CUM SĂ RENUNȚI LA TRECUTUL CARE TE CREEAZĂ ȘI SĂ DEVII PE DEPLIN CONȘTIENT ÎN PREZENT

POVESTEA ~~ADEVĂRATĂ~~ neadevărată A VIEȚII TALE

BRYAN HUBBARD

ACT și Politon

LIBRIS

BRYAN HUBBARD

POVESTEA NEADEVĂRATĂ A VIEȚII TALE

Cum să renunți la trecutul care te creează și să devii pe deplin conștient în prezent

Traducere din limba engleză:
Ana Maria Popandron

ACT și Politon

2016

Cuprins

Cuvânt-înainte de Lynne McTaggart 11
Introducere 16
Povestea neadevărată a vieţii tale: Puncte esenţiale 19

Partea I: Povestea neadevărată a vieţii tale şi Timpul

1. Povestea neadevărată a vieţii mele 25
2. Povestea neadevărată a vieţii tale 45
3. Tu în Prezent 59
4. Tu şi Trecutul 73
5. Tu în afara Timpului 89
6. Tu şi Timpul 109

Partea a II-a: Cele trei ipostaze ale sinelui tău

7. Cele trei corpuri temporale 117
8. Corpul temporal al Prezentului 139
9. Corpul temporal al Trecutului 149
10. Centrul Potenţial 171
11. Înţelege pulsaţiile 183
12. Dincolo de terapie 197

Partea a III-a: Programul Despovărat de Timp de 21 de zile

Introducere în Programul Despovărat de Timp 207
Ziua 1 210
Ziua 2 212
Ziua 3 217
Ziua 4 222
Ziua 5 228

Ziua 6 233
Ziua 7 238
Ziua 8 242
Ziua 9 244
Ziua 10 249
Ziua 11 260
Ziua 12 262
Ziua 13 267
Ziua 14 272
Ziua 15 276
Ziua 16 280
Ziua 17 282
Ziua 18 285
Ziua 19 289
Ziua 20 293
Ziua 21 298

Postfață 301
Glosar 304
Referințe 316
Mulțumiri 318
Despre autor 319

Povestea neadevărată a vieții tale: Puncte esențiale

Regula de aur:

Acel ceva la care nu vei participa pe deplin te va copleşi.

- Fiecare dintre noi îşi are propria poveste – un mit după care trăim – care ne colorează lumea şi determină viaţă pe care o ducem.
- Povestea ta derivă din experienţele tale, din familia ta şi strămoşii tăi. Totuşi, este mai mult decât o amintire: este o amprentă energetică. Această energie este catalizatorul gândurilor şi emoţiilor, care, pe parcurs, creează un „tu". Cu toate că îţi trăieşti viaţa ca şi cum un tu continuu s-ar afla la comandă, în realitate *gândul îl gândeşte pe gânditor*.
- Povestea ta nu este adevărată. Este o impresie creată din evenimente văzute aproape în întregime din perspectiva ta, fără să iei în considerare circumstanţele, ceilalţi oameni şi motivaţiile lor.
- Întrucât eşti o construcţie a trecutului alcătuită din experienţe, eşti un fenomen al timpului: prezent, trecut şi potenţial. Ca atare, ai Trei ipostaze ale sinelui, sau corpuri temporale:

1. Corpul sau sinele temporal al Prezentului include corpul, creierul și lumea la care asiști în timp și spațiu. Are o memorie simplă bazată pe nevoi trupești, protecție, siguranță, și așa mai departe.

2. Corpul sau sinele temporal al Trecutului are trei straturi, în funcție de tipul de experiență: Cunoaștere (o memorie a aptitudinilor și cunoștințelor), Narațiune (numele tău, religia, naționalitatea, și așa mai departe) și Psihologie (amintirea întâmplărilor care formează cea mai mare parte a poveștii tale).

3. Centrul sau Sinele Potențial este în afara timpului și spațiului. Este un sine impersonal, cunoscut de asemenea sub numele de conștiința universală sau colectivă, dar care își găsește expresie în timp și spațiu prin intermediul unui corp. În starea sa pasivă, Potențialul este martorul tăcut al fiecărei experiențe și este singura sursă adevărată pentru percepția unui sine continuu, în timp ce suntem treji și adormiți. Dar pentru că este impersonală, această percepție a sinelui nu ești tu!

- Trecutul se acumulează atunci când noi nu participăm pe deplin la experiența din prezent. O experiență trăită pe deplin nu lasă nicio amprentă energetică.
- Pe măsură ce trecutul se formează, același lucru se întâmplă și cu un simț al spațiului, care creează un sentiment de separare și, în cele din urmă, izolare față de lume.

- Pulsațiile din amprenta energetică a trecutului sunt în special încercări ale Corpului temporal al Trecutului de a atinge desăvârșirea și înțelegerea finală. Experiența are loc numai în timp și spațiu, iar trecutul încearcă să retrăiască întâmplările pe care nu le-am înțeles niciodată pe deplin de la bun început. De aici, sunt create tipare în viața noastră.
- Dependențele sunt și ele tipare repetate ce caută înțelegerea finală și completă. Nu vin întotdeauna dintr-un impuls de a uita, nici nu sunt întotdeauna născute din tristețe: pot să fie de asemenea unde energetice care încearcă să-și reamintească, avându-și originea în momente de extaz și unitate.
- Nu avem niciun subconștient, niciun inconștient; în schimb, avem centre energetice care caută rezolvare. Departe de a fi reprimate, toate gândurile și sentimentele noastre, chiar și cele mai subliminale, pulsează constant în Corpul temporal al Prezentului, care este singurul centru în care ele pot fi treptat eliberate și soluționate.
- Scopul suprem al vieții este să înțelegi, și astfel să dizolvi trecutul, cu scopul de a conferi o expresie deplină Sinelui Potențial în lume.

PARTEA I

POVESTEA NEADEVĂRATĂ A VIEȚII TALE ȘI TIMPUL

Capitolul 1

Povestea neadevărată a vieții mele

„Timpul este substanța din care sunt făcut.
Timpul este un râu care mă duce cu el, însă eu sunt râul;
Este un tigru care mă devorează, însă eu sunt tigrul;
*Este un foc care mă mistuie, însă eu sunt focul.”**
JORGE LUIS BORGES

Ani de zile m-am luptat cu depresia cronică. Nu exista nicio cauză aparentă: aveam o căsnicie minunată, două fete de care sunt extrem de mândru, o mică editură grozavă și un cămin încântător. În ciuda acestui succes material, o ceață gri mă învăluia tot timpul. Nu vedeam niciun sens, sau prea puțin sens pentru care să continui – viața nu avea nicio însemnătate sau valoare și nu puteam sa mă bucur de nimic.

Într-un moment deosebit de deprimant, aproape că am izbucnit în lacrimi după ce am trecut pe lângă un magazin cu rochii de mireasă: pur și simplu îmi părea atât de rău pentru acele femei tinere pline de speranță, care își începeau o nouă viață alături de soțul lor, atât de optimiste și pline de speranță, planuri și visuri.

---

* Citat din eseul *Nueva refutación del tiempo* (*O nouă respingere a timpului*) a lui Jorge Luis Borges, scris între 1944 și 1946. (n.tr.)

De asemenea, purtam cu mine sentimentul că nu sunt suficient de bun și, bineînțeles, aceasta a devenit o profeție care se auto-realiza – nu pentru că am dat greș, ci pentru că nici măcar nu încercam. Cu toate acestea, după cum aveam să descopăr mai târziu, aceasta era doar una dintre ipostazele sinelui meu, sau voci; poate una dominantă, dar nu singura.

Cu toții avem sute de ipostaze ale sinelui determinate de diferite amintiri. O altă voce ar putea să o contrazică pe cea care crease acel „eu" care nu era bun de nimic și, în schimb, să-mi spună că sunt valoros. Exista, de asemenea, o turnură compensatoare – eram vanitos. Acesta este un fenomen obișnuit, deși paradoxal, care poate apărea dintr-un sentiment de nevrednicie.

Cine e depresiv?

Cam pe la acea vreme, ceva din mine a spus în sfârșit „ajunge", iar relația cu soția mea, Lynne, a avut o mare influență asupra acelui moment de trezire. Este un truism faptul că ne putem vedea pe noi înșine doar prin intermediul relației cu ceilalți, dar când ai pe cineva care te stimulează, ca Lynne, chiar începi să te vezi pe tine însuți!

Ca absolvent de filozofie, calea pe care am apucat-o spre a înțelege problema depresiei a fost prin portalul larg și confuz al identității personale. Cu alte cuvinte: cine sunt eu sau ce este acest ceva care e deprimat? Este veșnica întrebare care i-a ținut ocupați pe filozofi pentru mai bine de 2 000 de ani, iar răspunsurile lor păreau să ricoșeze între ideea de a avea un suflet și a fi doar un „creier deștept" într-un corp.

Biologia și științele neurologice moderne înclină spre teoria creierului deștept. În esență, aceasta argumentează că eu sunt nici mai mult, nici mai puțin decât o colecție de gânduri și amintiri care vor dispărea pentru totdeauna la moartea corpului. Dar asta nu mi s-a părut tocmai corect. Cu toate că o parte din teoria mea sugerează, într-adevăr, ceva asemănător, ea mai indică și spre ceva mult mai bogat din noi înșine, ceva ce este mascat de potopul propriilor noastre gânduri.

În definitiv, dacă nu sunt nimic mai mult decât o serie de gânduri, *ce* este suferința cauzată de depresie? Asta îmi amintește de gluma cu bătrânul care vorbește cu un maestru zen și care zice: „Dacă eu nu exist, atunci cine suferă de lumbago?"

Pentru mine, ceva lipsea din teoria creierului deștept, ceva care nu reușea să surprindă frumusețea și complexitatea vieților noastre. Cum aș putea să nu fiu nimic și totuși să simt că sunt, cumva, mai mult de atât? Pare să existe tot timpul un observator care se uită cu total dezinteres la gândurile și acțiunile noastre și, atunci când dormim, la visele noastre. Deci ce *este* asta?

Pentru teoreticianul care susține ideea creierului deștept, depresia mea cronică ar putea fi explicată printr-un dezechilibru chimic, dar, din nou, acest lucru minimalizează ce mi s-a întâmplat mie și multor altora care trec printr-o situație asemănătoare. Depresia mea – și presupun că și a colegilor mei de suferință – avea un element existențial. Era un strigăt împotriva vieții pe care o trăim – că ar trebui să fie cumva mai bună decât acum – și nicio pastilă nu avea să schimbe asta.