sharad Devarajan, de a reilustra unele din poveștile indiene prezentate în acele cărți vechi de benzi desenate și de a le face cunoscute lumii întregi.

Împreună, au început să recruteze tineri scriitori și artiști din India – dintre care unul se numește Jeevan Kang și ale cărui realizări grafice originale pot fi regăsite în paginile următoare. La fel ca Jeevan, acești nonconformiști erau majoritatea tineri care în cele din urmă ar fi sfârșit prin a ajunge să lucreze sub nivelul lor pentru marile studiouri conglomerate din Occident, însă care au fost încântați de ideea de a-și folosi mușchii creativi pentru a visa la noi personaje și povești. Curând, Gotham și Sharad l-au contactat pe Sir Richard Branson pentru sprijin în investiția lor, și împreună au format o companie care se ocupa de cărți de benzi desenate pe nume Virgin Comics.

Astăzi, după ani de construcție a companiei împreună cu grupul Virgin, se află aproape în întregime în proprietatea lui Gotham și a lui Sharad și se numește Liquid Comics ([www.liquidcomics.com](http://www.liquidcomics.com)). Gotham, Sharad și creatorii pe care i-au adunat în jurul lor produc mituri moderne minunate, iar poveștile dezvoltate în paginile cărților sunt transpuse apoi în domenii digitale, filme de lung metraj, jocuri video și multe altele. Unele dintre proiectele lor sunt în colaborare cu regizori de film cum ar fi John Woo, Guy Ritchie, Shekhar Kapur, Wes Craven și alții.

Această carte este o evoluție, un punct culminant și un amalgam al tuturor acestor valori. În multe feluri, o văd ca pe o distilare a propriilor mele idei valoroase de peste ani, explorări, înțelegeri ale conștiinței și crearea de mituri, fuzionate cu ale lui Gotham și ale unei noi generații de creatori și povestitori. Sunt foarte mândru de faptul că încă o dată, ca și acum mulți ani în urmă, am inițiat povești pline de elemente arhetipale și personaje și le ascult pe măsură ce fiul meu și alții aflați în parteneriat cu mine le aduc la noi și mărește nivele. Acest lucru îmi confirmă credința pe care o am că miturile reale și care dăinuiesc, împreună cu personajele care le populează nu sunt niciodată generate de un singur creator. Ele își au originea în acele câmpuri universale care sunt fructificarea eonilor de vise umane, aspirații, temeri și imaginații, iar acestea se află într-o transformare și evoluție constantă.

Această carte este povestea creării miturilor moderne și a creării noilor supereroi care vor transcende identitățile naționale și etnice. Acești supereroi trebuie cu orice preț să rezolve crizele noastre curente într-o lume a conflictelor, terorii, războaielor, distrugerii ecosistemelor și a nedreptății sociale și economice. Personajele și calitățile generate și descrise sunt speciale și reprezintă pionierate, sunt sinteza propriei mele reflecții și, la fel de important, sunt înțelegerea lui Gotham și a generației lui, care a fost inspirată de marii supereroi și i-a imitat, fie ei de proveniență orientală sau occidentală, de la Buddha până la Batman.

*Cele șapte legi spirituale ale supereroilor* a fost inspirată de cartea mea *Cele șapte legi spirituale ale succesului*<sup>[1]</sup>. Am încercat să extrag esența acelei cărți însă aplicată noii generații de căutători spirituali. Este în același timp o carte despre propria mea călătorie întreprinsă învățându-l pe Gotham despre supereroii Indiei și învățând în schimb despre supereroii Americii. În ultimii câțiva ani, și eu și el am vorbit și am participat la răspândirea Conferințelor de Benzi Desenate San Diego împreună cu alți scriitori fantastici de mituri, incluzându-l pe legendarul Stan Lee, creatorul companiei Marvel Universe, și Grant Morrison, cel mai prolific scriitor din industria benzilor desenate din ziua de astăzi.

Noii supereroi trebuie să se exprime pe ei înșiși în limbajul zilelor noastre și să vorbească unei noi generații, deși nu pot fi limitați și nu se pot afla în proprietatea niciunui dintre noi. Trăim vremuri periculoase și aflate la răscruce. Pe de-o parte, ne expunem riscului propriei noastre extincții și de asemenea a planetei noastre din cauza devastatoarei combinații dintre obiceiurile străvechi tribale și tehnologiile moderne care au abilitatea de a șterge orice urmă a vreunei ființe umane de pe planetă de mai multe ori la rând. Pe de altă parte, posedăm de asemenea un sistem nervos prin intermediul căruia universul se autosizează. Mai mult ca niciodată, posedăm mijloacele și perspicacitatea de a crea o lume cu totul nouă în care stadiul nostru curent de supraviețuire a celor mai buni poate evolua la acela al supraviețuirii celor mai înțelepți. Calea pe care o alegem va determina viitorul nostru. Acea alegere va fi modelată de calitățile către care aspirăm, calități pe care le putem identifica (și imita) la unii dintre marii eroi și eroine care au populat legendele și să le aducem la cunoștința civilizației noastre actuale.

Nu e nicio coincidență faptul că în vremea de azi, supereroii ne-au captat imaginația cum nu s-a mai întâmplat niciodată până acum. Oriunde te-ai uita, supereroii și supernaturalul au devenit o parte dinamică a conversațiilor noastre principale. Supereroii sunt impregnați cu puteri magice care provoacă legile spațiului și timpului, oferindu-ne o viziune a unei lumi care se poate schimba. Supereroii explorează limitele energiei și conștiinței și ne permit să ne înțelegem mai bine pe noi înșine și potențialul nostru.

Iată de ce, în opinia mea, supereroii ne pot ajuta să salvăm planeta într-un fel cât se poate de

real. Și mai important, noi putem deveni acei supereroi. În paginile următoare, am încercat să unesc punctele dintre unele tradiții străvechi înțelepte, așa cum le-am înțeles eu în viața mea și personajele supereroilor costumați care abundă în mitologiile moderne de astăzi. La Batman am văzut calități care se aseamănă cu cele ale lui Buddha. La Superman, cu siguranță regăsim atribute care îl definesc și pe Lord Shiva. Dincolo de acestea, totuși, avem nevoie să atingem noi frontiere. Trebuie nu doar să identificăm în aceste personaje anumite calități aspiraționale care deja se află în stadiu latent în noi, ci trebuie să le și hrănim cu ingredientele puternice ale intenției, atenției și acțiunii, astfel încât să putem crea o nouă castă a personajelor. Acele personaje sunt cele care păstrează legătura nu numai cu sinele lor înțelept ci de asemenea cu sinele lor umbră, și au o înțelegere mai profundă a conexiunii tuturor lucrurilor. Dacă reușim, rezultatul va fi un traseu clar determinat pentru trăirea vieții la potențialul nostru maxim, descoperindu-ne supereroul din noi și rescriind povestea omenirii.

*Deepak Chopra*

## 1

### LEGEA ECHILIBRULUI

***Echilibrul este interacțiunea dintre ființe, sentimente, gândire și fapte. Supereroii integrează aceste patru nuclee ale stadiilor existenței în turbulența lumii și activitatea de zi cu zi și procedând astfel, sunt capabili să facă față în mod creativ fiecărei provocări cu care se confruntă și să creeze o atmosferă de putere interioară și iubire oriunde s-ar afla. Drept rezultat, supereroul ideal este un maestru al artelor marțiale, care în esența lor reprezintă o disciplină spirituală.***

Am descoperit recent că dacă întrebi pe cineva cine este supereroul lui preferat este ca și cum l-ai întreba care este părintele lui favorit. Este o întrebare la care e imposibil de răspuns virtual și care poartă asupra ei o povară periculoasă. Fiul meu m-a informat că dacă iei cele două mari edituri de carte de benzi desenate – Marvel și DC Comics – ai de ales între cinci și zece mii de personaje.

– Sunt incluși aici eroii și răufăcătorii, unii dintre ei trecând dintr-o parte într-alta din când în când, îmi divulgă el. Destul de adesea unii dintre eroi se dovedesc a fi distructivi, devin răufăcători până la punctul chiar de autodistrugere.

Mi-a înșirat câteva exemple: Wolverine, Justițiarul, Hulk.

– Dar cum rămâne cu Batman? l-am întrebat eu, expunându-mi cunoștințele limitate despre acest neînfricat, încercând să prind o frântură din ceea ce povestea el.

– Are momentele lui, aprobă Gotham din cap.

– Dă-mi un exemplu, l-am provocat eu.

A analizat întrebarea preț de o clipă înainte să înceapă.

– Lui Batman i se mai spune Cavalerul Negru, deoarece chiar dacă el este un protector al asupriților și un susținător al dreptății, un aducător de lumină prin virtutea faptului de a fi un supererou, partea lui întunecată – umbrele și temerile – este cea care îl conduce de cele mai multe

ori. Este vorba de o copilărie chinuită, zguduită de tragedie, de teama de a fi izolat și angoasa în fața sentimentului de lipsă de sens care nu i-au dat pace. Indiferent cât de eroic se dovedește a fi Batman, indiferent cât de triumfător este, trecutul lui tragic îl trage mereu de mânecă și îi provoacă acțiunile. Chiar și adversarii săi cei mai de seamă – cum ar fi Jocker sau Riddler – reflectă propriul lui haos interior. Aceștia reprezintă propriile lui temeri și coșmaruri, lipsite de control și aduse la viață, pentru că în interiorul lui freamătă unele din aceleași caracteristici care, lăsate să se infecteze, l-ar putea copleși. Ar putea deveni ele înseși. Trăiește pe muchie de cuțit, sub amenințare continuă, tentat de întuneric, dar rar se întâmplă să cadă.

– E conștient de toate acestea? am întrebat eu, impresionat.

Gotham aprobă din cap.

– Angoasa este cea care îl conduce pe Batman.

Intrase în poveste de-acum. A continuat așa, povestind despre una din poveștile lui preferate din paleta vastă a miturilor cu Batman.

– Se numește *War on Crime*. Batman întâlnește un tânăr ai cărui părinți au fost uciși într-un atac violent. Pentru Batman este amintirea propriului său trecut tragic, copil fiind și purtând numele de Bruce Wayne, când a fost martorul uciderii prin împușcare a propriilor săi părinți de către o epavă de om ahtiat după droguri. Anii au trecut, iar acum Batman cunoaște foarte bine provocările negre cu care s-a confruntat băiatul, crescând fără a avea parte de îndrumarea părinților săi. Reflectând asupra naturii acelei întunecimi – de la gangurile reci și umede din Gotham City și până la costumele de corporatist emanând lăcomie și voracitate – Batman privește cum tânărul orfan merge pe linia subțire a muchiei unui cuțit; un pas greșit te poate atât de ușor duce către o viață a criminalității, a conflictului și a abandonării de sine. „Nu momentele de tragedie ne definesc viața”, a mai spus Gotham, citând faimoasa replică a lui Batman din *War on Crime*, „ci alegerile pe care le facem pentru a face față tragediilor.” Foarte intens, nu-i așa? spuse el cu un zâmbet.

– Mda, am aprobat eu. Nu-i rău.

Marile povești cu supereroi sunt propriile noastre povești. Sunt metafore pentru provocările și conflictele cu care ne confruntăm în propriile noastre vieți iar puterile – înțelepciunea noastră interioară – trebuie să o detonăm din interiorul nostru pentru a depăși acele provocări și pentru a evolua încontinuu.

Luptele pe care le dă Batman pe străzile și gangurile din orașul lui sunt aceleași pe care le dăm și noi, în propriile noastre vieți. Amplasamentul, personajele și intriga se combină pentru a crea povești mitice eroice în care binele luptă contra răului, însă luptele cu care se confruntă acești eroi au ecou asupra propriilor noastre experiențe. În viețile noastre acestea se arată sub forma conflictelor emoționale cu cei pe care îi iubim și cu care muncim, a dilemelor spirituale și etice aprinse de coliziunea dintre știință și spiritualitate, și a angoasei existențiale stăvilite de tehnologia în continuă evoluție care ne înconjoară. Noi cu toții, simpli muritori, suntem expuși acestui torent al schimbărilor. Mulți dintre noi încearcă încontinuu să prindă „înțelesul” într-o înțelegere rigidă și statică a lumii.

Dar putem învăța de la supereroii pe care i-am creat împreună, din încercările și victoriile lor, din forța și slăbiciunile lor, putem învăța cum să ne ducem la bun sfârșit propriile noastre bătălii de zi cu zi. Dacă putem să le stăpânim abilitățile, vom descoperi multă cunoaștere benefică și călăuzire pentru a trăi profund implicați în transformarea personală și globală. Aceste abilități sunt cheia pentru a ne maximiza propriile noastre potențiale ca indivizi, iar la nivel colectiv să facem lumea mai bună acționând toți deodată. Iar Legea Echilibrului este singurul loc din care trebuie să începem.

Supereroii știu că singura modalitate de a rezolva orice provocare este introspecția. Ei știu că echilibrul este ingredientul cheie pentru identificarea oricăreia dintre superputerile lor, flexarea și

apoi extragerea maximului de efect din ea. Există o vorbă în tradiția înțelepciunii orientale care spune că măsura iluminării unui om este dată de gradul în care acesta se simte confortabil cu paradoxul, contradicția, confuzia și ambiguitatea. Friedrich Nietzsche spunea: „Trebuie să fie haos înăuntrul tău ca să dai naștere unei stele căzătoare.” Asta este ceea ce fac marii supereroi. Se conectează cu propria lor conștiință și se împacă cu frecuşurile vieții. Rămân concentrați și acționează din acel loc al puterii și al echilibrului.

Supereroii prosperă atunci când există confuzie și haos, pentru că indiferent câtă nebunie ar fi în jurul lor, ei rămân bine ancorați. Ei înțeleg instinctiv că viața este o confluență de sensuri, relații și contexte. Supereroii își dau seama că pentru a găsi armonia, trebuie să punem în echilibru tot ceea ce ne înconjoară. Pe scurt, supereroii pun în echilibru forțele luminii și ale întunericului, furiei și seninătății, sacralului și profanului din ei înșiși iar din aceasta își construiesc o identitate puternică și care știe ce vrea.

Echilibrul nu vine doar din principala abilitate de a cumpăni între toate forțele opuse ale universului, ci și din abilitatea de a le recunoaște și a le stăpâni. Cosmosul însuși este o colecție a tuturor forțelor care au existat vreodată în spațiu și timp. Lumina și întunericul, binele și răul, divinul și diabolicul, păcătosul și sfântul și orice altă pereche de energii conflictuale care saturează universul – acestea reprezintă sângele care curge prin venele vieții noastre și ne animează acțiunile. Fluxul și chiar coliziunea dintre aceste forțe și energii este ceea ce generează viața însăși. Istoria civilizației umane este doar o altă mărturie a acestui lucru, înfățișând contrastele din interiorul umanității înseși. Pentru fiecare Gandhi există un Hitler. Pentru fiecare mișcare hrănită cu ură care crește și are impact peste timp există una justificată care contraatacă și contrastează cu ea. Această fricțiune și balansare ulterioară a forțelor opuse este ceea ce pune bazele existenței noastre progresive.

Noi înșine suntem un amalgam al acestor energii și forțe. Te-ai simțit vreodată atât de ros de furie și frustrare încât să-ți dorești să dai cu pumnul în perete sau să controlezi de la distanță un loc anume? Apoi ai simțit furia incredibilului Hulk sau a lui Wolverine. Ai simțit vreodată nevoia de a te răzbuna pe cineva care nu s-a purtat corect cu tine? Același caracter răzbunător îl mână din urmă pe Batman, Daredevil sau pe Justițiar. Dacă aceste emoții își sunt familiare, înseamnă că deja ai făcut parte dintr-o poveste cu supereroi.

Acum să trecem la următorul nivel. Cum putem menține în mod conștient echilibrul în interiorul nostru și să facem alegerile de pe un teren al conștiinței? Cum putem să facem să acționăm dintr-un loc al intenției contemplative în loc să reacționăm la vârtejul de emoții și revendicări din jurul nostru? Cum să ne aflăm pacea în viețile noastre și să facem ca acea pace să se reflecte în acțiunile noastre? Cum putem fi siguri că drumul nostru prin viață este evolutiv?

Începutul răspunsului este menținerea calmului. În acest caz, calm înseamnă să fii centrat și să fii în deplină claritate a conștiinței. Așa cum Batman anticipează viitorul pentru orfanul din *War on Crime*, ancorându-te în starea de calm capeteți forța de a lua decizii clare și eficiente.

Supereroii ca Batman nu cedează niciodată în fața a nimic ce le-ar diminua din calitatea conștiinței lor. Ei nu alunecă în stări de conștiință alterată care le-ar putea deforma limpezimea minții și a trupului. Din contră, rămânând mereu sobri și din punct de vedere emoțional proaspeți și energici își permit să existe în stări de conștiință expandată în care nicio fărâmbă de neliniște și agitație nu îi poate perturba vreme îndelungată.

Experiențele adevărate de bucurie, extaz și iubire nu le poți avea decât în stările expandate sau mai înalte de conștiință. Aceste experiențe se nasc din conexiunea cu adevăratul tău Sine, Sinele transcendent (despre care vom discuta într-un capitol ulterior). Caracteristicile acestui Sine transcendent sunt aceleași cu ale naturii înseși. Starea naturală a Universului este să se afle în echilibru – fie că e vorba de ecologie, anotimpuri sau corpurile noastre individuale și metabolismul lor. Când ceva iese din echilibru, natura caută în mod spontan să refacă balanța cu scopul de a evolua încontinuu. Singurul lucru care poate opri acest proces de restaurare naturală este acțiunea

noastră de inhibare atunci când introducem o toxicitate artificială în sistem.

Supereroii sunt ancorați într-o totală claritate. Deoarece starea de claritate este atât de importantă pentru supereroi, ei fac orice pentru a o întreține și a o susține. Promovează starea de bine fizic și de sănătate mintală. Își cultivă starea de bine din punct de vedere fizic prin exerciții regulate și o nutriție bună, observând efectele hranei asupra corpului lor și cum aceasta îi face să se simtă mai plini de energie. În același timp, ei sunt în orice clipă atenți la starea lor mentală de bine. Aceasta începe prin a se asigura că somnul este de bună calitate și odihnitor și, mai mult, că coordonarea dintre minte și corp rămâne mereu la un nivel optim, cel mai bine fiind obținută prin practicarea unor discipline cum ar fi artele marțiale, yoga, meditația și tehnici de respirație.

Starea de bine emoțională este la fel de importantă pentru menținerea vârfului de conștiință a supereroilor. Aceasta este susținută de relațiile de prietenie sănătoase și eliberarea de emoțiile toxice, cum ar fi ostilitatea, resentimentele, teama, vinovăția și depresia. Pentru a curăța aceste toxine:

- ☺ Ostilitatea este durerea readusă în memorie și dorința de a regla conturile
- ☺ Teama este anticiparea durerii în viitor
- ☺ Învinovățirea este durerea direcționată către sine atunci când te blamezi singur
- ☺ Depresia este diminuarea energiei ca rezultat al tuturor celor de mai sus.

Supereroii se țin departe de aceste emoții toxice, și asta nu prin negarea durerii emoționale, ci prin păstrarea contactului cu aceasta și transcenderea ei. Ei înțeleg că orice poveste, inclusiv a lor, nu poate fi definită în termeni de bine absolut, pentru că orice lucru lipsit de un contrast de bază – fricțiunea dintre bine și rău, lumină și întuneric – devine banal și osândește persoana la o definitivă și totală inerție. Din contră, cei mai dinamici și puternici supereroi (sau oameni) sunt cei care pot echilibra forțele luminii și ale întunericului în propria lor ființă, să navigheze prin zonele umbrite ale propriilor lor temeri, furii și emoții întunecate, pentru ca apoi să le canalizeze către acțiuni mai constructive și mai pline de compasiune.

Datorită conștiinței lor clare, supereroii își asuma responsabilitatea pentru toate experiențele dureroase fără ca vreodată să joace rolul victimei. Ei sunt capabili să intre în contact cu durerea și sentimentele lor prin conștientizarea desăvârșită a senzațiilor corpului. Senzațiile corpului reflectă stările emoționale. Pentru supereroi, abilitatea de a localiza emoții și sentimente în corp, de a le defini, de a le exprima pentru ei înșiși fără să-i blameze pe alții, de a le împărtăși cu prietenii apropiați, de a le elibera prin ritualuri conștiente, de a merge mai departe și a celebra libertatea care vine atunci când nu te agăți de experiențele dureroase din trecut le permite să nu devină victimele lor. De fapt, eliberarea de toxinele emoționale eliberează o energie imensă asupra supereroilor, pe care aceștia o pot aloca atât pentru propria lor evoluție cât și pentru cea a comunității.

\* \* \*

Cu și din această stare de conștiință, supereroii pot integra cele patru niveluri principale ale existenței – ființarea, simțirea, gândirea și acțiunea. Conștientizarea acestor niveluri penetrează fiecare intenție și acțiune a supereroilor și le permite să fie cei mai buni. Primul nivel al existenței este *ființarea*. Asta înseamnă conștiință focalizată. Ca și în cazul supereroilor, ținta noastră este găsirea liniștii de nezdruncinat din noi înșine în turbulența și haosul lumii din jurul nostru. În ciuda nebuniei, stresului și vacarmului de activități care urlă în jurul nostru – fie acestea fizice sau

emoționale – noi trebuie să găsim o cale de a ne conecta cu liniștea din interiorul nostru.

Al doilea nivel al existenței este *simțirea*. Simțirea este absolut precisă în acțiunile noastre și nu se lasă distrasă de impulsurile toxice care ne lipsesc de putere, cum ar fi furia, ostilitatea, retribuirea, gelozia și teama. Această manieră de focusare asupra sinelui este lipsită de milă. Nu că ar fi lipsită de empatie, ci doar că există o precizie disciplinată față de conștientizarea totală a propriilor noastre sentimente. Fiind în contact cu propria noastră conștientizare a emoțiilor avem siguranța că orice intenție care se naște din aceasta este de asemenea înrădăcinată într-un echilibru emoțional. Simțirea mai înseamnă și extirparea nevoii de a avea dreptate și de a fi cel mai important. Supereroii nu sunt niciodată convinși că doar ei au dreptate.

Al treilea nivel al existenței este *gândirea*. Cea mai înaltă formă de gândire este creativitatea. Este revelația că nu există problemă care să nu poată fi rezolvată prin creativitate. Acest mod de a gândi ar trebui să fie în aliniament cu cele mai înalte idealuri și valori ale noastre cum ar fi adevărul, bunătatea, armonia și evoluția spirituală. Când alegerile sunt deliberate și puse în acțiune din acest loc de focusare emoțională, rezultatul va fi transformațional și pozitiv.

Al patrulea și ultimul nivel al existenței este acțiunea. În multe feluri, este culminarea primelor trei niveluri ale existenței și înseamnă ieșirea din cele trei stadii mai orientate către reflecție și orientarea către acțiune. Sigur că aceste acțiuni trebuie să fie aliniate cu ființa noastră, sentimentele și gândirea noastră. Acest lucru se întâmplă în mod spontan atunci când suntem sensibili la feedback, hotărâți și dornici de a ne asuma riscuri calculate. Atunci când sosește momentul acțiunii, noi vom ști intuitiv ce avem de făcut, și o vom face impecabil și cu intenția binelui suprem, lăsând rezultatele, cu o detașare totală, în seama marelui necunoscut.

Când aceste patru niveluri ale existenței se află în armonie unul cu celălalt, acțiunile noastre, comportamentul și înfățișarea o demonstrează. Fiecare parte din noi – de la sentimentul propriului sine, interacțiunea cu ceilalți și contribuția adusă lumii – se integrează și se echilibrează în mod spontan, iar rezultatele sunt reale și substanțiale. Deciziile curg fără efort. Intențiile noastre personale se aliniază cu evoluția de bază a naturii. Ele ne conduc către alegeri pe care le simțim intuitiv ca fiind cele corecte și care generează sincronicitate sau coincidențe pline de sens. Inteligența universală – sau inteligența profundă și atotcuprinzătoare care animează tot ce ține de natură, inclusiv pe noi – curge prin noi. Înseși intențiile noastre sunt intențiile universului. Atunci când operăm din acea stare de liniște și calm a sinelui, nu există să întâlnim vreo rezistență care să nu poată fi depășită cu ușurință.

În cazul supereroilor, ei se află la un nivel maxim de eficiență atunci când operează de la acest nivel de conștiență echilibrată, unde propriile lor emoții interioare (sentimente) – chiar dacă sunt alimentate de emoții ascunse în profunzime și inflamabile – sunt integrate nivelurilor lor de ființare și gândire. Rezultatul este *superacțiunea*. Batman este protectorul Gotham City-ului. Superman are grijă de Metropolis. Ei fac ceea ce trebuie la momentul cel mai potrivit și în maniera cea mai potrivită pentru a-i proteja pe cei care au nevoie de ajutor.

Însă nici chiar supereroii nu sunt perfecți tot timpul. De fapt, personaje din marile mitologii au expus dezechilibre epopeice. Ca și noi, în momentele mai grele pot fi grenade emoționale gata de a exploda. Zeus, regele zeilor și cel mai puternic din străvechiul panteon grecesc, era renumit pentru furia și înclinația sa de a se năpusti cu fulgere și trăsnete asupra celor care-l iritau. Lord Shiva, echivalentul său indian, era cunoscut sub numele de „distrugătorul universului”; o simplă clipire din ochi a fost de-ajuns odinioară ca să aștearnă o eră de întuneric similară cu apocalipsa.

Dar ce spuneți despre o „superființă” și mai familiară, cunoscută pentru furia și nebunia ei de necontrolat: Dumnezeu însuși. Pe parcursul întregului Vechi Testament, Dumnezeu este un demon irascibil responsabil de genociduri și care cere sacrificii de la cei mai devotați discipoli (cum ar fi Abraham) și pedepsește nenumărați alții (cum ar fi Saul) pentru ofense aparent inofensive, chiar discutabile. Și totuși, răzbunătorul și necruțătorul Dumnezeu din Vechiul Testament este

același cu Domnul plin de milă și compasiune din Noul Testament. Dumnezeu cel sărman, neiertător și ucigaș din Vechiul Testament nu e cineva cu care nu ți-ai dori nici măcar să bei o ceașcă de cafea, însă noul și superiorul Dumnezeu din Noul Testament este puternic și fermecător, responsabil și educativ în același timp, și cu siguranță cineva pe care l-ai invita cu plăcere să ia cina la tine acasă.

Toate mitologiile religioase și spirituale sunt pline cu personaje din acestea – zei și zeițe pline de paradoxuri și contradicții, a căror furie și răzbunare nu cunosc limite, însă pe partea cealaltă bunăvoința și binecuvântările lor sunt aducătoare de minuni, salvare și revelații. De ce? Pentru că Dumnezeu este asemeni nouă. Dumnezeu este de fapt instinctul nostru cel mai înalt de a ne cunoaște pe noi înșine și o proiecție a propriei noastre conștiințe. Ca și în cazul supereroilor, imperfecțiunea lui este propria noastră imperfecțiune. Aspirația lui către echilibru este propria noastră aspirație.

Ram este străvechiul supererou din inima celei mai mari legende a Indiei, *Ramayana*. El este încarnarea lui Dumnezeu pe pământ în încercarea de a-și salva soția, zeița Sita, din ghearele demonului Lord Ravan. Manifestarea fizică a lui Ravan duhnește de întunecime și viciu – are o piele putredă, plină de bășici, mai multe capete și o față cu adevărat oribilă. El a răpit-o pe Sita în speranța că divinitatea și fertilitatea ei ar putea ajuta la regenerarea nu doar a ființei lui, dar și a mediului apocaliptic în care își duce existența.

Pentru a o salva pe Sita, Ram pornește cu oastea împotriva hoardelor de demoni ale lui Ravan. Însă înainte de bătălia apocaliptică, sfinții spirituali ai lui Ram îl sfătuiesc ca, pentru a fi siguri de victorie, să invoce toate elementele și forțele universului și apoi să le stăpânească, folosindu-se astfel de forța acestora în ceea ce avea să fie cu siguranță bătălia vieții lui. Pentru a putea face asta, continuă sfinții lui Ram, va avea nevoie de cel mai învățat savant al lui, care să dețină cunoștințe avansate, pentru a-l putea conduce printr-un ritual. Acesta nu poate fi un om obișnuit și nici măcar un oficial religios, ci trebuie să fie cineva care să înțeleagă cum trebuie invocată multitudinea acestor forțe, cineva care de fapt a mai făcut asta. Pentru Ram, este identificat o singură ființă care se califică: Ravan. De fapt, nu ar trebui să fie cu adevărat o surpriză pentru Ram faptul că inamicul lui numărul unu, cea mai puternică ființă malefică din tot universul, este ceea ce este deoarece stăpânește asupra tuturor forțelor și elementelor din univers.

Așa că Ram face ceva de neimaginat. Înainte de război, îl invită pe Ravan să facă ritualul pentru el. Ravan vine. Într-adevăr, el nu este doar întruchiparea răului; el este de asemenea ființa cea mai învățată, un maestru al celor șapte chakre, originile adevăratei puteri, deopotrivă fizice și psihice. Ravan este de acord să facă ritualul pentru Ram, cu o singură condiție. Ram este confuz, nu doar din cauză că inamicul lui pare dornic să-l ajute dar și pentru că nu știe ce i-ar putea oferi lui Ravan în schimbul serviciilor sale. Demonul o are deja pe soția lui, Sita. Ram și-a pierdut deja regatul și este gata să pornească la război împotriva celei mai puternice forțe a răului din univers. Pare că nu are prea multe de oferit.

Ravan zâmbește. „Când se va termina războiul dintre noi”, spune el, „în penultimul moment, tu și cu mine ne vom afla față în față, binele contra răului. Când va sosi acel moment final, promite-mi că săgeata care mi se va împlânta în inimă va veni direct de la tine. Vreau ca Dumnezeu să mă omoare. Pentru că în acea lovitură finală se va afla ispășirea mea. Dreptatea ta va echilibra furia mea. Stăpânirea ta va echilibra nebunia mea. Tu îmi vei lumina umbra.”

Ram este de acord.

Simplu spus, umbra este partea diabolică a sufletului nostru. În conștiința supereroilor, umbra apare adesea ca o supercanalie, dar nu vă lăsați înșelați. De fapt supecanaliala este supereroul sabotat de un dezechilibru din interiorul lui. Pe câtă vreme energia divină din noi tinde către



evoluție, creativitate și conștiință elevată, energia umbrei diabolice din noi este distructivă, separativă și autosabotoare.

Supereroii combat acest lucru știind că oricine are o umbră, inclusiv ei. Să susții că tu nu ai o umbră înseamnă de fapt să o negi, sau să te menții într-un întuneric total, rupt de lume. Dacă alegi lumina, așa cum fac supereroii, îți vei vedea mereu umbra. Știind acest lucru, lumina puternică a conștiinței elevate poate să arunce mereu o privire asupra umbrei sabotoare.

Umbra rar dă înapoi. Chiar și atunci când pare învinsă, de regulă doar se retrage ca un superticălos pentru a se regrupa și a elabora un nou plan. Asta pentru că natura ei este să șteargă orice sămânță care ar putea da naștere unei evoluții. Așa că dacă-ți ignori umbra sau consideri că ai pus stăpânire pe ea, va deveni și mai puternică și mai agresivă. Nu numai că nu te va lăsa în pace, ci va căuta să te anihileze complet. Supereroii decăzuți i-au permis umbrei să devină victorioasă. Echilibrul dintre forțele luminii și cele ale întunericului a fost compromise pentru totdeauna, iar acum domnește epoca întunericului. În istoria benzilor desenate găsim o grămadă de povești care dovedesc acest lucru – eroi și eroine corupți de propriile lor puteri sau infectați de egourile lor.

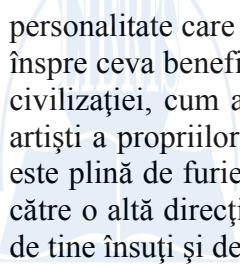
Într-un singur punct un simbiot întunecat îl încleștează pe eroicul Spider-Man. Ființa din umbră scoate la suprafață impulsurile întunecate ale lui Spider-Man, făcându-l să devină arogant, răzbunător și egoist. Faimosul lui costum în roșu și albastru chiar se transformă în negru atunci când își asumă de-a dreptul personalitatea umbrei. Dar în cele din urmă Spider-Man reușește, prin propriile sale puteri, să reziste în fața acestor aspecte ale umbrei și se leapădă de simbiot. Acesta acaparează atunci o altă ființă și devine unul dintre dușmanii de prim rang ai lui Spider-Man, cunoscut sub numele de Venom, care îl urmărește încontinuu și-i amintește mereu ce supererou ar fi putut deveni dacă s-ar fi abandonat propriei sale umbre.

Umbra este primitivă și secretoasă și trăiește în rușine și vinovăție, când apărând când dispărând din vedere. Se ascunde prin pasaje secrete, alei întunecate și poduri bântuite de fantome, și prin închisorile sufletului nostru. Situațiile abjecte cum ar fi sărăcia, conducătorii mediocri, o mentalitate de genul „noi contra lor”, represiunea, privațiunea, nedreptatea socială, tortura, susținerea faptului că numai tu ai dreptate mereu, suprimarea dorinței, teama și conflictul, toate acestea creează terenul perfect care să susțină creșterea și dezvoltarea umbrei. Aceste circumstanțe putrede și decadente sunt familiare începând cu peisajele urbane mitologice ale Sodomei și Gomorei și până la Sin City și Gotham City. Însă acestea nu sunt de fapt decât părțile singuratice și abandonate ale noastre înșine. Supereroii sunt conștienți de asta și știu întotdeauna cum să evite să se regăsească în situații care să aprindă energia umbrei.

Mai mult, supereroii își recunosc umbrele, intră în legătură cu ele, chiar le îmbrățișează și le iartă, și apoi le folosesc în mod creativ. De fapt, supereroii înțeleg faptul că atunci când este gestionată corect, umbra poate fi cel mai bun aliat al nostru. Cei mai mulți oameni simt vinovăție și rușine atunci când se confruntă cu umbra lor și prin urmare fac tot ce le stă în putință să o pună sub zăvor și să facă în așa fel încât să dispară orice semn al acesteia. Bineînțeles că acest lucru nu face decât să antagonizeze umbra și îi permite să iasă la suprafață atunci când este mai puțin dorită. Dar supereroii sunt mai presus de aceste tabuuri. Ei știu că nu există experiență în lipsa contrastului – fierbinte și rece, plăcere și durere, întuneric și lumină. În lumea spațiului, timpului și cauzalității – sau a relativității, cum obișnuim să-i spunem – acest joc al antitezelor este factorul care duce la evoluția universului și a tot ceea ce se află în interiorul lui.

Odată conștiința adusă în prezența umbrei și a condițiilor care o pot agita, supereroii dau un bobârnac ușor lucrurilor și se întrebă pe ei înșiși ce dar ar putea de fapt să le aducă umbra. Acest gest îi face pe supereroi mai puțin critici la adresa nu numai a lor înșiși ci și la adresa altora, și îi îndepărtează de melodrama și senzaționalismul asociat judecării celorlalți și generator de bârfa. Rezultatul este încă o dată o cumpătare care îi aduce pe supereroi mai aproape de energia lor spirituală și de identitatea lor creativă.

În felul acesta, supereroii pun umbra în serviciul creativității. De exemplu, dacă cineva are o



personalitate care provoacă dependență, atunci acea persoană ar trebui să-și canalizeze acea energie înspre ceva benefic – exerciții sau explorări creative. Unele dintre cele mai celebre opere de artă ale civilizației, cum ar fi cele create de Michelangelo și Picasso, sunt produsele îmbrățișării de către artiști a propriilor lor umbre și a concentrării energiei acestora într-un mod creativ. Dacă umbra ta este plină de furie și mânie, contemplă felul în care această energie copleșitoare poate fi canalizată către o altă direcție și transformată în ceva mai productiv. În starea de calm în care devii conștient de tine însuși și de umbra ta, capeți puteri noi pentru a o stăpâni.

Subiectele benzilor desenate și marile mitologii străvechi sunt de regulă axate pe circumstanțe dure. În vreme ce peisajele urbane putrezinde abundă în crime și sărăcie sau în târâmurii imaginare în care sunt vânați demonii și apocalipsa e la un pas, în aceste lumi își fac apariția adesea acei mari eroi pentru a-și face treaba. Iar ceea ce montează povestea este chiar dușmănia dintre aceste forțe. În cele mai bune dintre aceste povești, dușmănia nu moare niciodată pentru că n orice poveste – sau personaj – în care binele învinge răul în termeni absoluți sau în care viața învinge moartea pentru totdeauna riscă propria extincție. Banalitatea aceluși „până la adânci bătrâneți” ar osândi un personaj sau o lume la o inerție definitivă. Căutarea echilibrului în aceste lumi ale contrariului, paradoxului și conflictelor este călătoria supereroului. Este călătoria noastră.

Din acest motiv, echilibrul este prima lege spirituală a supereroilor. Pentru a ne găsi pacea în viața noastră de zi cu zi și a aspira către stări superioare de conștiință este absolut important să găsești și să menții fragilul echilibru dintre ființare, simțire, gândire și acțiune. Recunoașterea și salvarea propriei tale umbre din temnițele propriului tău suflet – și apoi folosirea ei în scop creativ prin conștientizarea stării de calm – este calea cea mai practică și eficientă de a practica Legea Echilibrului.

Această lege, atunci când este pusă în aplicare, are potențialul de a schimba felul în care gândim și acționăm. Putem păși dincolo de bariera de zgomot care ne înconjoară și descoperi potențialul nostru de a trăi în armonie cu noi înșine și lumea. Acțiunile noastre, deciziile și gândurile vor prinde rădăcini, iar noi vom începe să vedem lumea și locul nostru în ea dintr-o perspectivă cu totul nouă. Asemeni unui supererou care stă deasupra pământului și privește în jos, și noi căpătăm brusc o nouă perspectivă.

Următoarele exerciții de supererou vor alimenta echilibrul. Ceea ce trebuie să faci este să devii tot mai conștient de ele în comportamentul tău integrând ritualuri în jurul lor în fiecare zi; observă-le în anumite momente din zi sau pentru anumite perioade de timp. În cele din urmă vor deveni parte din existența ta obișnuită.

1. *Angajează-te în a te simți bine din punct de vedere fizic și emoțional.* Acordă atenție fizicului; integrează o formă de exerciții cardiovasculare în rutina ta zilnică. De asemenea acordă atenție dietei tale și alimentelor pe care le oferi corpului tău. mai mult, în ce privește corpul tău emoțional, observă relațiile și situațiile toxice în care te bagi singur și elimină-le treptat din viața ta.

*înțelege și menține o relație sănătoasă cu umbra ta.* Identifică în ceilalți acele calități care generează stres, rezistență, repulsie, frustrare și furie. Fă o listă cu toate acestea și apoi reflectează la prezența lor în tine. Data viitoare când vei simți vreuna din aceste emoții distructive dându-ți târcoale, respiră adânc și contemplă-i sursa. Nu te lăsa să devii victima emoțiilor tale. Recunoaște-le și gândește-te cum le-ai putea canaliza în ceva mai constructiv.



CUPRINS:

*Cuvânt înainte* vii

Introducere 1

Legea echilibrului 9

Legea transformării 31

Legea puterii 53

Legea iubirii 79

Legea creativității 97

Legea intenției 115

Legea transcendenței 131

*Activarea creierului de Supererou* 155

*Lista lecturilor recomandate unui Supererou* 164