

Libris .RO

Resurse pentru oameni și cărți

Experimentul renunțării

MICHAEL A. SINGER

*Călătoria mea
spre perfecțiunea vieții*

Traducere din engleză de
CORNELIA DUMITRU

CURTEA  VECHE

CUPRINS

<i>Mulțumiri</i>	7
------------------------	---

PARTEA I TREZIREA

Premisa	11
---------------	----

CAPITOLUL 1

Nu cu un strigăt, ci printr-o șoaptă.....	16
---	----

CAPITOLUL 2

Încep să mă cunosc	21
--------------------------	----

CAPITOLUL 3

Stâlpii zenului.....	25
----------------------	----

CAPITOLUL 4

Tăcere absolută	29
-----------------------	----

CAPITOLUL 5

De la pace absolută la agitație absolută	35
--	----

CAPITOLUL 6

La sud de graniță	41
-------------------------	----

CAPITOLUL 7

Dezactivarea butonului de panică	44
--	----

CAPITOLUL 8

Inspirație neașteptată	49
------------------------------	----

CAPITOLUL 9	
Pământul făgăduinței	53
CAPITOLUL 10	
Construirea unei colibe sacre	56
CAPITOLUL 11	
Intră la mănăstire.....	60
CAPITOLUL 12	
Când ucenicul e pregătit, apare și maestrul	64

PARTEA A II-A

ÎNCEPUTUL MARELUI EXPERIMENT

CAPITOLUL 13	
Un experiment de-o viață.....	71
CAPITOLUL 14	
Viața preia controlul.....	74
CAPITOLUL 15	
Print și cerșetor	78
CAPITOLUL 16	
Pe urmele nevăzutului în necunoscut.....	82
CAPITOLUL 17	
Primul meu interviu de angajare.....	85
CAPITOLUL 18	
Slăbirea frânghiei.....	90
CAPITOLUL 19	
Acceptare, acceptare și iarăși acceptare	94
CAPITOLUL 20	
Cel mai important lucru care mi s-a cerut vreodată	100

PARTEA A III-A DE LA SINGURĂTATE LA SLUJIRE

CAPITOLUL 21

Chemarea unui maestru în viață 107

CAPITOLUL 22

Shaktipat..... 112

CAPITOLUL 23

Gainesville găzduiește un guru..... 116

CAPITOLUL 24

Construirea templului..... 119

CAPITOLUL 25

Deschiderea chakrei inimii 123

CAPITOLUL 26

Intră într-un ashram 127

PARTEA A IV-A CE ÎNSEAMNĂ SĂ CAPITULEZI

CAPITOLUL 27

Nașterea unei companii 133

CAPITOLUL 28

Maistrul constructor 136

CAPITOLUL 29

Activități bancare locale 141

CAPITOLUL 30

Expansiunea continuă a Templului Universului 145

CAPITOLUL 31

Metamorfoza unei Creaturi 149

NAȘTEREA UNUI LUCRU NEPREȚUIT

CAPITOLUL 32

De la sinele personal la computerul personal..... 157

CAPITOLUL 33

Nașterea programului Medical Manager..... 164

CAPITOLUL 34

Primii programatori..... 169

CAPITOLUL 35

Pregătirea de lansare 174

PARTEA A VI-A

FORȚELE CREȘTERII NATURALE

CAPITOLUL 36

Fundamentele unei afaceri de succes 181

CAPITOLUL 37

Industria ne bate la ușă..... 186

CAPITOLUL 38

Templul continuă să crească 191

PARTEA A VII-A

CÂND NORII NEGRI SE PRESCHIMBĂ ÎN CURCUBEU

CAPITOLUL 39

Un strop de magie 201

CAPITOLUL 40

Înfricoșătorul mesager al schimbării..... 207

CAPITOLUL 41

Se pune temelia pentru viitor..... 215

CAPITOLUL 42

Între timp – înapoi la moșie.....	220
-----------------------------------	-----

PARTEA A VIII-A

ÎNTÂMPINAREA EXPANSIUNII FULMINANTE

CAPITOLUL 43

Softul Medical Manager prinde aripi.....	225
--	-----

CAPITOLUL 44

Medical Manager Corporation – MMGR.....	229
---	-----

CAPITOLUL 45

Devin director general.....	232
-----------------------------	-----

CAPITOLUL 46

Internetul și sistemul de sănătate	236
--	-----

CAPITOLUL 47

Fuziune – dar nu cu Universul	242
-------------------------------------	-----

CAPITOLUL 48

Construirea Romei într-o singură zi.....	245
--	-----

CAPITOLUL 49

Drumuri la Washington	252
-----------------------------	-----

PARTEA A IX-A

CAPITULARE TOTALĂ

CAPITOLUL 50

Raidul.....	259
-------------	-----

CAPITOLUL 51

Avocați, avocați și iarăși avocați	265
--	-----

CAPITOLUL 52

Statele Unite ale Americii vs. Michael A. Singer	271
--	-----

CAPITOLUL 53

Pregătirea unei strategii de apărare 277

CAPITOLUL 54

Constituția și Declarația drepturilor 283

CAPITOLUL 55

Intervenție divină 288

CAPITOLUL 56

Întoarcerea la începuturi 296

CAPITOLUL 1

Nu cu un strigăt, ci printr-o șoaptă

Mă numesc Michael Alan Singer. De când mă știu, toată lumea mi-a zis Mickey. M-am născut pe 6 mai 1947 și am dus o viață cât se poate de obișnuită până în iarna anului 1970. Atunci mi s-a întâmplat ceva atât de profund, încât parcursul vieții mi s-a schimbat pentru totdeauna.

Anumite evenimente din viața noastră pot fi dramatice și, prin chiar natura lor, perturbatoare. Ești antrenat cu toată ființa (fizic, emoțional și mental) într-o singură direcție – o țintă spre care se precipită tot avântul trecutului și toate visurile viitorului. Apoi, pe nesimțite, are loc un cutremur, cade asupra ta o boală teribilă sau te doboară o întâlnire neașteptată. E suficient ca evenimentul să fie destul de puternic, încât să-ți modifice orientarea inimii și a minții; toate celelalte aspecte ale vieții tale se vor schimba pe parcurs. După un astfel de eveniment devii cu adevărat altă persoană. Ți se schimbă preocupările, ți se modifică țelurile; de fapt, ți se schimbă sensul profund al vieții.

Pentru a-ți suci capul atât de tare încât să nu te mai uiți înapoi e nevoie ca, în viața ta, să se petreacă un eveniment cu adevărat crucial. Deși pot exista și excepții.

Eu n-am trecut prin așa ceva în 1970. Ceea ce mi s-a întâmplat a fost atât de subtil, de nedeșluit, încât ar fi

putut trece cu ușurință neobservat. Nu cu un strigăt, ci printr-o șoaptă mi-a fost aruncată viața în dezordine și așezată pe calea transformării. De la acel moment transfigurator au trecut mai bine de patruzeci de ani, însă mi-l amintesc de parcă ar fi fost ieri.

Stăteam pe canapea în sufrageria casei mele din Gainesville, Florida. Aveam 20 de ani și eram căsătorit cu o femeie minunată, pe nume Shelly. Eram amândoi studenți la Universitatea din Florida, unde eu îmi pregăteam licența în economie. Eram un student isteț, iar decanul Catedrei de economie mă pregătea să devin profesor de liceu. Fratele lui Shelly, Ronnie, era avocat de succes la Chicago. Ne-am împrietenit repede în ciuda faptului că proveneam din lumi diferite. El era avocat într-un mare oraș, era influent și obsedat de avere, iar eu eram doar un intelectual *hippie*, tuns după moda anilor '60. Ar trebui să spun și că fusesem educat în școala gândirii analitice, la modă în acea perioadă. Nu participasem, în liceu, la niciun curs de filozofie (continentală), psihologie sau religie. Dintre cursurile opționale am ales logica simbolică, analiza matematică avansată și statistica teoretică. Toate astea fac să pară și mai uimitor ceea ce mi s-a întâmplat.

Ronnie mă vizita din când în când și, de cele mai multe ori, pur și simplu leneveam împreună pe canapea. Ca de obicei, și în acea zi crucială din 1970, Ronnie stătea alături de mine.

Nu-mi mai aduc aminte exact despre ce vorbeam, dar, la un moment dat, în timpul discuției a apărut o sincopă. Am băgat de seamă că tăcerea mă stingherea și m-am pomenit gândindu-mă la ce ar fi trebuit să spun în continuare. Mă mai aflasem în situații asemănătoare, dar experiența aceea era cumva diferită. În loc să mă simt stânjenit și să încerc să găsesc pur și simplu ceva de spus, în acea clipă *sesizam*

Rece că mă simțeam stânjenit și că încercam să găsesc ceva de spus. Pentru prima dată în viață, mintea și emoțiile mele deveniseră obiecte ale observației.

Știu că e greu de exprimat în cuvinte, dar încercam un sentiment clar de separare între mintea mea neliniștită – care emitea, pe bandă rulantă, posibile subiecte de conversație – și eu însumi, cel care lua act de faptul că mintea mea făcea asta. Părea că, dintr-odată, eram capabil să rămân în afara propriei minți, undeva deasupra, și să observ modul în care îmi lua naștere gândurile. Vă vine să credeți sau nu, această subtilă deplasare a centrului conștiinței mele s-a metamorfozat într-o tornadă care mi-a reorganizat întreaga viață.

Preț de câteva clipe am stat pur și simplu așa, analizându-mă lăuntric cum încercam să „dreg” tăcerea aia apăsătoare. Însă nu eu eram cel care se străduia s-o dreagă; eram doar cel care observa în tăcere activitatea propriei minți, care se ocupa de asta. Inițial, separarea dintre mine și ceea ce observam era de destul de mică, dar, cu fiecare secundă care trecea, distanța devenea din ce în ce mai mare și separarea mai clară. Nu făceam nimic care să provoace această deplasare. Tot ce făceam era să observ că sentimentul *sine-lui* nu mai includea schemele neuronale (de gândire) ce mi se perindau pe dinainte.

Tot acest proces de „conștientizare” a fost practic instantaneu. Ca atunci când te holbezi la unul dintre posterele acelea în care trebuie să găsești un personaj ascuns. La început, nu observi decât cercuri și niște patternuri normale liniare. Apoi, din haosul inițial pare să prindă contur o imagine tridimensională. Odată ce ai reperat-o, îți se pare de necrezut că n-ai dibuit-o din prima. Era chiar acolo! Cam așa s-au petrecut lucrurile și înăuntrul meu. Era cât se poate de evident – eu eram acolo, înăuntru,

uitându-mă la propriile gânduri și emoții. Fusesem mereu acolo, înăuntru, dar prea neatent ca să-mi dau seama – ca și cum aș fi fost atât de absorbit de detaliile funcționării lor, încât nu le percepușem niciodată ca pe niște simple gânduri și emoții.

În câteva secunde, cuvintele care mi se înfățișau anterior drept soluții pentru a depăși un moment stânjenitor de tăcere ajunseseră să-mi răsune în cap ca vorbele unui nevrotic. Am stat să analizez „propunerile” de conversație ale nevroticului din capul meu:

Splendidă vreme, nu-i așa?

Ai auzit ce-a făcut Nixon acum câteva zile?

Vrei să mănânci ceva?

Când am deschis în sfârșit gura să zic ceva, am spus:

„Ai remarcat vreodată că există o voce care vorbește în capul tău?”

Ronnie mi-a aruncat o privire cam ciudată, după care, ca și cum și-ar fi venit în fire, a mărturisit:

„Da, știu ce vrei să spui – a mea nu tace niciodată!”

Ca să disimulez, am început să fac glume. L-am întrebat cum ar fi fost dacă ar fi auzit vocea altcuiva vorbind în capul său. Am râs amândoi și viața a mers mai departe.

Nu însă și viața *mea*. Eu nu am mers pur și simplu mai departe – nimic n-avea să mai fie la fel vreodată. Și nici măcar nu trebuia să mă străduiesc să păstrez în conștiință faptul că mi se schimbase viața. Devenisem pe de-a-ntregul o conștiință. Eram o ființă care observa – cineva care urmărea în permanență fluxul neîntrerupt de gânduri care-i treceau prin minte. În același fel îmi contemplam și fluxul emoțiilor născute din inimă.

Res Atunci când făceam duș, observam ce avea de spus vocea în timp ce-mi spălam trupul. Dacă vorbeam cu cineva, observam cum vocea delibera asupra a ceea ce avea să spună – în loc să asculte ce spunea cealaltă persoană. Dacă mergeam la cursuri, eram martorul propriei minți care încerca să anticipeze ce avea de zis profesorul. E de prisos să insist asupra faptului că nou descoperita voce din capul meu începuse să mă irite la culme. Era ca atunci când ești la film, la cinema, și stai lângă cineva care trăncănește ca o moară hodorogită.

Deși îmi supravegheam permanent acea voce, îmi doream din tot sufletul să n-o mai aud. Voiam să tacă. Cum ar fi fost dacă s-ar fi întâmplat acest lucru, mă întrebam. Începusem să tânjesc după tăcerea interioară cu care eram obișnuit.

La numai câteva zile după acea primă experiență, au început să mi se schimbe tiparele existențiale. Nu reușeam să mă mai bucur deloc de momentele în care mă vizitau prietenii. Doream foarte mult să-mi calmez mintea, iar întâlnirile cu prietenii nu mă ajutau. Am început să caut scuze și să ies să mă plimb în pădurea din apropiere. Stăteam pe jos, pe pământ, și-i spuneam vocii să tacă. Firește că această strategie nu funcționa. Nimic nu părea să meargă. Am descoperit că, dacă voiam, puteam s-o fac să schimbe subiectul, dar îmi era imposibil s-o reduc la tăcere. Făcusem o pasiune din încercarea de a reduce la tăcere vocea din capul meu.

Știam cum era să ascult, să observ ceea ce spunea vocea, dar nu știam ce s-ar fi putut întâmpla dacă ar fi tăcut. Și, în acele clipe, nu mi-aș fi putut imagina că pășeam pe un drum care avea să-mi schimbe viața.

CAPITOLUL 2

Încep să mă cunosc

Mă simțeam extraordinar de fiecare dată când reușeam să-mi dau seama ce se petrecea în jurul meu – când mă prindeam cum stăteau lucrurile. Prin urmare, mintea mea analitică a fost fascinată de exercițiul înțelegerii relației dintre mine și vocea din capul meu.

Cu toate astea, înainte de a mă fi abandonat respectivei activități intelectuale, trebuia să reușesc să trec cumva peste faptul că propria minte mă înnebunea. De fiecare dată când vedeam câte ceva, vocea din capul meu debita câte un comentariu: *Îmi place; Nu-mi place; Asta mă stânjenește; Asta-mi amintește de aia sau de cealaltă...* Pe măsură ce începeam să mă obișnuiesc cu situația, se închegau câteva întrebări. De exemplu: din ce motiv vocea din capul meu vorbește întruna? Atunci când văd ceva anume, devin instantaneu conștient că văd lucrul respectiv? De ce e nevoie ca vocea să-mi spună în mod explicit că îl văd și ce simt?

Uite-o pe Mary! N-am chef s-o văd azi. Sper că n-o să mă vadă.

Știu ce văd și știu ce simt. La urmă urmei, eu sunt cel care vede și simte. De ce trebuie pus în cuvinte ceea ce se întâmplă în mintea mea?

Apoi, s-au născut alte întrebări: cine sunt *eu*, cel care observă în permanență această activitate mintală? Cine sunt *eu*, cel care observă detașat cum se nasc propriile gânduri?

În mare, am sesizat că aveam două tipuri de atitudini față de vocea nou descoperită: pe de o parte, îmi doream s-o fac să tacă și, pe de altă parte, eram pur și simplu fascinat de ea și-mi doream să pricep de unde venea și ce era cu ea.

Înainte a acestei renașteri, duceam un trai obișnuit. Dintr-odată însă am devenit un obsedat. Îmi doream să aflu mai multe despre vocea care-mi suna în cap și voiam să știu cine eram eu – omul interior, cel care trăia toate acele experiențe.

Am început să petrec ore în șir în biblioteca școlii. Dar nu la secțiunea cu cărți de economie, ci la cea cu volume de psihologie. Îmi spuneam că era imposibil ca eu să fi fost singurul care auzise o voce lăuntrică. Tonul acestei voci e atât de limpede, timbrul ei atât de distinct, încât e imposibil să n-o observi. Astfel, am început să citesc câte ceva din Freud. Am citit carte după carte, dar n-am găsit nicio referință directă la vocea respectivă – cu atât mai puțin la persoana conștientă de faptul că o aude.

Pe atunci, le povesteam despre voce tuturor celor care erau dispuși să asculte. Probabil că toți mă credeau dus cu pluta.

Îmi amintesc de o întâlnire cu profesorul meu de spaniolă, un tip distant și extrem de cult. Am dat de el într-o pauză și i-am spus entuziasmat că am înțeles, în sfârșit, ce înseamnă să vorbești fluent o anumită limbă. I-am explicat că există în capul fiecăruia dintre noi o voce care discută despre orice – despre ce ne place și ce nu ne place, despre ce ar trebui să facem, dar și despre greșelile pe care le-am făcut. Dacă vocea respectivă ar vorbi în spaniolă și ai înțelege imediat ceea ce spune, asta ar însemna că vorbești fluent

spaniola. Dacă, pe de altă parte, cuvintele spaniole n-ar avea nicio noimă pentru tine până n-ai face efortul de a le traduce în limba maternă, asta ar însemna că nu vorbești fluent spaniola. Pentru mine, lucrurile erau clare. I-am spus și că, dacă m-aș fi specializat în studii lingvistice, teza mea de doctorat ar fi plecat exact de la această premisă. La finalul perorației mele, profesorul mi-a aruncat o privire ciudată, a spus ceva politicos, apoi și-a văzut de drum.

Nu-mi păsa ce credea. Pornisem într-o călătorie inițiată pe parcursul căreia învățam lucruri mai presus de orice închipuire. Cu fiecare zi care trecea învățam din ce în ce mai mult despre mine însumi. Nu-mi venea să cred cât de multe complexe și temeri mi se revelau prin intermediul vocii pe care o ajutam.

Era clar că persoanei aceleia lăuntrice îi păsa foarte mult de ceea ce credeau ceilalți despre ea. Ținea în mod deosebit la părerea celor pe care-i cunoșteam bine. Vocea-mi spunea ce să spun și ce să țin pentru mine. Se plânga neconținut atunci când anumite lucruri nu-mi mergeau cum doream. Atunci când o discuție cu vreun prieten se încheia abrupt, conversația continua în capul meu. Observam cum vocea își imagina pătimaș un alt ton pe care s-ar fi putut termina disputa. Realizam cât de multă frică de respingere se exprima prin intermediul aceluia dialog mental. Uneori era covârșitor, dar n-am uitat niciodată că exista o voce care vorbea în capul meu. Era evident că nu eram eu – era ceva ce eu observam.

Imaginați-vă că vă treziți într-o bună zi într-o hărmălaie de nedescris. Ați vrea să se oprească, dar nu știți cum s-o faceți. Ei bine, cam așa e și cu vocea din capul meu. Un lucru îmi era însă clar: vocea vorbea mereu în capul meu. Fusesem însă atât de absorbit de ea, încât n-o percepușem niciodată ca fiind distinctă de mine, separată. Ca un pește

Re: care nu știe că se află în apă până nu ajunge pe uscat. Un salt în aer și peștele realizează: „Aici, jos, există un mediu acvatic și eu am stat tot timpul în el. Acum, însă, îmi dau seama că pot ieși.“

Nu prea-mi plăcea că vocea aceea trăncănea întruna. Era un zgomot iritant și voiam din toată inima să se oprească. Dar acest lucru nu se întâmpla. Eram împotmolit. După cum s-a dovedit, nu începusem încă să lupt.

CAPITOLUL 3

Stâlpii zenului

Trecuseră deja câteva luni de la experiența despre care v-am povestit și îmi continuam de unul singur explorarea lăuntrică. Nu m-aș fi gândit, atunci, că ajutorul urma să apară pe neașteptate.

Eram coleg la doctorat cu Mark Waldman. Acesta era un tânăr deștept, citind cu aviditate lucrări din tot felul de domenii. Ei bine, și Mark mă auzise vorbind despre vocea lăuntrică. Într-o zi, mi-a adus o carte despre care credea că m-ar fi putut ajuta. Era vorba de volumul lui Philip Kapleau, *Three Pillars of Zen*.

Nu știam nimic despre budismul zen. De fapt, eram un intelectual indiferent la chestiunile religioase. Sunt evreu, dar nu unul practicant. Dacă aș fi fost întrebat dacă eram ateu, m-aș fi uitat probabil chiorâș. Nu mă gândisem niciodată la asta.

Am început să frunzăresc cartea și am realizat destul de repede că acolo se vorbea despre voce. Mi-a stat inima în loc. De-abia mai răsuflam. Mai mult, existau pagini despre modalitățile prin care puteai împiedica vocea să mai vorbească. Paragraf după paragraf, Kapleau scria despre liniștirea minții și folosea sintagme ca „Sinele adevărat“ și altele asemănătoare. În sfârșit găsisem ceea