

CHEMAREA IUBIRII MEDITAȚII

Traducere:
Diana Maria Trăncuță



EDITURA MIX
CRISTIAN 2018

Prezentare.....	ix
Prefață	xi
MEDITAȚIA 1: Sentimentele lumești versus sentimentele sufletului.....	I
MEDITAȚIA 2: Cauza nefericirii	5
MEDITAȚIA 3: Descoperă programul din mintea ta.....	11
MEDITAȚIA 4: Înțelege-ți programul.....	17
MEDITAȚIA 5: Mintea ta e cauza nefericirii.....	23
MEDITAȚIA 6: A fi dependent înseamnă a muri.....	27
MEDITAȚIA 7: Valoarea sentimentelor negative	31
MEDITAȚIA 8: Atașamentele ne secătuiesc de viață	35
MEDITAȚIA 9: Renunțarea la atașamente.....	41
MEDITAȚIA 10: Viața este o simfonie.....	45
MEDITAȚIA 11: Învelișurile creierului.....	49
MEDITAȚIA 12: Calitățile sfințeniei	55
MEDITAȚIA 13: Calea naturii.....	59
MEDITAȚIA 14: Schimbarea fermecătoare	63
MEDITAȚIA 15: Iubirea stă în libertate.....	67
MEDITAȚIA 16: Singurul tău profesor adevărat.....	71
MEDITAȚIA 17: Recâștigarea inocenței	75
MEDITAȚIA 18: Calitățile iubirii	79
MEDITAȚIA 19: Ușurarea sufletească și atașamentul: Obstacole în calea iubirii.....	83
MEDITAȚIA 20: A iubi înseamnă a vedea	89
MEDITAȚIA 21: Cum să devii neînfricat și liber.....	93
MEDITAȚIA 22: Ingredientele iubirii.....	99

MEDITAȚIA	23: A vedea este o condiție pentru a trăi	103
MEDITAȚIA	24: Contemplarea duce la transformare.....	109
MEDITAȚIA	25: Fii violent cu atașamentele tale.....	113
MEDITAȚIA	26: Cum să crești în urma evenimentelor dureroase.....	121
MEDITAȚIA	27: Descoperă bucuria împărăției.....	125
MEDITAȚIA	28: Disparația nesiguranței	131
MEDITAȚIA	29: Confruntarea cu viața și cu moartea.....	135
MEDITAȚIA	30: Curățirea gândurilor înseamnă o inimă curată.....	139
MEDITAȚIA	31: Divinitatea este peste tot în jurul tău	145

SENTIMENTELE LUMEȘTI VERSUS SENTIMENTELE SUFLETULUI

Pentru că ce-i va folosi omului, dacă va câștiga lumea întreagă, iar sufletul său îl va pierde?

(Matei 16-26)

- I. Amintește-ți ce sentiment ai atunci când cineva te laudă, când ești aprobat, acceptat, aplaudat. Și compară acel sentiment cu sentimentul care se înalță în tine atunci când privești apusul sau răsăritul, natura în general, sau când citești o carte sau te uiți la un film de care te bucuri cu desăvârșire. Cunoaște acest sentiment.

Compară-l cu primul, adică acela care s-a trezit în tine când ai fost lăudat. Înțelege că primul tip de sentiment vine din glorificarea de sine, din promovarea de sine. Este un sentiment lumesc. Al doilea sentiment vine din împlinirea de sine, este un sentiment sufletesc.

- II. Iată o altă comparație: amintește-ți ce sentiment ai atunci când ai succes, când reușești, când ajungi în vârf, când câștigi un joc, un pariu sau o dezbateră.

Compară-l cu sentimentul pe care îl ai când îți place cu adevărat munca pe care o faci, de care ești absorbit, când te implici total într-o acțiune și trăiești în momentul prezent. Și observă, din nou, diferența calitativă dintre sentimentul lumesc și sentimentul sufletesc.

III. Încă o comparație: amintește-ți cum te simțeai când aveai putere, când erai șeful, când oamenii te tratau cu respect și îți urmau ordinele sau atunci când erai popular. Compară acel sentiment lumesc cu sentimentul intimității, al companiei – evocă vremurile în care te bucurai plenar de compania unui prieten sau a unui grup unde erau râsete și amuzament.

- A. Făcând aceste comparații, încearcă să înțelegi adevărata natură a sentimentelor lumești, adică a sentimentelor autopromovării, autoglorificării. Ele au fost inventate de societatea și de cultura ta pentru a te face productiv și controlabil. Aceste sentimente nu creează susținerea și fericirea care apar atunci când cineva contemplă natura bucuriei de a fi în compania unor prieteni sau de a avea un anumit loc de muncă. Ele au fost menite să creeze emoții, entuziasm și deșertăciune.
- B. Observă-te apoi pe tine de-a lungul unei zile sau al unei săptămâni și gândește-te câte dintre acțiunile pe care le întreprinzi, câte dintre activitățile în care te implici sunt necontaminate de dorința de a trăi aceste emoții, acest entuziasm care creează deșertăciune, de dorința pentru atenție, aprobare, faimă, popularitate, succes sau putere.

C. Aruncă o privire la oamenii din jurul tău. Este vreunul dintre ei care nu a devenit dependent de aceste sentimente lumești? Vreunul care nu este controlat de ele, care nu râvnește la ele, care nu își petrece fiecare minut al vieții sale căutându-le, conștient sau nu?

Când îți vei da seama, vei înțelege cum oamenii încearcă să obțină lumea și, în acest proces, își pierd sufletul. Pentru că duc niște vieți goale, fără suflet.

Există o parabolă a vieții la care te poți gândi: un grup de turiști stau într-un autobuz care trece printr-o țară incredibil de frumoasă; cu lacuri, munți, câmpii și râuri. Dar jaluzelele autobuzului sunt trase în jos. Ei nu au nici cea mai mică idee de ceea ce se află dincolo de ferestrele autobuzului. Și-și petrec tot timpul călătoriei certându-se cine va avea scaunul de onoare în autobuz, cine va fi aplaudat, cine va fi apreciat. Și așa rămân până la finalul călătoriei.

CAUZA NEFERICIRII

Dacă vine cineva la Mine și nu urăște pe tatăl său și pe mamă și pe femeie și pe copii și pe frați și pe surori, chiar și sufletul său însuși, nu poate să fie ucenicul Meu.
(Luca 14-26)

- I. Aruncă o privire către lume și vezi nefericirea din jurul tău și din tine. Știi care e cauza acestei nefericiri?
Probabil vei spune că e singurătatea, asuprirea, războiul, ura sau ateismul. Și vei greși.
Există o singură cauză a nefericirii. Credințele false pe care le ai în minte, credințe atât de răspândite, unanim acceptate, încât nu-ți trece niciodată prin minte să te îndoiești de ele. Din cauza acestor credințe false vezi lumea și pe tine într-un mod distorsionat.
Programarea ta e atât de puternică, iar presiunea societății atât de intensă, încât ești într-adevăr captiv în percepția distorsionată asupra acestei lumi.
- II. Uită-te în jur și vezi dacă poți găsi o singură persoană cu adevărat fericită – neînfricată, eliberată de nesiguranțe, anxietăți, tensiuni și griji.

Ai fi norocos dacă ai găsi o persoană dintr-o sută de mii. Acest lucru ar trebui să te facă suspicios cu privire la programare și la credințele pe care le ai în comun cu persoanele respective. Însă ai fost, de asemenea, programat să nu fii suspicios, să nu te îndoiești, ci să ai încredere în premisele inoculate de tradiția ta, de cultură, de societate, de religie. Iar dacă nu ești fericit, ai fost antrenat să dai vina pe tine, nu pe programare, nu pe ideile și credințele tale culturale moștenite.

- III. Ce e și mai rău e faptul că majoritatea oamenilor sunt atât de spălați pe creier încât nu-și dau seama cât de nefericiți sunt, asemenea omului în vis, care nu are nicio idee că visează.

Care sunt aceste credințe false care te împiedică să fii fericit? Iată câteva exemple.

- A. Prima credință. Nu poți fi fericit fără lucrurile la care ții și pe care le consideri extrem de prețioase.

Fals. Nu există niciun moment în viața ta când nu ai tot ce trebuie ca să fii fericit.

Gândește-te la asta un minut.

Ești nefericit pentru că te concentrezi mai mult asupra a ceea ce nu ai decât a ceea ce ai în acest moment.

- B. Altă credință. Fericirea se găsește în viitor.

Nu e adevărat. Exact aici și acum ești fericit, dar nu ești conștient de asta deoarece credințele tale false și percepțiile distorsionate te țin captiv în frici, anxietăți,

Libris.ro
Respect pentru oameni și cărți

atașamente, conflicte, vină și într-o mulțime de jocuri pe care ești programat să le joci.

Dacă ai vedea dincolo de toate acestea, ți-ai da seama că ești fericit, doar că nu o știi.

C. Iată o altă credință. Fericirea va veni dacă reușești să schimbi situația în care ești tu și cei din jurul tău.

Nu e adevărat. Risipești prostește atâta energie încercând să reordonezi lumea.

Dacă schimbarea lumii este vocația vieții tale, mergi mai departe și schimb-o, dar nu trăi cu iluzia că acest lucru te va face fericit.

Ceea ce te face fericit sau nefericit nu ține de lume sau de oamenii din jurul tău, ci de gândurile din mintea ta.

La fel de bine cum cauți fericirea în lumea din afara ta, poți căuta un cuib de vultur pe fundul unui ocean.

Deci dacă ceea ce cauți e fericirea, te poți opri din a-ți consuma energia încercând să scapi de chelie, încercând să-ți faci un corp atractiv sau să-ți schimbi locuința, jobul, comunitatea, stilul de viață sau chiar personalitatea.

Îți dai seama că poți schimba fiecare dintre aceste lucruri, poți avea cea mai frumoasă înfățișare, cea mai fermecătoare personalitate, cele mai încântătoare împrejurimi și, cu toate acestea, să fii încă nefericit?

Iar în adâncul tău știi că acesta e adevărul, dar îți risipești încă efortul și energia încercând să obții ceea ce știi că nu te poate face fericit.