

# RENUNȚĂ LA EGO!

Fii eroul propriei tale povești

Traducere: ANA IONESEI

UNES: A 1990-ös kerülőválasztásról készített a magyar Rádió részben a szabadságért szerveződő népek előtt.



NICULESCU

## CUPRINS

<b>Cobra I</b>	<b>Şarpele</b>	13
Capitolul 1	<b>Bun venit în lumea reală</b>	29
Capitolul 2	<b>Scoate-mă de aici</b>	36
Capitolul 3	<b>Viaţa nu e corectă</b>	43
Capitolul 4	<b>Numai rezultatele contează</b>	51
Capitolul 5	<b>Trebuie să mă apăr</b>	58
Capitolul 6	<b>Nu mă pot schimba</b>	62
Capitolul 7	<b>Nu sunt creativ</b>	70
Capitolul 8	<b>Sunt îngrijorat</b>	76
Capitolul 9	<b>Viaţa este grea</b>	81
Capitolul 10	<b>Îmi detest jobul</b>	87
Capitolul 11	<b>Cred numai ceea ce pot vedea</b>	98
Capitolul 12	<b>Sunt o persoană spirituală</b>	105
Capitolul 13	<b>Oraşul mă omoară</b>	110

**Cobra II Războiul lăuntric..... 123****Capitolul 14 Nu voi ajunge niciodată acolo ..... 129****Capitolul 15 Profitul mai presus de scop ..... 133****Capitolul 16 Vreau să fiu celebru ..... 139****Capitolul 17 Controlează oamenii ..... 146****Capitolul 18 Teme-te de necunoscut ..... 150****Capitolul 19 Nu fi ciudat ..... 167****Capitolul 20 Calea mea sau Calea Principală ..... 173****Capitolul 21 Nu am limite ..... 183****Capitolul 22 Este stupid să visezi ..... 192****Cobra III Oceanul ..... 200****Postfață ..... 207****Capitolul 1 Înainte de a începe ..... 208****Capitolul 2 Înainte de a începe ..... 209****Capitolul 3 Înainte de a începe ..... 210****Capitolul 4 Înainte de a începe ..... 211****Capitolul 5 Înainte de a începe ..... 212****Capitolul 6 Înainte de a începe ..... 213****Capitolul 7 Înainte de a începe ..... 214****Capitolul 8 Înainte de a începe ..... 215****Capitolul 9 Înainte de a începe ..... 216****Capitolul 10 Înainte de a începe ..... 217****Capitolul 11 Înainte de a începe ..... 218****Capitolul 12 Înainte de a începe ..... 219****Capitolul 13 Înainte de a începe ..... 220****Capitolul 14 Înainte de a începe ..... 221**

**CAPITOLUL 1****BUN VENIT ÎN LUMEA REALĂ**

**C**u mult timp în urmă, înainte ca timpul și spațiul să fi luat formă, Egoul nu exista. Totul era unul și același lucru. Totul era gol și perfect. Nu existau păreri, numai imagine. Nu exista materie, numai energie. Din această liniște, universul a respirat adânc și a expirat o singură vibrație, care a avut ecou de-a lungul canioanelor neantului, iar pe parcursul a miliarde de ani s-a extins gradual, devenind ceva. Elementul unic a devenit mai multe lucruri.

Cu mult timp în urmă, înainte de a se naște capacitatea noastră de a ne îndoi și a ne atașa, Egourile noastre nu existau. Nu exista judecată, ci numai acceptare. Nu exista nesiguranță, ci numai iubire. Nu făcusem încă deosebirea dintre noi însine și oceanul conștiinței din care provineam. Mintile noastre erau diamante. Eram întregi.

„Întreg? Mai curând asemenea unui imbecil desăvârșit, spunea Egoul meu. Privește în jur. Ești fără cămin. Uită-te la contul tău bancar. Ești lefter. Întreaga ta viață a fost greșeală după greșeală. Îmi displace să te anunț, dar nu există un scop superior care să te ghideze. Nu există o comoară îngropată pe această plajă. Ești un ratat. Bine ai venit în lumea reală.”

Capul mi se învârtea. Să fie adevărat? Am fost stupid crezând că mă puteam muta la New York fără un plan și că totul va fi, în mod magic, în ordine? Poate că lumea era, precum

perspectiva dintr-un poem de Bukovski, mai crudă decât voi am să cred.

În adâncul minții mele, mai aproape de un sentiment decât de un gând, am auzit o altă voce.

„Pur și simplu respiră, spunea vocea. Și permite gândurilor care nu te ajută să dispară.” Era Sinele meu Superior. „Amintește-ți mereu că nu ești gândurile tale. Ești oceanul conștiinței din care apar gândurile tale. Nu te confunda cu valurile. Fii oceanul: calm, nemîșcat. Doar pentru că mintea ta afirmă un anumit lucru nu îl face pe acesta adevărat. Când ai o minte neangajată – liniștită atât în perioadele bune, cât și în cele nefaste – și rămâi detașat de oscilațiile de dispoziție ale Egoului tău, vei ști care gânduri trebuie ignorate și care merită atenție. În caz contrar, mintea ta se va comporta ca praful purtat de vânt, fiind rătăcită, fără niciun fundament.”

Pentru o clipă, valurile au venit și au plecat: a fost frumos.

## Ce este Egoul?

La facultate am învățat despre Ego – Eul freudian. Potrivit teoriilor lui Freud, Eul e un aspect fundamental al psihologiei umane. „Egoul reprezintă ceea ce am putea numi rațiune și înțelepciune, spre deosebire de Id, care conține pasiunile”, spunea Freud în 1923. Cu alte cuvinte, Eul este poliția minții, păstrând sub control instinctele noastre animalice, astfel încât să funcționăm ca societate organizată. Definițiile lui Freud, și ulterior, Carl Jung m-au satisfăcut dintr-o perspectivă intelectuală, și nu m-am mai gândit deloc la Ego.

Dar Egoul pe care l-am descoperit pe Culebra era diferit. Era autodepreciativ, manipulator și sursa mândriei, a judecății și a limitării din viața mea. Ce este Egoul meu? De unde a apărut?

Există opinii variate despre ce înseamnă termenul *ego*. Știința, psihologia și spiritualitatea au sugerat diverse definiții. Pentru această carte, voi adăuga o alta. Egoul este *mintea ta reactivă atașată*.

- **Mintea:** Egoul este o abstracție mentală care crede că nu există nimic dincolo de înțelegerea și percepția sa imediată. „Gândesc, deci sunt totul”, afirmă el. Egoul este logica îmbătată de putere.
- **Ta:** Egoul tău îți aparține doar tăie. Nu există pentru nimeni altcineva decât pentru tine și nu are nicio autoritate dincolo de cea pe care i-o conferi.
- **Reactivă:** Egoul nu creează. Doar reacționează. Ar putea fi descris drept „creierul reptilian”, care prin natura sa este reactiv, teritorial, defensiv și întotdeauna axat pe supraviețuire.
- **Atașată:** Egoul se agață de ceea ce este cunoscut. Este nesigur și, prin urmare, incapabil să se elibereze de atașamentul față de amintirile trecute și așteptările viitoare. Atașamentul este substitutul Egoului pentru iubire.

Freud avea dreptate. Egoul ne ajută să ne dirijăm comportamentul irațional. Servește unui scop util. Totuși, în timp ce Egoul reprimă natura noastră inferioară, o reprimă totodată și pe cea superioară. Nu înțelege diferența. Ceea ce Freud nu a recunoscut a fost tendința Egoului de a deturna nava conștiinței noastre, conducând-o orbește în apele periculoase ale îngrijorării, îndoielii și limitării. Egoul este un bun coleg de navă, dar este un căpitan teribil. Egoul vede lumea dintr-o perspectivă limitată, și de aceea posedă o perspectivă limitată. A urma

Egoul este asemenea mersului într-un oraș străin cu un rest de hartă sfâșiată.

## În cea de-a opta zi, omul a creat Egoul

Gândește-te la copilăria ta. Care era atitudinea ta față de viață? Copiii, dacă nu au trecut printr-o traumă, manifestă o înclinație naturală de a-i iubi pe ceilalți și pe ei însiși. Ei au încredere în sine și în ceilalți deoarece – nefiind capabili încă de judecată sau de cinism – tot ceea ce înțeleg este încrederea. Un copil își folosește creierul pentru a lua decizii, dar este ghidat de inima sa. Aceasta este starea ființei în care ne-am născut. Însă cu timpul, puțin câte puțin, încetăm să mai avem încredere în noi și începem să ne conformăm așteptărilor celor din jur. Încetăm să trăim din inimă și începem să trăim din cap. Ce s-a întâmplat? Egoul s-a întâmplat.

Mințile noastre s-au modificat treptat. A început atunci când am simțit pentru întâia oară izolarea sau durerea emoțională. Lumea, după cum s-a dovedit, poate fi crudă și fără inimă, iar aceasta era o realitate pentru care nu eram pregătiți. Am simțit o nevoie subită de a ne proteja pe noi însine. Am început să purtăm măști. Măștile noastre au luat forma detașării emoționale și a conformismului social. Ne-am deghizat, fiindcă a ne expune propria natură era prea dureros.

„Bun venit în lumea reală”, a spus Egoul. La început, nu am știut dacă trebuie să avem încredere în Ego, aşa că am cerut sfatul. Toată lumea ne-a dat același răspuns: „Da, aceasta este lumea reală, au spus ei. Îmi pare rău, dar este adevărat.”

Încetul cu încetul, prietenii noștri au început să se schimbe, aşa că ne-am schimbat și noi. Si nimeni nu ne-a putut spune de ce. Nu am găsit răspunsuri, aşa că am încetat să ne mai punem

întrebări. Când am încetat să ne mai punem întrebări, am început să ne mai ascultăm Sinele Superior. Am trasat o linie pe nisip între informație și imagine, trecând de partea informației. Ne-am pierdut capacitatea de a ne imagina și, prin urmare, ne-am pierdut sentimentul scopului. Doar peste câțiva ani ne dăm seama, dacă se întâmplă, de greșeala noastră.

## Eliberează-ți gândirea

*Regulile simțului practic sunt o colecție fragilă de iluzii consolidate social.*

TIM FERRISS

Fiecare societate este construită pe acorduri comune. De exemplu, societatea a făcut un acord să se poarte pantaloni în public. Am acceptat să utilizăm tacâmuri atunci când mâncăm și să respectăm spațiul personal (această regulă este opțională în metrouurile New Yorkului). Majoritatea acestor reguli sunt, mai mult sau mai puțin, logice. Ele ne ajută să ne raportăm unii la alții și să funcționăm ca o comunitate organizată. Dar unele acorduri pe care le-a stabilit societatea sunt mai puțin utile, iar uneori chiar periculoase.

De exemplu, societatea stipulează că dacă nu provenim din clasa socială potrivită sau dacă nu urmăm cea mai bună universitate, la fel de rău, nu vom avea niciodată succes. Societatea ne spune că dacă vom exprima un adevăr diferit, de asemenea rău, ceilalți oameni ne vor respinge. Societatea ne spune că dacă provocăm statu-quo-ul, de asemenea rău, vom eșua. Acordurile sociale de acest tip, deși sunt bine intenționate, servesc limitării potențialului nostru. Convingerile pe care le urmăm ne definesc realitatea. Lumina soarelui poate pătrunde printr-o

fereastră numai atât cât permit perdelele. Viața ta funcționează în același mod. Dacă îți limitezi convingerile, pe fereastră intră mai puțină lumină.

Trăim în două lumi. Una este lumea eternă a energiei și a vibrației. Un alt nume pentru această lume, potrivit textelor vedice vechi, este Brahman. Aceasta este lumea imaginației și a Sinelui Superior. Cealaltă lume este lumea temporară a inteligenței și a materialismului. Un alt nume pentru această lume, potrivit textelor vedice vechi, este Maya. Aceasta este lumea logicii și a Egoului. Aceste două lumi se află într-un act constant de balansare. Stând pe plaja din Culebra, am fost martorul unei coliziuni între cele două.

Egoul meu se luptă pentru atenția mea. „Nu îți pierde timpul cu imaginea și ideile metafizice, îmi spunea. Ele nu sunt reale. Nu îți mai face iluzii și recunoaște că ești un ratat. Viața este grea. Accept-o. Aceasta este lumea reală.”

„Totul va fi în regulă, m-a asigurat Sinele meu Superior. Totul va fi întotdeauna în regulă. Egoul tău este defensiv, deoarece ești pe punctul de a descoperi o lume care este mai reală decât a sa însuși. Egoul tău se teme, și luptă pentru viața sa.”

„Fir-ar!”  
Spune  
**EGOUL**

„Fir-ar!”  
Spune  
**SINELE  
SUPERIOR**

Sunt  
o victimă  
a împrejurărilor

①

Îmi creez  
propria  
realitate

Nesiguranța  
mă  
înspăimântă

②

Nesiguranța  
mă  
stimulează

Vreau  
să ating  
statu quo-ul

③

Vreau  
să încalc  
statu quo-ul

Viața este  
o informație  
aleatorie

④

Viața este  
o energie  
creativă

Fericirea  
trebuie  
câștigată

⑤

Fericirea este  
dreptul meu  
din naștere