

Capitolul 1 Misterul vieții este real

Viața este un strat subțire de evenimente, care acoperă o realitate mai adâncă. În realitatea mai adâncă suntem o parte din fiecare eveniment ce se petrece acum, s-a petrecut sau se va petrece. În realitatea mai profundă, cu siguranță știm cine suntem și care este scopul nostru. Nu există nici o confuzie sau conflict, cu nici o altă persoană de pe Pământ.

Scopul nostru în viață este de a ajuta Creația să se extindă și să se dezvolte, iar când ne privim, vedem doar dragoste.

Totuși misterul vieții nu include nici unul dintre aceste lucruri, el se referă la modul cum să le aducem la suprafață. La întrebarea: **Cum dovedim că există totuși un mister al vieții?**, se poate răspunde: **că cea mai simplă dovadă este separarea enormă dintre realitatea profundă și existența de zi de zi.**

Un mister ce nu vrea să fie cunoscut se retrage continuu, pe măsură ce ne apropiem de el, dar misterul vieții nu se comportă așa: secretele sale sunt relevate imediat, dacă știm unde să căutăm. Dar ele nu trebuie căutate?

Înțelepciunea corpului nostru este un punct bun de pornire în ce privește dimensiunile ascunse ale vieții, deoarece, chiar dacă acestea sunt invizibile, înțelepciunea corpului este extrem de reală, deci, un fapt pe care cercetătorii din medicină au început să-l accepte încă din anii 1980.

Oamenii de știință au descoperit porțile spre dimensiunile ascunse, la care nu am gândit până acum. Celulele au gândit în locul nostru timp de mii de ani. De fapt înțelepciunea lor este mai veche decât înțelepciunea cortexului, deci, poate fi cel mai bun model pentru singurul lucru mai vechi decât ele, cosmosul.

Oriunde privim simțim ceea ce dorește să înfăptuiască înțelepciunea cosmică, este același lucru pe care și noi dorim să-l împlinim, adică: să mă dezvolt și să creez, dar principala diferență este că întotdeauna corpul meu cooperează cu universul, mai bine cum o putem face noi.

Celulele participă pe deplin la misterul vieții, deci, este o înțelepciune a pasiunii totale și angajamentului. Să vedem dacă putem uni calitățile înțelepciunii trupesti cu dimensiunile ascunse pe care vrem să le dezvăluim.

Înțelepciunea pe care o trăim acum, o identificare cu Inteligența Corpului, este:

- Avem un **scop mai înalt**.
- Suntem în **comuniune** cu viața, în complexitatea sa.
- **Conștienta** noastră este gata să se metamorfozeze în orice moment, rar, ea simte orice există în spațiul nostru vital.
- **Acceptăm** pe ceilalți ca pe egalul vostru, fără a-i judeca sau a avea prejudecăți.
- Trăim fiecare moment într-o manieră **creativă**, reînnoită și nu ne agățăm de tot ceea ce este vechi sau depășit.
- **Ființa** noastră este legănată în ritmurile universului, deci, ne simțim în siguranță și îngrijiți.
- Ideea noastră de **eficiență** este de a lăsa fluxul vieții să aducă ceea ce avem nevoie.
Forța, controlul și lupta nu sunt modul nostru de acțiune.
- Simțim o anumită **conexiune** cu sursa noastră.
- Suntem programați să **dăruim**, ca sursă a întregii abundențe.
- Privim orice schimbare, inclusiv nașterea și moartea ca perspectivă a **nemuririi**. Ce este neschimbător este un lucru real pentru noi.

La nivelul celulelor, nici unul din aceste subiecte nu sunt aspirații spirituale, ci fapte ale existenței cotidiene.

Scopul mai înalt. Fiecare celulă din corpul nostru este de acord să lucreze pentru bunăstarea întregului, iar bunăstarea sa individuală ocupă locul doi. Dacă este necesar va muri pentru a proteja corpul și de cele mai multe ori o face. Durata de viață a celulei este o fracțiune din propria noastră durată de viață. Egoismul nu este o opțiune, nici când vine vorba despre propria supraviețuire a unei celule.

Comunicarea. Celula ține legătura cu toate celelalte celule. Celulele mesager se străduiesc să înștiințeze cele mai îndepărtate puncte ale corpului, despre dorința sau intenția altei celule, oricât de mică ar fi ea. Retragera sau refuzul comunicării nu este o opțiune a celulei.

Conștiența. Celulele au capacitatea de a se adapta numaidecât. Rămân flexibile, pentru a putea reacționa la situații urgente. Aici comportamentul rigid nu este o opțiune a lor.

Acceptarea. Celulele admit că toate sunt importante, în egală măsură, deci, fiecare funcție din corp este interdependentă cu cealaltă. Acționa de una singură nu este o opțiune.

Creativitatea. Cu toate că fiecare celulă are un set unic de funcții, ele se combină în moduri creatoare. A se agăța de un comportament învechit nu este o opțiune.

Ființa. Celulele se supun unui ciclu universal de odihnă și activitate. Acest ciclu se exprimă în diferite moduri: nivelurile fluctuante de hormon, presiunea sângelui și ritmurile digestive, expresia cea mai este somnul. În liniștea inactivității, viitorul corpului este plămădit. O A fi activ sau agresiv în mod obsesiv nu este o opțiune.

Eficiența. Celulele funcționează folosind cel mai mic consum de energie posibil. În mod obișnuit, o celulă stochează hrană și oxigen în interiorul pereților, doar pentru trei secunde. Ea are toată încrederea că va primi ce-i trebuie. Consumul excesiv de hrană, aer sau apă nu este o opțiune.

Conexiune. Datorită moștenirii genetice comune, celulele știu că sunt fundamental aceleași. Faptul că celulele ficatului sunt diferite de cele ale inimii și că celulele mușchilor sunt diferite de ale creierului, ele nu neagă identitatea lor comună, care este neschimbătoare.

Dăruirea. Activitatea de bază a celulelor este aceea de a dăruia, iar aceasta menține integritatea tuturor celorlalte celule. Angajamentul total față de a dăruia face ca aspectul de a primi să devină ceva automat și este cealaltă jumătate a ciclului natural. A aduna nu este o opțiune.

Nemurirea. Celulele se reproduc pentru a-și împărtăși cunoașterea, experiența și talentele, dăruind totul pentru progeniturile lor. Acesta este felul de nemurire practică, deci, ele se supun morții la nivel fizic, dar o înving la nivel non-fizic. Prăpastia dintre generații nu este o opțiune.

Privind tot ce au fost de acord să facă celulele noastre, ne întrebăm dacă nu cumva este un pact spiritual în adevăratul sens al cuvântului?

Prima calitate este a urmări un scop înalt, este identică cu calitățile spirituale ale abandonării și altruismului. A dăruia reprezintă același lucru cu a-i întoarce lui Dumnezeu ceea ce este a lui Dumnezeu. Nemurirea este același lucru cu credința în viața de după moarte.

Misterul vieții este răbdător și atent în felul în care i-a permis corpului nostru potențialul său total să fie relevant.

Suntem cu toții tributari unei forme și apoi ne dezintegram în concordanță cu misterul vieții și nimic altceva.

În loc să cercetăm misterul vieții, ca pe o parte intimă din noi înșine, ne purtăm ca și cum el nu există.

După multe vieți petrecute în haos, suntem oare pregătiți să lăsăm misterul să ne salveze acum?

Există o altă cale?

O cale ar fi să ne gândim și noi ce fac celulele corpului nostru și să analizăm dacă și oi facem în viața zilnică ce fac ele.

Capitolul 2. Lumea se află în noi

Ca să dezlegăm misterul vieții, este nevoie doar de o singură poruncă: *trăiți ca o celulă*. Noi nu facem acest lucru, iar motivul nu este greu de ghicit, adică: avem propriu nostru stil de a acționa.

Greșelile noastre capricioase arată o structură mai vastă, pentru a ne întoarce la înțelepciunea celulei, deci, fiecare din noi are nevoie să-și dea seama că trăi de fapt efectele alegerilor vechi făcute de altcineva. Aceste credințe sunt conținute una în cealaltă, ca niște cutii, astfel:

- *există o lume materială;*
- *lumea materială este plină de lucruri, evenimente și oameni;*
- *eu sunt unul dintre oameni și poziția mea nu e mai presus decât a altuia;* - *pentru a afla cine sunt trebuie să exploatez lumea reală.*

Acest set de credințe ne înlănțuie și nu oferă loc pentru căutarea de sine, sau măcar pentru sufletul însăși, dar, oricât de convingătoare ar pute fi lumea materială, ***nimeni nu a putut să dovedească faptul că este reală.***

Orice neurolog vă va asigura că acest creier uman nu oferă nici o dovadă că lumea exterioară ar exista cu adevărat, dar mute sugestii sunt că nu există.

Cortexul nu ne informează despre această procesare nesfârșită de date, care se petrece în interiorul materiei

cenușii, dar el ne dă informații despre lume. Deci, ne permitem să percepem imagini, sunete, gusturi, mirosuri și texturi, de toată gama. Creierul nea păcălit complet, a realizat o prestidigitație, fiind-că nu există nici o legătură directă între informațiile neprelucrate ale corpului și modul nostru subiectiv de a percepe lumea exterioară, deci, pentru *oricine întreaga lumea exterioară este doar un vis*.

Când deschidem ochii dimineața, știm că aceste evenimente vii au fost produse în totalitate de capul nostru. Nu facem nici o greșală de a ne lăsa păcăliți, deoarece admitem că visele nu sunt reale. Prin urmare, creierul nostru are un sistem pentru construirea unei lumi a viselor și altul când suntem treji? El nu face așa ceva, deci, funcția cerebrală, mecanismul viselor nu se schimbă când ne trezim. Același cortex vizual din spatele creierului îmi permite să văd un obiect, fie că le văd în mintea mea, în vis sau într-o fotografie, sau altceva în fața ochilor. Există o activitate electro - chimică furtunoasă. Deci al doilea secret spiritual este: ***Nu noi ne aflăm în lume, ci lumea se găsește în noi***. Nu există nici un pic de lumină solară în creier, al cărui interior rămâne la fel de întunecat precum o peșteră de calcar, oricâtă lumină ar fi afară.

Afirmând că întreaga lume este creată de mine, realizez imediat că și voi puteți afirma acest lucru. Aceasta nu este o problemă, ci reprezintă chiar esența spirituală. Deci, fiecare dintre ni este un creator. Misterul modului în care toate acestea puncte de vedere individuale se împletesc, astfel ca lumea ta și a mea să se poată armoniza, este exact lucrul pe care-i determină pe oameni să caute răspunsuri spirituale. Nu este nici o îndoială că realitatea este plină de conflicte, dar și de armonie. Ne simțim eliberați când ne dăm seama că fiind creatori, dăm naștere fiecărui aspect din experiența noastră, bun sau rău, deci, fiecare din noi este centrul creației. Oamenii obișnuiau să creadă că aceste idei sunt foarte firești.

Religiile, popoarele și tradițiile s-au schimbat mereu, dar a existat un consens universal că lumea este o creație coerentă, insuflată de o singură inteligență și un singur model creator. Ființa umană nu a trebuit să devină căutător spiritual, pentru a descoperi acea realitate unică, deci, viața fiecărei persoane aparține deja acestei realități.

Creatorul a impregnat fiecare particulă a Creației în mod egal și aceeași scânteie Divină a animat viața în toate formele ei. Astăzi am numi această perspectivă ca mistică deoarece are legătura cu lucruri invizibile, este o utopie.

Cum a dispărut credința într-o realitate unică? A existat o altă alternativă, care și ea a plasat fiecare persoană în centru lumii sale, dar, în loc să fie inclus, omul se simte singur și izolat, condus mai de grabă de o dorință personală, decât de forța vitală împărțită cu alții, sau de o comuniune prin suflet. Această alegere pe care o numim **ego**, cu toate că alții o numesc altfel, cum ar fi căutarea plăceri, legătură karmică, sau mai religios, izgonirea din Paradis. Toți am fost instruiți cu mare grijă să fim atenți la: **eu, mie, al meu** și că dorințele noastre pot fi zădărnicate dacă cineva ajunge primul.

A anihila **ego**-ul înseamnă a-l considera un ticălos care împiedică pe oameni să-și găsească fericirea, deci, acesta fiind motivul principal pentru care oamenii suferă, pentru care nu-și găsesc niciodată Sinele adevărat, nu Îl găsesc pe Dumnezeu, sau măcar propriu suflet. Ni se spune că **ego**-ul ne orbește cu cereri constante, cu lăcomia sa, cu egoismul și nesiguranța sa. Noi nu putem renunța la **ego**, tot așa cum nu putem renunța la o dorință.

Alegerea de a trăi în separare, o alegere pe care nici o celulă nu o face, decât dacă este canceroasă, a dat naștere unei anumite teme mitologice. Această poveste a unei perfecțiuni pierdute îi înjosește pe oameni în

loc să-i ridice. Un mit are puterea de a lua decizie și de a o face să dispară.

Separarea a prins viață, dar posibilitatea unei singure realități a dispărut oare cu adevărat?

Pentru a accepta din nou, ideea unei singure realități, trebuie să acceptăm că lumea este în noi. **Acesta este un secret spiritual**, bazat pe natura creierului, care petrece fiecare secundă, construind lumea.

Acum, viața bazată pe **ego** este extrem de convingătoare și de aceea nici o cantitate de durere sau suferință nu-l determină pe om să o abandoneze. Durerea se simte, dar nu ne dă o soluție de ieșire din situație.

Într-un corp sănătos, fiecare celulă se recunoaște pe ea însăși în orice altă celulă, când această percepție este distorsionată și anumite celule devin *cealaltă*, corpul se auto-atacă. Această stare este cunoscută sub numele de **dizarmonie autoimună**.

A lua în serios stoparea violenței înseamnă să se renunțe la interesul personal în lume, o dată pentru totdeauna, numai astfel se va elimina complet violența. Este o părere șocantă, dar adevărată.

Din fericire, nu aceasta este situația, ***lumea se află în tine și nu invers***. Asta a vrut să spună Iisus, *atunci când a prezis că oamenii trebuie să ajungă mai întâi în împărăția lui Dumnezeu și apoi să se preocupe de lucruri lumești, dacă este cazul*. Dumnezeu este stăpânul tuturor, prin faptul că a creat totul.

Percepția este lumea și lumea este percepția. În această idee cheie, drama noi împotriva celorlalți se prăbușește, deci, suntem cu toții incluși în singurul proiect care contează, anume: *construirea realității*.

Realitatea unică a relevat deja un secret profund: *A fi creator este mai important decât întreaga lume*. Merită să ne oprim din orice activitate și să ne gândim puțin la acest

aspect. Pentru a trăi cu adevărat această idee, a fi un creator adevărat, este nevoie să renunți la foarte multe nevoi ce ne condiționează. *Am învățat să ne acceptăm ca ființe limitate, deoarece lumea exterioară este mai puternică și dictează firul poveștii și nu noi. Lumea este primul loc, iar noi ne plasăm pe locul doi la mare distanță.*

Acest lucru poate părea ciudat la început și totuși, putem vedea deja cum se instaurează un nou set de credințe:

Tot ce experimentez mă reflectă pe mine însumi și de aceea nu trebuie să caut să fug.

Viața mea este o parte din orice altă viață și legătura mea cu celelalte lucruri vii mă împiedică să am inamici.

Nu simt nevoia să controlez nimic sau pe nimeni și pot afecta schimbarea, transformând singurul lucru asupra căruia am avut control de la început, adică eu însumi.

Meditând pot ajunge să stăpânim acest secret și anume:

Lăsați-vă conștiința să înglobeze totul și întrebați-vă acum:

- Văd ordine sau dezordine?
- Îmi văd unicitatea?
- Îmi dau seama ce simt cu adevărat?
- Văd ce vreau să văd cu adevărat?

Acum să intrăm în lumea noastră socială și ne întrebăm:

- Aud fericire?
- Faptul că sunt cu acești oameni mă face să fiu vioid?
- Se simte cumva oboseala?
- Este aceasta doar o rutină obișnuită sau acești oameni chiar se simt bine unul cu altul?

Ori cum a-ți răspunde la aceste întrebări, trebuie evaluată lumea noastră și ceea ce se petrece în noi. Ceilalți oameni sunt oglinda noastră, la fel ca și obiectele din jurul nostru.

Dacă doriți, apoi deschideți televizorul și priviți știrile, intrați în voi și întrebați-vă:

- Această lume pe care o văd, este sigură sau nesigură?
- Simt frică și sunt îngrozit de un dezastru sau doar mă amuzez?
- Dacă știrea este proastă, o urmăresc doar să mă amuzez?
- Ce parte din mine reprezintă acest program? Partea ce se ocupă de fiecare problemă în parte sau cea care dorește să găsească răspunsuri?

Acest exercițiu dezvolt un nou tip de conștiență. Astfel începem să distrugem schema conform căreia vă vedeți ca o persoană izolată, deci, ca entitate separată. Acum ne dăm seama că de fapt toată lumea nu este în altă parte decât în noi.

A afirma că eu sunt creatorul, nu este același lucru cu afirma că **ego**-ul meu este creator. Să încercăm să ne apropiem de creatorul real din noi încercând să medităm asupra unui trandafir sau orice floare, **Cum arată? Ce miros are? Ce culoare? etc.** Apoi ne gândim la ADN-ul ce se găsește în fiecare celulă a ei. Încercați să vizualizați cum granița dintre energia noastră și asupra ceea ce am ales să medităm pălește și un grup de valuri se topește unul în altul. Apoi spunem: Orice energie provine dintr-o sursă și se întoarce la ea. Când privesc floarea aleasă, o scânteie de infinitate se ridică dintr-o sursă, pentru a se experimenta pe sine. Urmărind acest traseu am ajuns la ceea ce este adevărat real și singurul motiv a fost acela de a crea un moment de bucurie. A avut loc o singură atingere creatoare care v-a contopit.

Capitolul 3. Patru căi ce duc spre unitate

Dacă încă mai considerăm că acest aspect este o idee ciudată a altcuiva, experiența noastră de viață nu se schimbă.

O realitate unică nu este o idee, este o poartă spre o nouă modalitate de a trăi viața.

*Conștiința este potențialul întregii Creații, când vom înțelege fața se va lumina. Cu cât deținem mai multă conștiință, cu atât avem mai mult potențial ca să crezi. Necesită o întrebare: **Dorim să fim victima celor cinci simțuri sau co-creator?** Unele din opțiuni sunt:*

În funcție de cele cinci simțuri, adică: separare, dualitate, ego-ul, a fi supus fricii, a fi detașat de Sursă, a fi limitat în timp și spațiu.

În funcție de legile naturale, adică: a deține controlul, a fi mai puțin supus fricii, a fi conectat la resursele naturale, a fi inventiv, a fi înțelegător, a exploata bogățiile timpului și spațiului.

În funcție de conștiință, adică: apropiat de legile naturii, aproape de Sursă, granițele dispar, intențiile se transformă în rezultate, dincolo de timp și spațiu.

*Conștiința este tot ce schimbă în călătoria de la separare la realitatea unică. Atunci când depinzi de cele cinci simțuri, ești conștient că lumea fizică este realitatea primară. Singurul rol pe care-l are Conștiința ta este să privească lumea care este *acolo afară*. Cele cinci simțuri sunt foarte înșelătoare, căci ne spun că soarele răsare în est și apune în vest, etc.*

Următorul stadiu al conștiinței depinde de legile naturii a care se ajunge prin gândire și experimentare. Observatorul nu mai este o victimă a amăgeli, poate descifra legea gravitației, utilizând matematica și experimentele gândului. Când creierul uman are în vedere legile naturii, lumea materială se află tot *acolo afară* și așteaptă să fie explorată.

În cele din urmă cineva trebuie să întrebe: ***Cine sunt eu, cel care gândește toate aceste lucruri?*** Aceasta este întrebarea ce duce la conștiința pură, asta deoarece dacă goleşti creierul de orice gând (ca la meditație) conștiința se

dovedește a nu fi goală, vidă și pasivă. Dincolo de limitele timpului și spațiului, are loc un sigur proces și doar unul, adică: creația se creează pe sine, folosind conștiința ca pe plastilină.

În lumea obiectivă, conștiința se transformă în lucruri, iar în lumea subiectivă în experiențe. Nu există nici o diferență și printr-o atingere magică, creierul uman nu trebuie să stea în afara procesului creator. Doar fiind atenți și având o dorință activă butonul creației. Se poate activa doar dacă și să o facem, doar cei ce cred în limitări nu o pot face.

Splendoarea călătoriei spirituale este aceeași ca și ciudățenia ei, adică: primim o putere deplină, doar prin înțelegerea faptului că am folosit acea putere tot timpul, pentru a vă conecta la voi înșivă. *Suntem la nivel potențial, prizonierul, temnicerul, eroul care deschide carcera sau toate la un loc.*

Această dilemă a frustrat pe toată lumea care a încercat să accepte această realitate, chiar și atunci când înțelepciunea este dobândită și-ți dai seama că propriu creier dă naștere tuturor lucrurilor din jurul nostru, iar găsirea butonului creației ne scapă. Există o cale, în spatele fiecărei experiențe se află un experimentator care știe ce se petrece. ***Când vom găsi acel punct în care se găsește acesta ne aflăm în punctul zero, în jurul căreia se învâрте lumea.*** Ajungerea n acel punct este un proces care începe acum.

Orice experiență ne vine într-una din cele patru modalități: ***ca sentiment, ca gând, ca acțiune sau simplu ca un sentiment de a fi.*** În momente neașteptate experimentatorul este mult mai prezent în aceste patru aspecte decât de obicei.

Toate lucrurile sunt ca și conținutul unei valize mentale, oamenii îngrămădesc în valizele lor mii de lucruri. Dar, conștiința nu este o valiză și același lucrul îl putem spune despre lucrurile din interior.

Conștiința se definește pe sine însuși, ca: pură, vie, vioaie, tăcută și plină de potențial creator. Uneori, aproape că experimentați acea stare pură și în acele momente, unul din lucrurile pe care le-am menționat anterior sau ceva similar iese la suprafață, în loc să stea ascuns.

Anumite semne sunt palpabile și se nasc ca niște senzații de netăgăduit în corp, iar altele la nivel subtil fiind greu de exprimat, ca: un tremur de la *ceva* care ne atrage pe neașteptate atenția. La observarea unui astfel de semn, avem deja la îndemână o pistă care poate duce dincolo de gând, sentiment sau acțiune și în acest moment putem să facem o alegere.

Există doar o diferență foarte fină între a **simți** că sunt în siguranță, ca de exemplu și a **ști** că sunt în siguranță. Din acest punct de vedere se trece mai departe la **a acționa** ca și cum sunt în siguranță și până când îmi dau seama în sfârșit că, îndoiala, întreaga mea existență a fost în siguranță, încă de când ma-am născut, deci **Sunt** în siguranță.

Pentru a stăpâni conștiința pură, trebuie să învățăm cum să o trăim,

Textele fascinante din India, numite **Sutrelle Shiva**, ce datează de mai multe secole, se pot găsi revelații în acest domeniu. Aici cuvântul **Shiva** înseamnă **Dumnezeu**, iar cuvântul **Sutra** înseamnă fir sau cale, astfel ca în mod deliberat, cititorului i se arată firele invizibile care duc înapoi la sursa eternă.

Ele au și un context mai larg, care necesită să urmăm calea deschisă de revelație. Deci, în tradiția acestora, fiecare persoană poate alege patru căi ce provin din: **a simți, a gândi, a acționa și a fi.**

Fiecare dintre căi se numește **Yoga**, cuvânt sanskrit care înseamnă uniune, pentru că scopul este **unitatea**, contopirea cu realitatea unică. Avem patru tipuri de Yoga:

Bhakti Yoga, care duce la găsirea unității, iubindu-l pe dumnezeu.

Karma Yoga care duce la găsirea unității prin acțiunea altruistă.

Gyana Yoga care duce la găsirea unității prin cunoaștere.

Raja Yoga ce duce la găsirea unității prin meditație și renunțare.

Arătăm în continuare cum este trăită efectiv fiecare din aceste căi.

Simțirea ne arată calea, ori de câte ori trăim experiența iubirii și exprimăm. Aici, emoțiile noastre personale se largesc pentru a deveni atotcuprinzătoare. Iubirea de sine și de familie se contopește cu iubirea pentru omenire. În forma superioară de expresie, iubirea noastră este atât de puternică, încât ÎL cheamă pe DUMNEZEU să ni se arate. Inima care tânjește își găsește pacea supremă prin unirea cu inima CREAȚIEI.

Gândirea ne arată calea, ori de câte ori mintea noastră încetează să fie neliniștită și speculativă. Pe această cale, ne oprim dialogul interior, pentru a găsi claritatea și nemișcarea. Este nevoie de claritate, pentru ca mintea să vadă că nu trebuie să fie atât de unidirecțională. **A gândi se poate transforma în a ști, adică în înțelepciune.** Cu o claritate mai mare, intelectul nostru analizează orice problemă și vede soluția. Misterul existenței este cel pe care mintea dorește cu adevărat să-l cunoască. Întrebările bat la ușa eternității, moment în care CREATORUL este singurul care le poate da răspuns. Împlinirea acestei căi apare atunci când mintea noastră se contopește cu mintea lui DUMNEZEU.

Acțiunea ne arată calea, ori de câte ori ne predăm. Pe această cale controlul **ego**-ului asupra acțiunii slăbește.. Acțiune încetează să mai fie motivată de dorințe egoiste. Cu

timpul acțiunea se va detașa de **ego** și **a face** devie motivat de o forță din afara noastră. Deci, atașamentul nostru personal față de propriile noastre acțiuni este transformat în nonatașament, prin faptul că îndeplinim acțiunile lui DUMNEZEU. Calea își atinge împlinirea, atunci când abandonarea noastră este atât de completă, încât DUMNEZEU conduce tot ceea ce facem.

A fi ne arată calea, ori de câte ori cultivăm un SINE care trece dincolo de **ego**. Acest **ego** se dovedește a fi o iluzie, o mască ce ascunde un EU cu mult mai măreț care există în fiecare din noi. Identitatea noastră reală este un simț al existenței pure, pe care-l numim **EU SUNT**. Toate ființele împărtășesc același EU SUNT, iar împlinirea apare atunci când ființa noastră îmbrățișează atât de multe, încât în sentimentul nostru de a fi vii este inclus și DUMNEZEU. *Unitatea* este o stare în care nimic nu este lăsat în afara lui **EU SUNT**.

În aceste situații noi luăm o decizie crucială, adică: **O iau de la capăt**, deci, renunțăm la vechile percepții și nu la bunurile noastre. **Universul, ca orice oglindă, este neutru, dar el reflectă ceea ce se află în fața sa, fără a judeca și fără a distorsiona.** Acest pas duce la renunțare, dacă-l crezi. Deci, ai renunțat la credința că lumea exterioară are vreo putere asupra ta. **Acest adevăr va deveni adevărat, atunci când va fi trăit.**

Pentru atingerea acestei stări propunem următorul exercițiu.

El începe ca să observăm când atingem în conștiința noastră niveluri subtile, în comparație cu cele grosiere, deci un exercițiu:

- *A iubi pe cineva este mai subtil decât a avea resentimente sau respingere de acea persoană.*
- *A accepta pe cineva este ceva mai subtil decât a critica persoana respectivă.*

- *A promova pacea este ceva mai subtil decât a promova violența.*
- *A vedea pe cineva, fără a-l judeca este ceva mai subtil decât a-l critica.*

Experiența subtilă este liniștită și armonioasă, deci, vă simțiți stabil și nu sunteți în conflict cu nimeni. Odată ce ați identificat această parte începeți să favorizați latura subtilă a vieții noastre. ***Trebuie să facem singuri alegerea, la nivelul conștienței, deoarece, în diversitatea infinită a CREAȚIEI, fiecare percepție dă naștere la o lume care o oglindește.***

Orice experiență care vă aduce în contact cu nivelul tăcut de conștiență, poate fi numit meditație. Poate cea mai simplă vi se pare meditația pe respirație. Urmărindu-vă respirația, vă aliniați cu conexiunea minte-corp, cu coordonarea subtilă a gândului și cu ***Prana***, energia subtilă conținută în respirație. Se pot adopta și mantrile tradiționale sau sunetele rituale, așa cum este descris în orice text despre învățăturile spirituale orientale. Facem această meditație timp de 10 la 20 minute, dacă se poate de două ori pe zi și veți deveni conștienți de relaxarea corpului. ***Bazați-vă pe tendința naturală a corpului de a se elibera de stres, deoarece aceasta este o meditație blândă, care nu are efecte secundare negative și nu prezintă pericole cât suntem sănătoși.***

Efectul de relaxare va continua, însă vom începe se ne dăm seama și că suntem conștienți de noi însuși, ar putea apare o revelație sau inspirație subtilă, etc. Efectele diferă de la persoană la persoană, astfel vom fi deschiși la orice se întâmplă. ***Scopul meditației este același pentru toți, anume: să învățăm să intrăm în relație cu conștiența însuși, la nivelul cel mai pur al experienței.***

Capitolul 4. Ceea ce cauți, ești deja

Secretul spiritual care se aplică aici este: *ceea ce cauți ești deja*. Conștiința ta își are sursa în unitate, iar în loc să cauți în afara ta, mergi la SURSĂ și înțelege cine ești.

A căuta este un cuvânt ce se aplică adesea căii spirituale și mulți oameni se numesc cu mândrie căutători. Problema este că actul căutării, în sine, pornește de la o presupunere falsă. Actul de căutare este blestemat, deoarece reprezintă o vânătoare care te duce în afara ta, nu contează că este DUMNEZEU sau bani. Căutarea productiv este atunci când lași la o parte presupunerea de a câștiga un premiu. Începi de la tine însuși, deoarece SINELE tău este cel care conține toate răspunsurile.

Pentru materialismul spiritual, avem următoarele capcane:

- *Să știi încotro mergi.*
- *Să te lupți ca să ajungi acolo.*
- *Să folosești harta altcuiva.*
- *Să lucrezi pentru a deveni mai bun.*
- *Să-ți stabilești un orar.*
- *Să nu aștepti o minune.*

Un căutător adevărat evită aceste capcane și le aplică pe următoarele:

Să nu știi încotro mergi. Evoluția spirituală este spontană, iar întâmplările importante au loc pe neașteptat, la fel ca și cele mărunte. Un singur cuvânt îți poate deschide inima, iar o singură privire îți poate spune cine ești cu adevărat. Trezirea nu se întâmplă după un plan. Tot ce poți să-ți imaginezi dinainte sunt doar imagini, iar imaginile nu sunt niciodată aceleași, deci, lucru cu obiectivul.

Nu te lupta să ajungi acolo. Dacă la capătul drumului ar exista vreo răsplată spiritual, cum ar fi un vas cu aur sau cheia raiului, cu toții am munci din greu pentru această

recompensă. Nu primești un CEC, ci devii altă persoană, același lucru este adevărat și pentru dezvoltarea spirituală, lucru ce se întâmplă în planul conștienței, mai degrabă decât pe tărâmul fizic.

Nu urma harta altcuiva. Au fost timpuri când eram sigur că meditația profundă cu o mantră specială practică continuu este cheia de a ajunge iluminare. Este nevoie de precauție, căci dacă urmezi harta altcuiva s-ar putea să intri într-un mod fix de gândire, dar ele nu sunt același lucru cu libertatea. Trebuie adunate învățături din toate direcțiile și să le consideri adevărate, doar pe acelea ce duc la progresul propriu, dar să rămâi deschis la schimbările care se petrec în tine.

Nu face din asta un proiect de autoperfecționare. Autoperfecționarea este ceva real, dar oamenii rămân blocați în locuri din care pot să învețe să iasă. Unii oameni simt că se îmbunătățesc extraordinar atunci când li se lărgesc conștiența, însă este nevoie să fii foarte puternic, pentru că a te confrunța cu multe obstacole și provocări ce te așteaptă pe CALE. Conștiența lărgită vine ca un preț, acela de a-ți abandona limitările și pentru oricine ce se simte o victimă, aceste limitări sunt adeseori atât de rezistente încât evoluția este foarte lentă. Este de înțeles să cauți ajutor la nivelul la care a apărut problema.

Nu-ți stabili termene. Sunt mulți oameni care au renunțat la spiritualitate, pentru că nu-și atingeau obiectivele suficient de repede. Cel mai bun mod de a evita o dezamăgire este să nu-ți stabilești de la început nici un termen, deși multora li se pare că acest lucru e greu de făcut, fără să-și piardă motivația. ***Fără îndoială disciplina are de-a face cu a-ți aminti să meditezi regulat, să te ții de cursuri, să citești cărți care te inspiră și să-ți păstrezi scopul viu.*** Pentru a ajunge la o viață spirituală

este nevoie să te dedici, în acest mod e mai puțin probabil să cazi pradă dezamăgirii.

Nu aștepta o minune. Nu contează cum definești *miracolul*, extazul permanent și veșnic. Miracolul înseamnă să-l lași pe DUMNEZEU să facă tot, el separă lumea supranaturală de această lume, aducând speranța că într-o zi această lume supranaturală își va face prezența.

Dacă poți să eviți capcanele materialismului spiritual, ești mai puțin tentat să alergi după un obiectiv anume și imposibil. *Cele mai spiritualizate personalități din istorie nu au fost nici ele totalmente bune, dar au fost totalmente ființe umane, deci, au accepta și au iertat și nu au judecat.* Oamenii trebuie să accepte pentru totdeauna că avem o viață căreia fiecare dintre noi este liber să-i dea o formă, prin alegerile ce le face. **Singurul lucru care va fi întotdeauna pur și neprihănit este propria conștiință după ce o înțelegi.**

Conștiința oferă o alternativă dincolo de conflict. **Trebuie să existe altcineva care privește, deci, există un observator care este conștient, fără să se lase prins în fi treaz, adormit sau în stare de vis.**

Acest **observator tăcut** este cea mai simplă versiune a noastră, adică aceea care pur și simplu este.

Ca să te recâștigi pe tine însuți, trebuie să ajungi cât mai aproape e zero cu puțință (observatorul tăcut). În esența sa, realitatea este existența pură, deci, întâlnește-te pe tine însuți acolo și atunci vei fi capabil să creezi orice să existe.

Conștiința **EU SUNT** conține tot ce este necesar pentru a face o lume, deși, în sine este formată din nimic altceva, decât dintr-un **martor tăcut**.

Acest lucru este motiv de incredibilă bucurie, dacă adevăratul TU nu se află în capul tău, atunci înseamnă că ai fost eliberat la fel ca și conștiința însăși, libertate ce nu are limite. Poți crea orice, deoarece te afli în atomul creației,

oriunde vrea să meargă conștiința ta, materia trebuie să o urmeze. La urma urmei, mai întâi ești TU și apoi universul.

Toate experiențele au loc în cazanul clocotitor al CREAȚIEI. Într-un moment de trezire creierul este fel de derutat, de bucuros, de nesigur, de stânjenit și uluit ca și un bebeluș ce–și descoperă picioarele, dar la nivelul martorului acest amestec confuz este limpede ca lumina zilei: **TOATE SUNT UNA.**

Un punct de stabilitate mai solid este ***martorul tăcut***. Întâlnirea cu martorul tăcut se face prin a căuta în interiorul tău, astfel:

- *Urmează curentul conștiinței.*
- *Nu te împotrivi la ceea ce se întâmplă în interior.*
- *Deschide-te către necunoscut.*
- *Nu cenzura și nu nega ceea ce simți.*
- *Caută să te depășești.*
- *Fii sincer și spune adevărul - Lasă centrul ființei să-ți fie casă.*

Urmează cursul conștiinței. Expresia ***urmează-ți fericirea***, a devenit o maximă pentru multă lume.. Uneori, conștiința nu e același lucru cu bucuria sau fericirea. Cei mai mulți oameni nu urmează aceste indicii. Însă, dacă îți urmezi conștiința, îți dai seama că ea taie o cale prin timp și spațiu. Conștiința nu se poate desfășura, fără desfășurarea unor evenimente exterioare, care să o oglindească. Astfel, dorința și scopul sunt legate, dacă îți urmezi dorința, scopul se dezvăluie singur. Există un flux care leagă evenimentele separate, iar ***acest flux ești tu***. Însă, dacă ești dispus să te duci unde te duce curentul, calea ta va duce, cu siguranță, mai aproape de ***martorul tăcut***, care se află la originea tuturor dorințelor tale.

Nu te împotrivi la ceea ce se întâmplă în interior. Ca să cauți cine ești, trebuie să dai drumul imaginilor vechi pe care le ai despre tine. Faptul că îți place sau nu de tine, nu

are nici o relevanță. Partea din noi care a găsit pacea în toate bătăliile este **martorul tăcut**, iar dacă ceri să te întâlnești cu **el**, fii pregătit. Nu te împotrivi acestei schimbări, pentru că scapi de capcanele **ego**-ului și treci la o nouă abordare a **SINELUI**.

Deschide-te către necunoscut. Cine crezi că ești nu e real, ci un amestec de evenimente trecute, dorințe și amintiri. O nouă experiență nu este nouă cu adevărat, ci doar o variațiune ușoară a unor senzații familiare. **A te deschide către necunoscut înseamnă să tai creanga pe care stai relațiile și rutinele noastre obișnuite.** Toată această structură familiară este o carapace, necunoscutul se află în afara carapacei, iar pentru a-l întâlni trebuie să fim dispuși să-l întâmpinăm în interiorul nostru.

Nu cenzura și nu nea ceea ce simți. La suprafața viața zilnică a devenit mai confortabilă decât a fost vreodată. Un creator n-ar trebui să fie nici odată blocat în felul acesta. Nu este nici o persoană cu autoritate, care să impună această reprimare, ea este în totalitate autoimpusă. Scopul nostru nu este să experimentăm numai emoții pozitive, căci drumul spre libertate nu este prin **a te simți bine**, ci prin a te **simți sincer și adevărat față de tine însuși**. Trecutul nu este trecut, atâta vreme cât datoriile acestea rămân neplătite, deci, nu trebuie să revii la persoana care te-a supărat sau te-a înfuriat cu intenția să revizuiesti modul în care s-a desfășurat trecutul. **Scopul în a scăpa de datoriile emoționale este acela de a-ți găsi locul în prezent.** Însă fiecare sentiment ascuns și blocat este o bucată mare de conștiință înghețată. Până nu se dezgheață, spui doar că SUNT RĂNIT, chiar dacă refuzi să o vezi, te ține în ghearele ei, deci, este un obstacol în plus între mine și **martorul tăcut**, ce trebuie eliminat. Trebuie să acordă timp și atenție, să fim conștienți de sentimentele noastre, lăsându-le să spună ce au de spus.

Caută să te depășești. Când SINELE meu este fix și stabil, se poate ști că s-a realizat ceva pozitiv. Trebuie să căutăm să mergem dincolo de această identitate auto-creată, pentru a găsi sursa ei de energie. **Martorul tăcut** nu e un al doilea SINE, nu este ca un costum nou ce atârnă în dulap și pe care poți să-l îmbraci, astfel, înlocuind costumul ponosit cu cel nou. **Martorul tăcut** este o accepție despre SINE, care se află dincolo de granițe, este ochiul cel tăcut ce privește în jos. A căuta să te depășești, înseamnă să-ți dai seama, extrem de hotărât, că identitatea ta fixă este falsă, atunci când **ego**-ul îți cere să vezi lumea din perspectiva sa **și mie ce-mi iese din asta**, poți să te eliberezi spunând **acel eu nu mai deține conducerea**.

Fii sincer și spune adevărul. Adevărul vă face liberi (Ioan VIII, 32), care nu a fost menit să fie un sfat practic. Deși în spatele acestor cuvinte există o intenție spirituală, care în esență spun: **Tu nu te poți elibera, dar adevărul poate să o facă**. Altfel spus, adevărul are puterea să dea la o parte ceea ce este fals și făcând acest lucru ne va elibera. Dacă vrei să te eliberezi trebuie să onorezi acest impuls. Câteva idei de eliberare:

- *Știi că nu poți să fii ceea ce vrea altcineva să fii, indiferent cât de mult iubești acea persoană.*
- *Știi că iubești, chiar și atunci când este înfricoșător să o spui.*
- *Știi că lupta altcuiva nu este lupta ta.*
- *Știi că ești mai bun decât pari.*
- *Știi că să supraviețuiești.*
- *Știi că trebuie să mergi pe drumul tău, indiferent de ce înseamnă.*

Fiecare frază începe cu știi, deoarece **martorul tăcut** este la acel nivel la care te cunoști pe tine, indiferent de ce anume cred alții că știi. Genul de adevăr care vine de la cel care știe este calm și nu se referă la cum se comportă alții, ci

clarifică cine ești cu adevărat, deci, prețuiește aceste străfulgerări și care au fost creat ca să te facă să te simți în siguranță și acceptat.

Lasă centrul ființei tale să-ți fie casă. În mod paradoxal, centru este peste tot, deci este spațiu deschis ce nu are limite. *În loc să te gândești la centrul tău, ca un punct definit, în felul în care oameni arată spre inimă, ca fiind lăcașul sufletului, mai bine fii în centrul experiențe.* Experiența nu este un loc ci o concentrare a atenției, deci, poți să trăiești acolo în punctul nemișcat în jurul căruia se învâрте totul. Nu poți să citezi ***martorul tăcut***, dar poți să te plasezi aproape de el prin faptul că refuzi să te pierzi în propria ta creație. Când te copleșește ceva, sunt câțiva pași simpli pe care te poți sprijini și anume:

- Este posibil ca această situație să mă zguduie, dar eu sunt mai mult decât orice situație.
- Respirăm profund și ne concentrăm pe ceea ce simte corpul nostru.
- Facem un pas în spate și ne vedem așa cum ne-ar vedea o altă persoană, de preferință persoana cu care am conflictul.
- Ne dăm seama că emoțiile noastre sunt niște indicii de încredere, care să-ne arate ceea ce este permanent real. Ele sunt reacții de moment și cel mai probabil născute din rutină.
- Dacă suntem pe punctul de a exploda în reacții necontrolate plecăm de acolo.

Cu toții suntem închiși în personalități și conduși de **ego**-uri. Personalitățile **ego** sunt antrenate de rutină și de trecut și ele merg ca niște motoare cu autopropulsare.

Dacă poți vedea o a doua perspectivă, care întotdeauna este calmă, alertă, detașată, acordată dar nu copleșită, acest loc este centrul tău. Nu ești câtuși de puțin un **loc** ci o întâlnire îndeaproape cu ***martorul tăcut***.

Propunem un exercițiu pentru a găsi martorul tăcut.

Sinele nostru adevărat are calități pe care noi le experimentăm deja, în fiecare zi, deci, inteligența, starea de veghe,, de adaptare, de cunoaștere, ori de câte ori intră în joc una dintre aceste calități, trăim aproape de SINELE nostru real. Atunci când ne simțim distrași, pierduți, derutați, înfricoșați, împrăștiați sau suntem prinși între limitele **ego**-ului, deci se întâmplă contrar SIELUI real.

Încercați să vă surprindeți într-un asemenea moment și să ne îndepărtăm de el, aici, alegeți o experiență puternic negativă, de genul celor enumerate în continuare:

- *Ne înfuriem din cauza traficului.*
- *Ne-am certat cu partenerul sau partenera.*
- *Am avut o atitudine de împotrivire față de șef la serviciu.*
- *Am pierdut controlul asupra copiilor.*
- *Am fost înșelați într-o tranzacție sau afacere.*
- *Am simțit că ne-a trădat un prieten apropiat.*

Atunci când simțim înțepătura furiei, jignirii, neîncrederii, suspiciunii sau trădării, să ne spunem: ***Aceasta este ce simte ego-ul meu și-mi dau seama de ce, fiind foarte obișnuit cu așa ceva. Deci, o accept, atât cât va dura.*** După care lăsăm sentimentul să curgă, cu toate implicațiile sale, imaginați-vă ca va umplut sentimentul nostru, că se revarsă din noi, ca unda de șoc a unei explozii. Nu cronometrați, sentimentul poate fi suficient de puternic, încât să dureze o vreme până să vrea să se extindă.

După care uitându-ne la unda sentimentului ce dispare în infinit și încercă să vedem dacă avem vre-o senzație din cele de mai jos:

- *O chicoteală, dorința de a râde de toate.*
- *O ridicare din umeri, ca și cum toată treaba n-a fi cine știe ce.*

- *Un sentiment de calm sau pace.*
- *Un oftat profund de ușurare sau de epuizare.*
- *Un sentiment de eliberare sau că ați dat drumul la ceva.*
- *Ne dăm brusc seama că cealaltă persoană ar putea avea dreptate.*

Acestea sunt sentimente de avertizare, care apar în noi, atunci când traversăm granița invizibilă dintre **ego** și SINELE real. **Scopul este să ajungem la frontieră, la linia de unde nevoile ego-ului încep să-și piardă puterea.** Apar după cum sunt arătate în continuare.

- *Atunci când râdeți, dispare nevoia de a vă lua în serios.*
- *Când ridicăm din umeri, dispare nevoia de a le da lucrurilor proporții exagerate.*
- *Când ne simțim calmi, dispare nevoia de a ne simți agitați sau de a trăi o dramă.*
- *Când putem să ne uităm la noi însuși ca și cum am fi o altă persoană și dispare nevoia de a fi singurul care contează.*
- *Când simțim ușurare sau oboseală , dispare nevoia de a menține stresul (semn că ne-am reconectat cu corpul, în loc să trăim în minte).*
- *Când avem sentimentul că am dat drumul la ceva, dispare nevoia de răzbunare și apare posibilitatea iertării.*
- *Când ne dăm dintr-odată seama că cealaltă persoană ar putea să aibă dreptate, dispare nevoia de a judeca.*

Acest exercițiu nu va risipi, în mod miraculos, orice sentiment negativ, dar scopul lui este să ne ducă la întâlnirea îndeaproape cu SINELE nostru real. Încercându-l cu această intenție, pe viitor vom

fi surprinși cât de ușor vă va scăpa de ghearele emoțiilor care vă controlează de ani de zile.

Capitolul 5. Cauza suferinței este irealitatea.

Motivul cel mai obișnuit pentru care oamenii se întorc către spiritualitate este pentru a face față suferinței. Cu toate acestea, când se întorc către DUMNEZEU, către credință sau către suflet, mulți oameni nu găsesc ușurarea sau găsesc numai acea ușurare care ar putea veni, de fapt și di discuția cu terapeutul.

Există oare vreo putere specială care se găsește doar în spiritualitate?

Pentru a răspunde la întrebare, noi trebuie să înțelegem că durerea nu este același lucru cu suferința. În voia lui corpul emite durere în mod spontan și-i dă drumul în clipa în care cauza subiacentă este vindecată este vindecată. ***Suferința înseamnă durere de care ne ținem agățați.*** Ea vine din instinctul misterios al minții de a crede că durerea este bună sau că nu poate fi evitată sau că persoana o merită. Dacă nici una din acestea n ar fi prezente, suferința n ar exista. Deci, este nevoie de forța minții pentru a crea suferință. ***Însă oricât de inevitabilă ar putea părea suferința, ceea ce aduce scăparea nu este atacarea suferinței în sine, ci înțelegerea naturii ireale ce ne face să ne agățăm de durere.***

Cauza secretă a suferinței este irealitatea e însuși. Prezentă toate etapele ce duc la suferință, ele sunt:

- *A nu vedea ceea ce este evident.*
- *A adopta o percepție negativă.*

- *A întări percepția anterioară printr-o gândire obsesivă.*
- *A te abandona în durere fără a căuta o cale de ieșire.*
- *A te compara cu alții.*
- *A cimenta suferința prin relații.*

Continuăm cu o mică explicație a acestor etape.

A nu mai vedea ceea ce este evident. Suferința începe adesea ca un refuz de a vedea cum arat situația cu adevărat. Înlocuirea durerii cu plăcerea ar putea să funcționeze, dar pe termen scurt. Ambele sunt senzații, iar dacă una este suficient de puternică o poate anula pe cealaltă. BUDHA nu spune că viața este un chin din cauza durerii, ci pentru că nu a fost cercetată cauza suferinței. ***Singura cale durabilă de ieșire este să faci pașii necesari pentru a ajunge la sursa suferinței, iar primul pas fiind dorința de analiză a ce se întâmplă de fapt.***

A adopta o percepție negativă. Realitatea este o percepție, iar persoana care suferă cade în capcana percepțiilor negative, pe care le creează singură. ***Percepția ține durerea sub control și nu o reduce, ci blocând-o ca o durere mai nare, aceasta este o nuanță pe care cei mai mulți nu o pot înțelege.*** Corul lansează durerea în mod automat, cu toate acestea mintea poate șterge acest instinct transformându-l în ceva ***bun***, în sensul că e mai bună decât alte posibilități, încă și mai rele. Deruta și conflictul interior sunt cauzele pentru care minții îi este atât de greu să vindece, în ciuda tuturor puterilor pe care le are. Puterea s-a întors împotriva ei însuși și astfel, percepția, cea care ar putea să pună capăt suferinței într-o clipă în loc să o facă închide ușa.

A întări această percepție prin gândirea obsesivă. Percepțiile sunt schimbătoare, în afară de cazul în care le fixă într-un loc. ***SINELE este un sistem în continuă schimbare, care încorporează noul în***

vechi în fiecare clipă. Însă, dacă ești obsedat în mod continuu de percepții vechi, ele sunt întărite odată cu fiecare repetare. Distorsiune apare la nivel mai profund, unde **ego-ul** decide ce este real despre el însuși. **Odată ce ego-ul decide ceva despre el, totul în lumea exterioară trebuie să se conformeze acestei decizii.** Lucru ce duce la regula generală: **Realitatea este orice cu care te identifiți.** Orice situație din viață care dă suferință, înseamnă că ne-am blocat într-un fel de identificare falsă, în care ne spunem povești personale și necontestate, despre cine suntem cu adevărat. **Remediile este să faci o demarcație între ego și această identificare puternică secretă. Chiar dacă reușești să te înconșori de plăcere în fiecare clipă din zi, povestea inexactă despre cine ești va sfârși prin a-ți aduce suferință profundă.**

Abandonarea în durere fără a căuta o cale de ieșire. Oamenii au praguri destul de diferite de durere. Durerea are o componentă subiectivă și modul ei de evaluare este în întregime individual. *Nu este o cale universală între stimul și reacție, deci, o persoană poate să se simtă profund traumatizată de o experiență pe care la altă persoană este abia simțită. Cel mai ciudat este că nici unul dintre subiecți nu consideră că el creează reacția.* Deci, este ca și cum durerea ar intra într-o cutie neagră înainte de a o simți, iar în acea cutie durerea este măsurată cu tot ce suntem noi și cu întreaga noastră istorie de emoții, amintiri, credințe și așteptări. Dacă ești conștient de SINE, cutia neagră nu este așa de sigilată și de ascunsă știind că poți influența ce se petrece în ea. Atunci când suferim, ne victimizăm, pentru că așa este pur și simplu. **De fapt suferința persistă, doar în măsura în care ne permitem să rămânem pierduți în propria noastră creați.**

A te compara cu alții. Ego-ul vrea să fie numărul unu, astfel, nu are de ales decât să se lase prins într-un joc fără

sfârșit, în care se compară cu alții, deci cu toate obiceiurile înnăscute și aceasta este greu de dezvățat. Pentru a ieși din această situație putem folosi fraza: ***Asta nu este viața mea și eu nu sunt acea suferință.*** Deci nu este bine să ai compasiune pentru tine în suferință. Învățăm de la alții cum să suferim, dacă ești puternic și stăpân pe tine, te vei simți ciudat sau chiar ți se pare amenințător să deviezi de la modelul lor. ***Atâta timp cât te compari cu alții, suferința ta va persista, ca un mod al tău de a te încadra în starea altora.***

A cimenta suferința prin relații cu alții. Durerea este o experiență universală și prin urmare ea pătrunde în orice relație. Nimeni nu suferă singur cu adevărat și dacă faci totul ca să suferi în tăcere, tot ai un efect asupra celor din jur. *Motivul pentru care oamenilor le este greu să intre într-o relație de vindecare, este că viața în familia din care provenim, ne cere adesea să avem un mare grad de inconștientă.* ***Orice durere negată este doar un alt termen pentru a suferi.*** O relație de vindecare se bazează pe conștientă, adică, într-o astfel de relație ambii parteneri lucrează pentru a depăși vechile rutine care duc la suferință. ***Trebuie să lucreze cu grijă, deoarece compasiunea înseamnă că apreciezi suferința pe care o trăiește altcineva, dar și pe a ta.*** Atitudinile ce duc la o relație de vindecare devin părți dintr-o viziune pe care o susții atât pentru tine cât și pentru cealaltă persoană.

Cum trebuie să trăim într-o relație fără suferință?

O relație de vindecare este cea care menține echilibrul corect. Ambii trebuie să fie vigilenți și atenți ca să ne susținem viziunea spirituală care se așterne înainte, să fim dispuși să avem alte reacții în fiecare zi, deci împărtășind o cale care ne va scoate, pas cu pas, afară din irealitate.

Dacă vrei cu adevărat să fii real, scopul suprem este să experimentezi esența însăși, anume EU SUNT, care este o

astfel experiență. EU SUNT se pierde atunci când începi să te identifiți cu cineva anume, adică: eu fac asta, eu am asta, îmi place de A dar nu și de B, etc., aceste identifică devin mai importante decât realitatea ființei tale pure. Modul în care uităm pacea și claritatea lui EU SUNT se poate împărți în cinci aspecte, în sanscrită ele se numesc cele **cinci klesha** și cauzele de bază ale oricărei forme de suferință. Ele sunt:

- ***A nu ști ce este real.***
- ***A înșfăca și te agăța de ce nu este real.***
- ***A-ți fi frică de ce nu este real și a te feri de el.***
- ***A te identifica cu un Sine imaginar.***
- ***A-i fi frică de moarte.***

Ele sunt aranjate într-o cascadă, de îndată ce nu știi ce este real celelalte urmează automat. Frica de moarte este o sursă de îngrijorare ce se întinde în multe domenii. Omului ***îi este frică de moarte nu pentru el, ci dintr-u motiv mai profund, nevoia de a apăra un Sine imaginar. Identificarea cu un Sine imaginar este cea de a patrulea aspect (klesha) și este ceva ce facem cu toții.*** Chiar și la nivel superficial, oamenii își construiesc o imagine bazată pe venituri și statut. Când Francisc de Assisi, fiul unui bogătaș, a lepădat veșmintele bogate și a renunțat la bogăția tatălui său, el se leapădă nu numai bogățiile sale lumești ci și de identitatea sa și de modul cum îl cunoșteau oamenii. Deoarece în mintea sa era cu neputință să te apropie de DUMNEZEU prin intermediul unei imagini false de Sine.

Imaginea de Sine este în strânsă legătură cu prețuirea de Sine și știm ce preț mare plătește persoana, atunci când își pierde prețuirea de Sine. Identificarea cu o imagine falsă de cine ești, provoacă în multe feluri o mare parte din suferință, deoarece, viața cere mereu mai mult.

Cel de al treilea aspect (klesha) ne spune că, chiar și atunci când avem o imagine de Sine sănătoasă, tot ne ferim

de lucrurile care ne amenință **ego-ul**, deoarece aceste amenințări sunt peste tot. Odată ce m-am identificat cu o imaginea mea de Sine, mă tem instinctiv că aceasta ar putea fi distrusă și nevoia de a mă proteja de ce mă sperie face parte din cine sunt.

Cel de al doilea aspect (klesha) spune că o persoană suferă din cauza faptului că are atașament și care înseamnă a te agăța de orice. Să te atașezi de ceva este un mod de a arăta că ți-e frică să nu ți se ia acel lucru. Totuși, sentimentul jignirii personale persistă adesea, vreme de luni sau ani de zile. Există multe nuanțe și aspecte ale suferinței, cu ar fi: frica de moarte, un fals simț al Sinelui și nevoia de a te atașa de lucruri. Dacă irealitatea nu ar fi dureroasă ea ar rămâne reală pentru totdeauna.

Cele cinci aspecte (kleshe) pot fi rezolvate toate dintr-o dată, dacă îmbrățișăm o realitate, anume: diferența dintre **eu sunt rana mea** și **eu sunt**, este mică dar este **esențială**. *Această singură percepție greșită a generat o cantitate uriașă de suferință.* Toate percepțiile create de om, dar nu sunt fapte adevărate. Odată creată percepția își trăiește propria ei viață, până când ne întoarcem la ea și o schimbăm.

Singurul obiectiv ce merită să fie atins este libertatea completă de a fi tu însuți, adică, fără iluzii și fără credințe.

Propunem un exercițiu de modificarea realității.

Există în noi o stare de non-suferință și ea este *conștiența simplă și deschisă.*

Complicațiile (suferința) apar sub forma gândurilor, sentimentelor, credințelor și energiei subtile, care înseamnă datorii emoțional ascunse și împotrivire. Pentru acest exercițiu luăm din viața noastră un sentiment ce ne provoacă disconfort profund de neplăcere sau suferință. După care

stați singur cel puțin cinci minute pe zi în luna ce vine cu intenția de a clarifica următoarele complicații:

Dezordinea. Haosul este complicat, iar ordinea este simplă. Casa este în dezordine, biroul, etc.? Deci, a-ți înghesuit atât de multe lucruri nefolositoare, încât totul în jur arată ca o arhivă a trecutului nostru?

Stresul. Toată lumea este stresată, dar dacă, peste noapte nu vă putem elimina complet stresul zilnic, astfel ca să revenim la o stare interioară calmă, centrată și plăcută, înseamnă că suntem prea stresați. Dacă enumerăm stresurile majore din viața noastră și facem ceva ca să le reducem, până ce vom ști că nu suntem stresați peste măsură.

Suferința empatică. Este a te molipsi cu suferința altora ca să suferi tu. Dacă nu putem în mod sincer să fim în prezența unor situații negative fără să preluăm durerea ce nu este a noastră, atunci trebuie să ne îndepărtăm de acele situații. Faptul că-ți depășești limitele nu te face un **om bun**.

Negativitatea. Starea de bine este simplă, aici corpul și mintea revin la normal. Negativitate împiedică această revenire făcându-ne să zăbovim în starea de a nu ne simți bine. Nu trebuie să ne implică emoțional în aceste surse negative (bârfe, critică, dezastre, etc.), îndepărtați-le și să ne plasăm atenția doar pe ceva pozitiv.

Inerția. Ea înseamnă că cedezi obiceiurilor vechi și condiționării. Să devenim conștienți de faptul că nu face nimic, este modul prin care am învățat să menținem lucrurile neschimbate. Deci, ne oprim și rămânem blocați în suferința noastră? Să ne examinăm suferința și să ieșim din ea.

Relațiile toxice. În viața noastră sunt trei feluri de oameni: cei care ne ignoră, cei care ne ajută și cei care ne răvășesc. Să numărăm sincer oamenii din jurul nostru și cți sunt din fiecare categorie. Să îi evaluăm numai în funcție de

cum se raportează la dificultățile noastre, după care luați una din atitudinile:

- Nu mai merg la ce care mă ignoră.
- Îmi spun problemele la ci care vor să mă ajute.
- Fac o distanță între mine și cei ce vor să mă rănească.

Credințe și convingeri. Să ne examinăm posibilele motive pentru care dorim să suferim și să negăm tot ce nu este în regulă. Sistemele de credințe sunt complexe și ele fac parte din ceea ce alcătuiește Sinele pe care vrem să-l prezentăm lumii. Deci, este mult mai simplu să nu ai credințe, ceea ce înseamnă să fii deschis față de viață, așa cum este ea, să urmărim inteligența interioară în locul judecăților pe care le-am stocat. ***Putem scăpa de capcane numai dacă punem capăt nevoii de a ne agăța de ele.***

Energie și senzații. Ne bazăm pe corpul nostru ca să ne spună când ne doare, iar corpul, ca și mintea, urmează niște modele familiare, deci folosim senzațiile familiare pentru a ne confirma suferința. ***Modul de a le abandona pe aceste senzații este de a înlătura interpretarea lor. În loc să fiți triști, eliminăm energia tristeții și scăpăm de ea.*** Toate energiile se elimină în același fel:

- ***Respirăm profund, stăm liniștiți și simțim senzația din corp.***
- ***Apoi simțim această senzație fără a o judeca, pur și simplu doar o simțim.***
- ***Lăsăm să apară orice sentimente, gânduri sau energii, aceasta înseamnă adesea să ascultăm vocile anxietății, ale supărării, fricii sau suferinței. Le lăsăm să spună ce vor, ascultăm și înțelegem ce se întâmplă.***
- ***Privim cum energia se dispersează, cât de mult posibil și nu cerem o eliminare completă. Să fim convinși că trupul nostru elimină câtă energie stocată poate.***

- *După câteva ore sau a doua zi să repetăm întregul proces.*

Pașii mici aduc rezultate mari. Deci lucrând în fiecare zi pentru a ajunge la o stare mai simplă, facem tot ce putem ca să punem capăt suferinței, stăpânind rădăcinile irealității.

Capitolul 6. Libertatea îmblânzește mintea.

Ne iubim mintea? Nu știu pe nimeni să o facă. **Mintea este partea din noi pe care ne este cel mai greu să o iubim, deoarece ne simțim prinși în interiorul ei ca într-o capcană, nu tot timpul, dar sigur în acele momente în care apare necazul.** Frica are modul ei de bântui prin minte, după bunul ei plac. Depresiunea întunecă mintea, furia o face să izbucnească într-o harababură incontrollabilă.

În India, metafora cea mai obișnuită compară mintea cu un elefant sălbatic, iar calmarea minții ar fi ca și legarea elefantului de un țărnuș.

În budism, mintea este asemuită unei maimuțe, care cercetează lumea prin cele cinci simțuri.

Metaforele nu vă vor arăta cum să vă iubiți mintea, trebuie să găsim singuri experiența efectivă de pace și calm a minții. ***Când este liberă mintea se liniștește, renunțând la neliniștea ei și devine un canal al păcii.*** Se spune că un animal eliberat din cușcă, ar deveni mai sălbatic, însă secretul se bazează pe experiența efectivă, mintea este **sălbatică**, deoarece încercăm să o restricționăm și să o controlăm. Mintea este propriu ei lacăt, cum spunea William Blake când contempla oamenii pe străzile Londrei, astfel:

În fiecare lacrimă a fiecărui om,

**În țipătul de frică al
fiecărui copilăș, În
fiecare voce, în
fiecare blestem, Aud
sunetul cătușelor
făurite de frică.**

Când au încercat să înțeleagă cum mintea se înlănțuiește pe ea însuși, vechi înțelepți indieni au creat noțiune de **samskara**, sunt două cuvinte sanscrite care înseamnă împreună **a curge împreună**. Deci, este un curent din minte, care face ca gândurile să curgă în aceeași direcție.

Această anatomie a samskaraei, în toate variantele ei, înlocuind *furia* cu alte experiențe, ca: anxietatea, depresia, dependența sexuală, constrângerea obsesivă, toate sunt varianta ale modului în care samskara privează oamenii de libertatea de a alege. Amintirile stocate sunt ca niște microcipuri programate să trimită mereu același mesaj, nu are rost să schimbați mesajul, că nu faceți nimic. La primirea unui mesaj ce nu ne place, reacționăm în unul din cele trei moduri:

- **Man
ipul
are.**
- **Cont
rol. -
Ne
gare**

.

Manipularea, înseamnă să obții ceea ce vrei ignorând sau prejudiciind dorințele altora.. Ea folosește farmecul, persuasiunea, lingușirea, viclenia și îndrumarea greșită. Ideea de bază aici este: *Trebuie să-i prostesc pe oameni, ca să-i fac să-mi dea ceea ce vreau.*

Manipularea ia sfârșit, atunci când încetăm să mai presupunem că dorințele noastre sunt cele mai importante.

Atunci ne putem reconecta cu alții și putem începe să crede că dorințele acestora pot sta alături de ale noastre.

Controlul. Înseamnă să forțezi evenimente și oameni să le analizeze la modul tău de a acționa. **El este cea mai mare mască a nesiguranței.** *Cei care-l folosesc, se tem teribil să-i lase pe alții să fie cine vor și cel ce controlează pretinde mereu ceva care-i ține pe ceilalți în dezechilibru.* El începe să ia sfârșit atunci când admitem că modul nostru de a face lucrurile nu este automat, modul cel mai potrivit. Odată ce am încetat să-i controlăm, oamenii din jurul nostru încep să răsuflă ușurați, se vor relaxa și râde. Deci, se simt liberi să fie cine sunt, fără o bine aprobara noastră.

Negarea. Înseamnă să te uiți dincolo de problemă în loc să te confrunți cu ea. Frica este legată de negare și la fel este nevoia copilărească de a primi iubire, atunci când ești confruntat cu nesiguranță. Ideea de bază este: **De la început nu trebuie să observ ceea ce nu pot să schimb.** Negarea începe să ia sfârșit, atunci când vă simțiți concentrați, alerti și gata să faceți ceea ce este nevoie, în ciuda oricăror temeri.

Fiecare din aceste comportamente încearcă să dovedească ceva ce este imposibil. **Manipularea încearcă să arate că oricine poate fi făcut să facă ce vrea altcineva. Controlul încearcă să arate că nimeni nu poate respinge, decât dacă noi spunem că este așa. Negarea încearcă să arate că lucrurile rele vor dispărea, dacă le ignorăm.** *Adevărul este că, indiferent dacă noi acceptăm sau nu, este posibil ca alți oameni să refuze să facă orice vrem noi, să ne părăsească fără nici un motiv valabil și să producă necazuri.*

Următorul lucru pe care trebuie să-l știm despre samskare este că ele nu sunt tăcute, aceste impresii profund întipărite în minte au o voce, deci, noi le auzim în cap ca

mesaje, ca niște cuvinte repetate permanent. Se pune întrebarea că aceste voci, care sunt adevărate și care false?

O persoană profund religioasă poate spune că fiecare voce interioară este o versiune a vocii lui DUMNEZE. Dar un lucru este sigur: toți auzim vocile interioare ale unui cor de vociferări, voci ce cicălesc, laudă, amăgesc, judecă, avertizează, suspectează, nu cred, au încredere, se plâng, speră, iubesc și se tem, fără o ordine anume. Este simplist să spunem că avem fiecare o parte bună și o parte rea, deci, avem mii de aspecte, formate din experiențele noastre trecute.

Oare se pot împlânzi aceste vociferări? Cum pot să recuperez un simț de SINE, Care să se potrivească unei singure realități? Răspunsul este **libertatea**, deși într-un mod absolut ciudat **Trebuie să te eliberezi de decizii. Doar atunci vocea din capul nostru se stinge, când nu mai fac nici o alegere.** Să nu uităm, fiecare alegere ne-a schimbat câte puțin.

Într-o stare de conștiință simplă, alegerile cele mai progresiste par să vină spontan. În timp ce **ego**-ul se chinuiește cumplit cu fiecare detaliu al unei situații, o parte mai profundă a conștiinței noastre știe ce să facă, iar alegerile ei apar cu o finețe surprinzătoare și într-o sincronizare perfectă. Deci, **conștiința fără alegeri este o altă denumire a conștiinței libere.** Eliberând alegătorul dinlăuntru, ne recăpătăm dreptul de a trăi fără limite, acționând cu deplină încredere și după voia lui **DUMNEZEU.**

Alternativa este să ne concentrăm pe rezultate și să analizăm cauza, adică: *cine este alegătorul dinăuntru nostru?* În acest moment **trăim sub povoara SINELUI nostru trecut**, care încetează să mai trăiască și deci, trebuie

să protejăm alegerile care compun acest SINE ce moare definitiv.

Alegerea trebuie să se facă din mers, iar corpul ne sugerează deja că acesta este modul natural de a exista, deci, încercă să trăim ca și celulele. Celulele nu stochează energie deoarece nu știu niciodată ce va urma.

Toată lumea știe cum să aleagă, dar puțini știu cum să se detașeze. Doar prin detașare de fiecare experiență, putem să facem loc pentru următoarea alegere.

Detașarea este o aptitudine care se poate învăța, iar odată învățată vom trăi într-un mod mult mai spontan.

Cum putem alege fără să cădem în capcană?

- *Să folosim la maxim fiecare experiență.*
- *Să nu fim obsedați de corectitudinea sau incorectitudinea deciziei.*
- *Să încetăm a ne apăra imaginea de SINE.*
- *Să trecem dincolo de riscuri.*
- *Să u luăm nici o decizie când avem îndoieli.*
- *Să vedem posibilitățile în tot ce se poate întâmpla.*
- *Să găsim ce anume ne aduce bucurie.*

Folosirea la maxim a experienței. Cultura populară preaslăvește peste tot principiul care spune să-ți trăiești viața din plin. Adică: o fantezie a plăcerilor senzuale totale, un statut social, atracție sexuală și imaginea de Sine a unui învingător. Însă, realitatea este ceea ce înseamnă să experimentezi efectiv ceva din plin, în loc să cauți o supraîncărcare senzorială, care durează pentru totdeauna, vom descoperi că experiențele trebuie să fie percepute la nivel de însemnătate și emoție. Însemnătatea este esențială, dacă momentul acesta contează pentru noi, atunci îl vom experimenta la maxim.

A experimenta pe deplin acest moment sau orice moment, înseamnă să fim angajați pe deplin. A te acorda la

alții, înseamnă un flux circular, anume: noi ne trimitem pe noi în afară, către oameni și primim în funcție de modul în care reacționează ei față de noi.

Dacă dorim să experimentăm viața din pe deplin, trebuie să închidem cercul.

Decizii corecte și greșite. Dacă ne simțim stresați că am luat sau nu o decizie corectă, practic, presupuneți că universul ne va răsplăti pentru un lucru și ne va pedepsi pentru altul. Asta nu e o presupunere corectă, deoarece universul este flexibil adaptându-se la orice decizie am luat. ***Corect și greșit sunt construcții mentale ale ego-ului.***

Universul nu are un plan ascuns fix, odată luată o decizie, el va lucra cu decizia respectivă. Nu există corect sau greșit, ci doar o serie de posibilități, care se schimbă cu fiecare gând, sentiment și acțiune pe care o experimentăm.

Deciziile sunt semnale care-i spun corpului, minții și mediului nostru să se deplaseze într-o anumită direcție, după care vă răzgândiți, deci, să nu uităm noi suntem alegătorul direcție alese, corpul face ce i-am spus.

Apărarea imaginii de Sine. Noi ne-am construit o imagine despre Sinele idealizat și pe care o apărăm ca fiind **ego**-ul nostru. În această imagine sunt împachetate toate lucrurile pe care vrem să le vedem ca fiind adevărate despre noi și sunt alungate din minte toate aspectele ce presupun rușine, vinovăție și frică, care ne-ar amenința încrederea în Sine. Aceste aspecte pe care le îndepărtăm revin ca cele mai insistente și mai revendicative voci în capul nostru. ***Actul de alungare creează haosul dialogului nostru interior, astfel că idealul nostru se erodează, chiar în timp ce facem totul ca să arătăm bine și să ne plăcem pe noi însuși.***

Ca să ne placă de noi însuși trebuie să renunțăm la imaginea de Sine și imediat vom vedea că suntem mai deschiși, mai relaxați și nu dorim să fim apărați.

Petrecem foarte mult timp acordându-ne nouă înșine ajutor, în încercarea de a transforma o imagine de Sine proastă în una bună. ***Dacă ne eliberă de imaginea de Sine, atunci vom fi liberi să alegem ca și cum am alege pentru prima oară.***

Imaginea de Sine ține realitatea la distanță, mai ales la nivel emoțional, cum ar fi: ea ne dictează că nu e permis să fim furioși sau neliniștiți. Noi nu suntem conduși de imaginea de Sine atunci avem următoarele idei:

- *Simțim ceea ce simțim și gata.*
- *Nu mai avem lucruri ce ne jignesc.*
- *Nu mai evaluăm cum vrem să arătăm într-o situație anume.*
- *Nu-i alungăm pe cei din față de care ne simțim superiori sau inferiori.*
- *Nu mai avem grijă de ce cred alții despre noi.*
- *Nu mai suntem obsedați de bani, de statut și posesiuni.*
- *Nu mai simțim nevoia de a ne apăra opțiunea.*

Trecem dincolo de riscuri. Atât timp cât viitorul rămâne imprevizibil, fiecare decizie implică un anumit risc, este o poveste ce pare în general acceptată. *Riscul este ceva mecanic și implică ideea că nu există o inteligență în spatele scenei, ci doar o serie de factori ce duc la un rezultat dat.* Se poate trece dincolo de riscuri, dacă știm că în dimensiunile ascunse ale vieții noastre lucrează o inteligență infinită. ***La nivelul acestei inteligențe, alegerile noastre sunt sprijinite întotdeauna.*** Când analizăm riscurile, ideea este că vedem dacă acțiunile noastre urmează un curs rezonabil și nu ne bază pe o analiză a riscurilor în defavoarea unor factori mai importanți, ai conștienței noastre. Alegerile nu ies cum trebuie atunci când lucrurile dau greș, dar riscurile pot fi relevante însă nu decisive.

Atunci când avem îndoieli. Este greu să te detașezi când nu știi de la bun început dacă ai făcut alegerea potrivită. Îndoiala ne face să zăbovim și ne leagă de trecut, deci, este important să nu luăm decizii decisive atunci când avem îndoieli. Universul sprijină acțiunile, odată ce ele sunt începute, ceea ce este același lucru cu spune că odată pornit într-o direcție, se pune în mișcare un mecanism ce e foarte greu de dat înapoi. Dar, când avem îndoieli punem universul pentru o vreme pe stare de **așteptare**, deci, **Universul nu favorizează o direcție anume.**

Îndoiala este distructivă pentru singura calitate pe care conștiința încearcă să ne-o aducă, adică: **starea de cunoaștere**. La nivel profund noi cunoaștem realitatea, iar **îndoiala**

este un simptom care spune că nu suntem conectați cu acest conducător

lăuntric. Să descoperim cine suntem cu adevărat și să lăsăm încadrarea în societate să fie ultima grijă pe care o avem în minte. Nu există nici o formulă pentru a înlătura îndoiala, iar găsirea cunosătorului lăuntric este o acțiune personală și să nu vă îndoii de asta. **Întorcându-ne spre interior și urmăm calea ce duce la inteligența interioară, cunosătorul, cel ce știe, va fi acolo așteptându-ne.**

A vedea posibilitățile. Este mult mai ușor să ne detașăm de rezultate, atunci când fiecare alegere are un rezultat bun și ce ar fi dacă nu este așa? *În realitatea unică nu există ceva ce nu iese bine, doar ceva ce este nou, dar personalitatea ego-ului vrea ca lucrurile să fie interconectate.* Genul de gândire linear reflectă o concepție imatură despre progres, iar adevărata creștere se petrece în mai multe dimensiuni. **Pentru ca noi să evoluăm trebuie să evolueze toate aceste dimensiuni.** Evoluția este o situație în care câștigă toată lumea și asta o putem spune nu dintr-un optimism orb, ci analizând încă odată funcționarea corpului și a celulelor. Deci, energia nu este

cheltuită la întâmplare sau dintr-un capriciu pentru a vedea cum merg lucrurile și viața se autocorectează, tocmai în acest fel.

Mecanismul care susține conștiința nu se modifică și urmează mereu următoarele principii:

- ***Să se adapteze la cerințele noastre.***
- ***Să mențină totul în echilibru.***
- ***Să armonizeze viața noastră individuală cu viața cosmosului.***
- ***Să ne facă să fim conștienți de ce facem.***
- ***Să ne arate consecințele acțiunilor noastre.***
- ***Să ne facă viața cât mai reală cu putință.***

Dat fiind-că avem liberul arbitru, putem să ignorăm total aceste principii și facem cu toții la un moment sau altul al vieții noastre. ***El nu pot fi modificate de noi și sunt baza existenței, chiar dacă dorințele noastre vin și pleacă, baza existenței rămâne neschimbată.***

Găsiți ce anume vă produce bucurie. În viața noastră există un șuvoi de bucurie, care este la fel de elementar și de nezduncinat. Noi ne putem dispersa conștiința în orice direcție și astfel să ne distragem de la flux. ***N-o să ne detașăm cu adevărat de imaginea noastră de Sine și de mintea noastră neliniștită, până când nu vom simți în mod clar și categoric o bucurie palpabilă în noi înșine.*** Oamenii nu-și dau seama cât este de important să se trezească în fiecare dimineață cu un cântec în inimă. ***Cântecul înseamnă să simți bucuria existenței, deci, o bucurie care este eliberată de orice alegeri, bune sau rele.*** Păstrați în fața ochilor viziunea eliberării minții și așteptați când ați reușit să faceți acest lucru, să vă întâmpine un șuvoi de bucuri.

Propunem un exercițiu sprijinitor în această direcție.

Luăm o bucată de hârtie și facem două coloane, una pentru alegeri BUNE și alta pentru alegeri PROASTE. În fiecare coloană enumerăm cel puțin cinci astfel de alegeri, ce au legătură cu momente memorabile ale vieții noastre de până acum. Se vor include doar alegerile personale ce nu le știe nimeni decât noi. *După ce s-a făcut lista și ne gândim la cel puțin un lucru bun care a ieșit din alegerile proaste și un lucru rău ce a ieșit din alegerile bune.* Acesta este un exercițiu de a ștergere a etichetelor, o cale de a înțelege mai bine cât de flexibilă este de fapt realitate.

Nici o decizie pe care am luat-o vreodată nu ne-a dus în linie dreaptă acolo unde suntem acum. Așa că, renunțăm la mentalitatea că viața noastră constă din alegeri bune și proaste, care ne stabilesc destinul pe un curs neabătut. **Viața noastră este produsul conștiinței noastre și toate alegerile rezultă din asta, la fel ca și fiecare pas al evoluției.**

Capitolul 7. Orice viață este spirituală

Una din ciudățeniile vieții moderne este aceea că oamenii se ceartă violent în privința credințelor religioase, după care merg și continuă să trăiască la fel. Faimoasă este remarca: că ***DUMNEZEU a murit***, ar trebui să se transform în ***DUMNEZEU este opțional***. Este ca și cum universul ar avea un deosebit simț al umorului, căci, la un nivel profund, este imposibil să nu duci o viață spirituală. **Noi suntem la fel de profund implicați în a crea lumea, la fel ca și un sfânt. Nu putem fi concediați din postul de creator al lumii, care este esența spirituală și n-ți poți da demisia din acest post, chiar dacă refuzi să te prezinți. Deoarece în clipa asta**

Universul trăiește prin noi, cu sau fără credință în DUMNEZEU, lanțul evenimentelor care duce de la conștiința tăcută la realitatea fizică rămâne intact.

Sistemul de operare al vieții se alică la toți la fel și funcționează pe principii care nu au nevoie de cooperarea noastră. Dar, dacă decideți să duceți o viață spirituală, în mod conștient, atunci va apare schimbarea. Principiile sistemului de operare, care înseamnă regulile creației, devin personale.

În continuare încercăm să arătăm cum putem să aliniem universul cu persoana.

UNIVERSUL

1. Universul este o oglindă a conștiinței.

PERSONAL

1. Evenimentele din viața noastră reflectă cine suntem.

Nimic din aceste afirmații nu sună a religie și nu e implicat nici un vocabular spiritual, dar acest prim principiu este baza pe care să spunem că religia unește CREATORUL cu creația sa. Deci, lumea fizică oglindește o minte, care poartă intenție și inteligență în fiecare atom.

UNIVERSUL

2. Conștiința este colectiv, deci, cu toții o avem dintr-o sursă comună.

PERSONAL

2. Oamenii din viața noastră reflectă aspectele noastre.

Când vezi în alții aspectele tale, de fapt vezi fețele unor tipuri mitice., deci, suntem cu toții o singură ființă umană, care poartă nenumărate măști. Când sunt date jos aceste măști, ceea ce rămâne este esența, sufletul, scânteia DIVINĂ.

UNIVERSUL

3. Conștiința se extinde în ea însăși.

PERSONAL

3. **Orice lucru căruia îi dai atenție va crește.**

În realitatea unică, conștiința se creează pe sine, ceea ce este același lucru cu a spune că DUMNEZEU este înăuntrul creației SALE. Nu există nici un loc în afara Creației, în care să se afle DUMNEZEU, deci, **omniprezența** înseamnă că, dacă există vreun loc, atunci DUMNEZEU este acolo. ***Pe când DUMNEZEU poate să fie atent la o infinitate de lumi, ființele omenesti își folosesc atenția în mod selectiv. Acordând atenție, noi adăugăm scânteia creatoare, iar partea aceea din experiența noastră, pozitivă sau negativă, va crește, deci, violența naște violență, dar și iubirea naște iubire.***

UNIVERUL

4. **Conștiința creează după un proiect sau după un plan.**

PERSONAL

4. **Nimic nu este la întâmplare, viața noastră este plină e semne și simboluri.**

Războiul între știință și religie este vechi și aproape epuizat. Religia vede un model în natură ca dovada existenței unui Creator, iar știința vede că, în natură, totul este întâmplător, ca dovadă a faptului că nu există nici un model. Dar, nu a existat niciodată o cultură bazată pe haos, nici măcar sub-cultura științei. ***Conștiința privește Universul și vede modelul peste tot, chiar dacă spațiile existente arată dezorganizare și la întâmplare.*** Creierul nostru este programat să perceapă modele, deoarece, pentru a face creierul, a fost nevoie de modele de celule. *La urma urmei, mintea este o mașinărie pentru a da sens lucrurilor, chiar și atunci când filtrează cu non-sensul, așa cum au făcut-o, atât de bine secolele douăzeci și urmează douăzeci și unu.*

UNIVERSUL

5. **Legile fizice funcționează eficient și cu cel mai mic efort.**

PERSONAL

5. **În orice moment dat, Universul îți dă cele mai bune rezultate cu puțință.**

Natura iubește eficient, lucru care este foarte ciudat, pentru ceva care se presupune că funcționează la întâmplare. Cheltuiala minimă de energie, este numită **legea efortului minim**, este aplicabilă și la om. Cu siguranță, corpurile noastre nu pot evita eficiența proceselor chimice ce au loc în fiecare celulă, astfel că este posibil ca toate ființa noastră să se încadreze în același principiu. Cauza și efectul nu sunt legate, dar ele sunt legate în cel mai eficient mod posibil.

UNIVESUL

6. **Formele simple se dezvoltă în forme mai complexe.**

PERSONAL

6. **Conștiința noastră lăuntrică evoluează mereu.**

Acest principiu este tulburător, atât pentru comunitatea religioasă, cât și pentru cea științifică. Multe popoare religioase cred că DUMNEZEU a creat lumea după chipul și asemănarea SA, ceea ce înseamnă că, după aceea CREAȚIA nu a mai avut încotro să o ia. Oamenii de știință acceptă că entropia este inexorabilă, deoarece, entropia este tendința energiei să se disipeze. ***Impulsul evoluției este la fel de inexorabil, iar natura a decis să evolueze indiferent ce părere am avea noi despre asta (religioasă sau științifică).***

UNIVERSUL

7. **Cunoaștere cuprinde din ce în ce mai mult din lume.**

PERSONAL

7. Direcția vieții este dinspre dualitate către unitate.

*Conform unor idei general acceptate, culturile străvechi vedeau o CREAȚIE unificată, pe când oamenii moderni, privim o lume fragmentată și divizată. Eminentul fizician John Wheeler a punctat o idee esențială, când a spus că: ființele umane credeau că se uită la Natură **de afară**, ca și cum s-ar uita printr-un geam, încercând să-și dea seama ce face realitatea exterioară.*

*Grație lui Einstein, **înțelegem că suntem incorporați în Natură, iar observatorul modifică realitatea prin însuși actul observației.** Ca urmare, în ciuda unui sentiment larg răspândit de aliniere psihologică, dualitatea omului și a Naturii se îngustează odată cu fiecare generație.*

UNIVERSUL

8. Evoluția dezvoltă trăsături de supraviețuire ce se încadrează perfect în mediu.

PERSONAL

8. Dacă te deschizi față de forța evoluției, ea te va purta oriunde vrei să mergi.

Adaptarea este un lucru miraculos, deoarece ea se desfășoară în salturi

cuantice. Știința și religia sunt îngrijorate de acest lucru. Științei îi displace noțiunea că evoluția știe încotro merge, iar mutațiile darwiniene trebuiau să fie aleatoare. Religiei nu-i place noțiunea că CREAȚIA perfectă a lui DUMNEZEU se modifică atunci când este nevoie de ceva nou. Fără îndoială, lumea fizică se adaptează prin salturi creatoare, care au loc la un nivel mai profund, pe care-l putem numi nivelul genetic sau al conștiinței.

UNIVERSUL

9. Haosul servește evoluția.

PERSONAL

9. Mentea fragmentată nu poate să te ducă la unitate, însă trebuie să o folosești ca să ajungi acolo.

*Vârtejul haosului este o realitate, dar la fel este și ordinea și evoluția. Se pune întrebarea: **Care este dominantă?** Știința încă nu a ajuns la o concluzie, dar religia se situează ferm de parte ordinii, din simplu motiv că DUMNEZEU a făcut lumea din haos. Conform științei, există un echilibru delicat între CREAȚIE și distrugere, iar acest echilibru este menținut de miliarde de ani. La nivel personal, nu putem atinge unitatea, atâta vreme cât suntem conduși de vârtejul gândurilor și al impulsurilor din capul nostru, dar ne putem folosi mintea ca să-și găsească propria sursă. Unitatea este scopul ascuns pentru care lucrează evoluția, folosind mintea fragmentată ca instrument. Precum Cosmosul, suprafața minții pare haotică, însă dedesubt acționează o mare cantitate de evoluție.*

UNIVERSUL

10. În lumea fizică sunt cuprinse multe niveluri invizibile.

PERSONAL

10. Trăim în mai multe dimensiuni în același timp, iar aparența că suntem prinși în capcana timpului și spațiului este o iluzie.

*De bună credință, primii pioneri ai fizicii cuantice, inclusiv Einstein, nu a vrut să creeze noi dimensiuni dincolo de timp și spațiu, ei au vrut să explice Universul așa cum apărea el. **Religia a susținut întotdeauna că DUMNEZEU locuiește într-o lume dincolo de cele cinci simțuri, iar știința are nevoie de același tărâm transcendent, pentru a explica cum a putea niște particule separate de miliarde de ani lumină, să acționeze ca și gemeni în oglindă, cum poate lumina să se comporte atât ca o particulă cât și ca***

o undă și cum pot găurile negresă transfere materia dincolo de strânsoarea gravitației și a timpului. Existența mai multor dimensiuni nu poate fi respinsă, iar la nivelul cel mai simplu, trebuie să fi existat un **loc** de unde a venit timpul și spațiu, în timpul Big Bang-ului și prin definiție acest **loc** nu poate să fie în timp și spațiu.

Aceste zece principii reprezintă căile de înțelegere a sistemului de operare care ține în funcție realitatea unică. *Toată treaba asta este de neconceput, iar creierul nostru nu sunt programate să funcționeze pe linii de neconceput, dar se pot adapta și trăi inconștient.*

Marea glumă cosmică este că aceleași legi o să continue să-ți sprijine viața, chiar dacă tu nu dorești să le recunoști.

Alegerea este să fim conștienți sau nu, ceea ce ne aduce la posibilitatea de transformare, deci, nimeni nu contestă faptul că viața constă din schimbare.

Transformarea și schimbarea sunt două lucruri diferite, adică transformarea se face repede pe când schimbarea se face treptat și mai lent.

Cheia adevăratei transformări este că natura nu înaintază pas cu pas, ea face tot timpul salturi cuantice și când le face, ne recombina, pur și simplu, vechile ingrediente. Deci în creație apare pentru prima oară ceva nou, o însușire nouă.

Corpul nostru, care face legături între miliarde de molecule, în fiecare secundă, depinde de transformare. Respirația și digestia, ca să menționăm doar două procese care lucrează pentru transformare.

Dacă transformarea este normalul, atunci transformarea spirituală se așază la locul ei, ca o extensie a direcției în care a mers viața întotdeauna. Rămâne totuși cine ești, poți să faci un

salt cuantic în conștiința ta, iar semnul că acel salt este real va fi o caracteristică ce va apărea și pe care nu ai mai experimentat –o niciodată în trecut.

CARACTERISTICILE SPIRITUALE EMERGENTE

Acestea sunt:

- **Claritatea conștiinței.**
- **Starea de cunoaștere.**
- **Respectul față de viață.**
- **Nonviolența.**
- **Absența fricii.**
- **Nonatașamentul.**
- **A fi întreg**

Acestea sunt transformări spirituale, deoarece nici una din ele nu se poate obține prin simpla recombinație a vechilor ingrediente ale SINELUI. ***Fiecare din aceste calități apare ca și cum ar rezulta dintr-o alchimie, deci zgura vieții de zi cu zi se transformă în aur.***

Claritatea, înseamnă a fi treaz tot timpul, atunci când mergi, dormi și visezi, deci, ***conștiința noastră trebuie să fie deschisă către sine însuși. Aceasta este o stare de alertă și lipsită de griji.***

Starea de cunoaștere, înseamnă a fi în contact cu nivelul minții la care orice întrebare are un răspuns. Domeniul cunoașterii este viața însăși deplasarea deplasarea conștiinței la fiecare nivel. ***Aceasta ne face să ne simțim înțelepți, convingători, de nezdruncinat și totuși smeriți.***

Respectul față de viață, înseamnă a fi în contact cu forța vitală, adică, simți aceeași putere ce curge prin noi și prin orice alt lucru. ***Acesta ne dă o stare de căldură, de conectare și de bucurie.***

Nonviolența, înseamnă a fi în armonie cu fiecare acțiune, deci, nu există opoziție între ce fac eu și ceea ce face

oricine altcineva. *Emani pace, ca un câmp de forță care atenuează conflictul dinprejurul nostru. Ea ne face să ne simțim pașnici, liniștiți și complet lipsiți de împotrivire.*

Absența fricii, înseamnă siguranță totală, deoarece, frica devine trecut. Bhagavad

Gita spune că: *frica se naște din separare, sugerând că pierderea unității a fost cauza inițială a fricii, deci, separarea nu e o cădere din grația DIVINĂ, ci o pierdere a cine suntem noi cu adevărat. În absența ei, ne simțim cu adevărat noi înșine.*

A fi întreg, înseamnă să incluzi totul și să nu lași nimic pe dinafară. *Acum, fiecare din noi experimentă viața ca fiind făcută din felii de timp, de experiență și de activitate. Integrarea este o stare ce trece dincolo de personalitate și apare atunci când EU SUNT care mi se aplică mie, este același EU SUNT peste tot. **Integritatea este o stare solidă, eternă, fără de început și fără sfârșit.***

În viziunea noastră, adevărata transformare depinde de apariția acestor caracteristici, ca o experiență personală. ***Acestea sunt calități primordiale, încorporate în conștiință, nu au fost inventate de oameni sau proiectate din nevoie, lipsă ori foame.***

Subliniem, că oricât de intangibile ar părea aceste lucruri, ele sunt complet naturale și sunt prelungiri al unui proces de transformare ce ne-a însoțit toată viața. Suntem o creație nouă din genele părinților și cu toate acestea, aici acționează o magie mai profundă.

Cei mai mulți oameni sunt prinși foarte ferm într-un alt sistem de operare, cel al dualității. Trăiesc conform presupunerii că sunt indivizi separați, izolați, într-un cosmos aleatoriu, unde ceea ce se întâmplă AICI ÎNĂUNTRU nu este reflectat ACOLO AFARĂ.

Cum poate o persoana să treacă de la un sistem de operare la altul?

Unitatea este total diferită de dualitate, dar nu trebuie să așteptăm sfârșitul acestei călătorii, pentru a trăi **ca** și **cum** te-ai afla în următoarea călătorie. Acum trăim ca și cum separarea și limitarea ar fi adevărate și nu lași nici o posibilitate ca ele să **nu** fie adevărate. Și în aceste condiții, o inteligență ascunsă păstrează ordinea incredibilă a vieții, lăsând timp ca schimbarea să acționeze vijelios, într-un haos aparent.

Pentru a vedea că propria noastră existență este protejată de aceeași inteligență, trebuie prima dată să ne aliniem la ea, după care se dezvăluie o lege universală: **întregul rămâne același, indiferent cât de mult se schimbă.**

Sarcina noastră este să facem ca integritatea să fie și mai reală în viața noastră. Atâta timp cât rămânem la care schimbarea este dominantă, nu avem nici o posibilitate să devenim cu adevărat alți noi.

Sistemul de operare al dualității are următoarele implicații:

- **S-ar pute să pierd unicul lucru de care am nevoie să mă întrețin.**
- **Alcineva îmi controlează destinul.**
- **Mă aflu în fața a ceva imprevizibil și necunoscut.**
- **Nu merit să fiu dat la o parte în acest fel.**
- **S-ar pute să fiu lezat, dacă lucrurile nu ies bine pentru mine.**
- **Etc..**

Acum să reformulăm **situația în termenii unui alt sistem de operare, programat din integritate, din întregul care suntem sau din realitatea unică**, acum avem implicațiile:

- ***SINELE* meu profunda creat această situație.**
- ***Indiferent ce s-ar întâmpla, există un motiv.***
- ***Sunt surprins, dar această schimbare nu afectează ceea ce sunt eu cu adevărat.***
- ***Viața mea se desfășoară conform cu ce este cel mai bine pentru mine și cu ceea ce mă ajută în evoluție.***
- ***Nu pot să pierd ceea ce este real, lucrurile exterioare se vor așeza la locul lor, așa cum trebuie.***
- ***Indiferent ce se întâmplă eu nu pot fi lezat.***
- ***Etc..***

Al doilea sistem de operare e unul cu sentiment de siguranță puternic. ***Deci, integrarea nu prezintă pericole, pe când dualitate da.*** Permanent ești protejat față de amenințările din afară, atunci când în exterior nu există nimic, ci doar noi care ne desfășurăm în două lumi, cea interioară și cea exterioară, care se întretes complet.

Realitatea se modifică după cum ne modificăm noi, iar când ne schimbăm percepția că suntem separați, realitate unică răspunde prin faptul că se modifică odată cu noi.

Motivul pentru care nu toți observă acest lucru, este lumea bazată pe ego, cu toate cerințele, presiunile, dramele și excesele ei, lucru ce creează foarte mare dependență și ca orice dependență are nevoie de o doză zilnică, dar și de negarea că ar exista vreo cale de ieșire.

În loc de a face asta, începem să ne acordăm la realitatea unică, nu putem scăpa imediat de dependență, dar începem să o înfometăm. Ego-ul v fi înfometat că trebuie să înceteze să se agațe de aceste lucruri amintite anterior. Suntem siguri că percepția este suficient de flexibilă ca să se elibereze de

dependența dualității. Apoi, **orice întâmplare poate fi văzută ca venind din centrul nostru creativ.**

A fi întreg aduce la lumină o lume dintr-o singură bucată, unificată, însă nu vom ști cum este lumea aceasta până ce nu ne vom acorda la ea, deci, la noul sistem de operare. **Trecerea de la un sistem de operare la celălalt, este un proces pe care fiecare din noi trebuie să i se dedice zilnic. Dependența noastră comună de dualitate este totală și nu lasă nimic pe dinafară, dar vestea cea bună este că nici un aspect al vieții nu este imun la transformare.**

Propunem un exercițiu în sprijinul modificării proprii realități.

Este o lecție de alchimie și din orice unghi am privi-o, aceasta este magică. Ea funcționează conform principiilor care compun sistemul de operare al universului. Deci, când ne aliniem conștient la ele, ne oferă o deschidere spre transformare.

Prezentăm modul de aplicare zilnică a celor zece principii universale:

Întâmplările din viața mea reflectă cine sunt. Azi voi face o excepție cu mine însumi, deci tot ce-mi atrage atenția încercă să-mi spună ceva. Dacă sunt furios pe cineva, văd ce-mi displace la acea persoană, nu exist, de fapt în mine. Vreau să găsesc lumea care se află în înăuntrul meu.

Oamenii din viața mea reflectă aspectele mele. Eu sunt alcătuit din fiecare persoană care este importantă pentru mine, pe viitor, îmi voi vedea prietenii și familia ca pe o poză de grup a ființei mele. **Fiecare din ei reprezintă o calitate pe care vreau să o văd la mine sau pe care o resping, dar în realitate, sunt doar eu însumi în poză.** Voi căpăta cea mai mare cunoaștere de la oamenii pe care-i iubesc cu intensitate sau pe care-i resping puternic

deci, primi reflectă aspirațiile mele cele mai înalte, iar ceilalți, reflectă frica mea cea mai profundă, față de ceea ce se află înlăuntrul meu.

Lucrurile cărora le dau atenție vor crește. Trebuie să fac un inventar al modului cum îmi folosesc atenția, deci, voi ține un jurnal zilnic cu modul cum îmi petrec timpul meu. În acest mod voi afla ce aspecte din viața mea vor evolua. După care, mă întreb: *Ce anume vreau să dezvolt în viață? Lucru ce-mi va impune încotro trebuie să îndrept atenția.*

Nimic nu este întâmplător, iar viața mea este plină de semne și simboluri. Acum voi căuta modelele din viața mea, ele pot să fie oriunde, ca: ce-mi spun alții, cum se comportă cu mine, felul în care reacționez la unele situații, etc.. ***Eu îmi țes zilnic tapiseria lumii mele și trebuie să știu ce model voi face și voi căuta semnele care-mi arată credințele ascunse.*** Întâlnesc oportunități ce-mi oferă succes sau eșec? *Acestea fiind simboluri care-mi spun dacă eu cred că am putere personală sau nu. Voi căuta semne care să-mi spună despre credința mea cu privire la faptul că sunt iubit sau dacă merit să primesc iubirea.*

În orice moment Universul îmi dă cele mai bune rezultate posibile. Azi încerc să mă concentrez pe darurile din viața mea și mă voi concentra pe ceea ce funcționează, nu pe ceea ce nu funcționează. *O să încerc să apreciez această lume de Lumină și Umbră, primind cu grație darul remarcabil al conștiinței.* Încerc să observ cum propriul meu nivel de conștiință mă face să percep lumea pe care o creez.

Conștiința mea lăuntrică evoluează întotdeauna. *Dec: Unde mă aflu acum? Cât de departe am ajuns pe calea pe care mi-am ales-o? Chiar dacă nu văd rezultatele imediate în afara mea, simt că evoluez în interior?* Azi voi încerca să răspund întrebărilor anterioare și-

mi voi răspunde sincer unde mă aflu. Voi experimenta conștiința nu ca pe un șuvoi de gânduri, ci ca pe un potențial de a deveni cineva ce vreau să fiu. **Îmi voi privi limitele și granițele, cu intenția de a mă extinde dincolo de ele.**

Întotdeauna direcția noastră de viață este dinspre dualitate înspre unitate. Eu azi vreau să mă simt că sunt înglobat în tot ceea ce există. Deci, vreau să mă simt în siguranță și să mă simt acasă. **Acum vreau să fiu conștient de cum este să fii pur și simplu, fără nici o apărare și fără nici o dorință. Deci, voi aprecia cursul vieții pentru ceea ce este și propriu meu SINE adevărat.** Voi observa momentele de intimitate cu mine însumi, când simt că EU SUNT este suficient să mă susțină pentru totdeauna. *Dacă pot mă voi întinde pe iarbă ca să mă uit la cer și să mă simt una cu Natura, apoi să mă extind până când ființa mea se pierde în infinit.*

Dacă mă deschid către forța evoluției, ea mă va purta acolo unde vreau să merg. *Eu azi vreau să mă gândesc la mine pe termen lung și anume: Care este viziunea mea despre viață? Cum aplica această viziune mie însumi? Vreau ca viziunea mea să se aplice fără luptă, se va întâmpla așa? În caz contrar unde opun rezistență? Îmi voi analiza credințele ce mă trag în urmă cel mai mult, deci, depind de alții, în loc să fiu responsabil de propria mea evoluție? Eu mi-am dat voie să mă concentra pe recompense exterioare, ca un substituit pentru creșterea interioară? Eu azi mă voi dedica din nou conștiinței lăuntrice, știind că Universul este condus de impulsul ce duce la evoluție.*

Mintea fragmentată nu poate să mă ducă la unitate, dar trebuie să o folosesc pe cale. *Aici: Ce reprezintă pentru mine unitatea cu adevărat? Ce experiențe ale principiului de unime pot să-*

*mi stabilesc ca referință? Azi îmi voi aminti diferența dintre a fi una cu mine însumi și a fi împrăștiat și mi voi găsi centrul, pacea, abilitatea de a mă lăsa în voia curentului. Gândurile și dorințele care mă conduc nu sunt realitatea supremă, ele sunt doar un mod de mă readuce la unime. Îmi voi aminti că gândurile vin și pleacă, la fel ca și frunzele în vânt, însă nucleul conștiinței este veșnic. **Obiectivul meu să trăiesc centrat în acel nucleu.***

Trăiesc în mai multe dimensiuni, în același timp și aparența că sunt prins în timp și spațiu este o iluzie. Azi mă voi experimenta pe mine însumi, dincolo de limitări și voi aloca timp pentru a fi prezent cu mine, în tăcere. Respirând, voi vedea cum ființa mea se extinde în afară în toate direcțiile. Apoi, așezându-mă în tăcerea mea lăuntrică, îi voi cere fiecărei imagini care-mi vine în minte, să se alătore ființei mele. Eu voi include pe oricine și orice îmi vine în minte spunând: **Tu și cu mine suntem una, la nivelul ființei, vino și alătură-te mie, dincolo de scenariul spațiului și timpului.** Azi voi experimenta iubirea, ca pe o lumină care începe din inima mea și se întinde cât de departe poate să meargă conștiința mea și pe măsură ce-mi apar imagini în minte, voi trimite în direcția lor, Iubire și Lumină.

Capitolul 8. Răul nu este dușmanul tău

Cel mai crunt eșec al spiritualității apare în fața răului, deci, oamenii idealști și iubitori, ce nu ar face rău nimănui niciodată, se trezesc atrași în război dintr-odată.

Religiile iubitoare involuează ajungând la atitudini de ură față de care le amenință credința. Chiar dacă crezi că ești posesorul adevărului suprem, nu există nici o garanție că vei scăpa de rău, dar în numele religiei au avut loc mai multe violențe, decât pentru orice alt motiv. De unde amarul aforism: *DUMNEZEU a lăsat adevărul, iar Diavolul a spus: Lasă-mă pe mine să-l organizez.*

Mai există și eșecul, mai subtil al pasivității, anume să stai deoparte și să lași răul să-și facă de cap, dar, aceasta poate fi o credință secretă, aceea că la urma urmei, răul este mai puternic decât binele.

Cu siguranță că pasivitatea în sine are un aspect întunecat. ***Biserica Catolică marchează anii în care a permis uciderea a milioane de evrei, pe timpul nazismului, până acolo încât evreii Italieni au fost adunați chiar la VATICAN, ca pe una din cele mai întunecate perioade ale sale.***

Deci, să recunoaștem că spiritualitatea a eșuat deja de nenumărate ori, în privința abordării răului, îndepărtându-se de învățăturile care nu au făcut decât să-i permită răului să se propage și să se întindă, prin urmare realitatea unică deschide o cale nouă, fiind-că există doar o realitate, aici răul nu are nici o putere specială și nici o existență separată.

Nu este nici un Satan Cosmic, care să fie rivalul lui DUMNEZEU, până și războiul între bine și rău este doar o iluzie a dualității. Deci, atât răul cât și binele sunt forme pe care conștiința poate alege să le adopte. Prezentăm în continuare forțele ce modelează un copil nou-născut:

- *Îndrumarea sau absența îndrumării părintești.*
- *Prezența sau absența iubirii.*
- *Contextul întregii familii.*

- *Presiunea celor de la școală și presiunea socială din viață.î - Tendințele și reacțiile personale.*
- *Credințele doctrinare și învățăturile religioase.*
- *Karma.*
- *Cursul istoriei.*
- *Modelele alese.*
- *Conștiința colectivă.*
- *Atracția față de mituri, eroi și idealuri.*

Fiecare din forțele enumerate anterior, ne influențează alegerile, chiar fără să ne dăm seama ne împing să acționăm.

Uitându-ne la o clădire o vedem ca pe un singur lucru, ca pe un singur obiect care este acolo, dar viața sa lăuntrică depinde de sutele de semnale ce intră în ea. La fel este și cu viața noastră. În și de la Sine, niciuna din forțele care ne aliniază nu este rea, dar prins în această varietate de influențe, fiecare om face alegeri personale.

Credem că înclinația către rău se reduce la o alegere făcută în conștiință, iar atunci când au fost făcute ele păreau alegeri bune. Acesta este paradoxul esențial din spatele acțiunilor rele, pentru că oamenii care fac rău, cu rare excepții, pot să-și identifice motivele deciziilor pe care le-au considerat a fi cele mai bune în situațiile date.

Oamenii care se află în diferite stări de conștiință, nu vor avea aceeași definiție pentru bine și rău. Răul depinde în totalitate de nivelul de conștiință a fiecăruia.

Prezentăm în continuare șapte perspective ale răului considerat cel mai mare:

1. ***Răul cel mai rău este să rănești pe cineva fizic sau să-i pui în pericol viața.***
2. ***Răul cel mai rău este să înrobești oamenii din punct de vedere economic, lipsindu-i de orice șansă de a reuși și prospera.***

3. ***Răul cel mai rău este să distrugi pacea și să aduci dezordinea.***
4. ***Răul cel mai rău este să distrugi frumusețea, creativitatea și libertatea de explorare.***
5. ***Răul cel mai rău este să prinzi în capcană mințile oamenilor.***
6. ***Răul cel mai rău este adesea greu de deosebit de bine, deoarece toată Creația este ceva relativ.***
7. ***Nu există rău, ci doar modele schimbătoare de conștiință, care sunt într-un dans etern.***

Marea majoritate a oamenilor aleg primele două, deoarece rănirea fizică și lipsurile sunt amenințătoare. La următoarele două niveluri, răul nu mai este fizic ci mintal. Ce mai mare teroare este să ți se spună ce să gândești și să fii forțat să trăiești în haos și în neliniște.

Binele este pacea lăuntrică și curgerea liberă a intuiției și a discernământului.

Următoarele două niveluri sunt și mai rafinate, ele au legătură cu creativitatea și cu viziunea. O persoană profund spirituală nu vede răul și binele ca pe niște categorii rigide, ci acceptă că DUMNEZEU a avut un scop, atunci când le-a creat pe amândouă. ***Fiecare experiență aduce unirea cu Creatorul, iar omul trăiește că și cocreator, confundat în conștiința lui DUMNEZEU.***

Realitatea unică acceptă toate definițiile, întrucât tot ceea ce poate să perceapă conștiința este real pentru cel care o percepe. Răul face parte din ierarhie, deci o scară a evoluției, deoarece nici un proces de evoluției nu se termină vreodată, el acționează în noi chiar în această clipă.

Deci, răul nu poate să ne fie dușman, dacă lumea se află în lăuntru nostru, poate fi doar un alt aspect al nostru și fiecare aspect al SINELUI este vrednic de iubire și compasiune.

Umbra a fost formată din acele situații de zi cu zi, care ne modelează conștiința și eliberată de alte situații, în paralel cu acestea. Prezentăm în continuare condițiile care eliberează energiile umbrei:

- *Lipsa unui sentiment al responsabilității.*
- *Anonimatul.*
- *Mediile dezumanizate.*
- *Exemple de comportamente rele la oameni.*
- *Observatori pasivi.*
- *Niveluri dure de putere.*
- *Haosul și dezordinea predominantă. - Lipsa de sens în viață.*
- *Permișiunea implicită de a face rău.*
- *Mentalitatea noi împotriva lor.*
- *Izolarea.*
- *Incapacitatea de a da socoteală de propriile fapte.*

Umbra nu are legătură cu binele și răul, ea are legătură cu energiile încuiate, care caută o cale de ieșire. În condiții potrivite energia umbrei va apărea la suprafață în oricine.

Prezentăm în continuare caracteristicile esențiale ale umbrei:

- ***Umbra este personală și universală în același timp.***
- ***În umbră se poate depozita orice.***
- ***Orice este depozitat în întuneric se distorsionează.***
- ***Intensitatea energiilor umbrei este modul de a te face observat.***
- ***Orice energie este dezamorsată, punând-o în lumina conștiinței.***
- ***Umbra în sine nu este rea și ca urmare nu este dușmanul nostru.***

Vom face o explicație a acestora în cele ce urmează.

Umbra este personală și universală în același timp. Toți avem în noi modele unice de rușine și vinovăție, cum ar fi: nuditatea, actul sexual, furia și anxietatea dau naștere unor sentimente extrem de complexe. Nu avem o distincție clară între sentimentele personale, sentimentele de familie și cele sociale, deoarece, ele se amestecă și sunt întrețesute.

Sufletul omului a fost creat cu un ascunziș, iar pentru cei mai mulți dintre oameni, acel loc este absolut necesar, dată fiind enorma dificultate de a te confunda cu cele mai întunecate impulsuri și cu cele mai profunde umilințe ale tale.

În umbră poate fi stocat orice. Seiful unei bănci este un ascunziș la fel ca o închisoare, dec, același lucru este valabil și pentru umbră. În inconștientă există o mulțime de impulsuri neexaminată, care pot izbucni în: nefericire, furie, rușine, opere de artă, sadism, talent artistic, etc..

Orice este depozitat în întuneric se distorsionează. Conștientă ca și apa este mintă să curgă, iar atunci când nu poate să o facă, ea stagnează. **În lumea noastră lăuntrică există numeroase amintiri și impulsuri reprimată, pe care nu le lăsăm să curgă, adică să le eliberăm, deci ele nu au altă alegere decât să stagneze.** Impulsurile bune mor fiind-că nu sunt lăsate să acționeze, mai ales atunci când Iubirea nu este exprimată, ea devine timidă și înfricoșătoare. Ura și teama devin mai vaste decât viața. A se putea organiza în modele și desene noi reprezintă o caracteristică esențială a conștiinței, deci, dacă nu lași conștiința să meargă acolo unde trebuie să meargă, rezultatul este energie dezorganizată.

Intensitatea energiei umbrei este modul de a te face observat. A ascunde ceva nu este același lucru cu a-l lichida, deoarece, energiile umbrei rămân vii. **Chiar dacă refuzăm să le privim, ele nu se sting și dorința lor de**

viață devine și mai disperată. Energiile umbrei urmează modele cum ar fi: atacuri de panică, frici ascunse, plânsete fără rost, atacuri de furie. Ele sunt doar aspecte ale conștiinței, duse la o intensitate neomenească, întrucât le reprimăm. Reprimarea spune *Dacă nu mă uit la tine, o să mă lași în pace*, iar umbra răspunde: *Pot să fac lucruri care te obligă să te uiți la mine.*

Orice energie este dezamorsată prin punerea ei în lumina conștiinței. Afirmatia decurge natural din precedenta, adică: dacă o energie vă reclam atenția, atunci a-i acorda atenție va începe să o satisfacă. ***Este nevoie de mult timp pentru a transform un comportament în bine sau rău și ca la copii, energiile umbrei noastre rămân blocate în modele și rutine. Aceasta nu contravine unui adevăr general valabil: atunci când aduci lumină în umbră, distorsionările ei încep să se micșoreze și în cele din urmă se vindecă.***

Umbra în toate formele ei, are nevoie de conștiință sub formă de lumină și iubire, iar singura limită în vindecare, este cât de mult suntem dispuși să alocăm din noi înșine acestui proiect.

Umbra în Sine nu este rea și ca urmare nu este dușmanul nostru. Dacă afirmațiile anterioare sunt adevărate atunci și aceasta trebuie să fie adevărată. Pentru mulți oameni este o barieră uriașă sub forma *celuilalt*, adică, a cuiva din afara lor, a cărui răutate nu este pusă la îndoială. Oamenii consideră că răul este mai ușor de explicat atât timp cât se referă la *celălalt*, deci, dușmanul nostru. Fără acest dușman ar trebui să se confrunte cu prezența răului din noi înșiși. Cel mai convenabil este să fii de partea îngerilor.

Vederea umbrei în tine însuți dezamorsează conceptul de *celălalt* și aduce mai aproape afirmația poetului roman Terențiu: ***Nimic din ce este omenesc nu îmi este străin.*** Se pune întrebarea: Poate răul absolut să fie alungat

așa de repede? Noi putem să alegem de ce parte vrem să fim, a răului sau binelui. Acest fapt dă la o parte cuvântul **absolut** din *răul absolut*, căci, prin definiție, *răul absolut* ar trebui să învingă întotdeauna, fără să se împiedice de un lucru fragil cum este alegerea omenească.

Când ești tratat într-un mod nedrept sau ești lezat la nivel personal, emoția naturală este furia, iar, dacă furia nu poate ieși afară, ea te va măcina și crește în umbră. Nu o mai poți în frâu, când se stârnește, deci ea duce la violențe. Problema este cumva cu două tăișuri, dacă izbucnești și returnezi răul făcut nu e un lucru bun, iar dacă ții furia în tine și o hrănești, te simți exact la fel de rău.

Deci, violența se poate îmblânzi, dacă o descompunem în părți cu care putem lucra, cum ar fi: emoțiile negative se hrănesc din anumite aspecte ale umbrei, ce se pot stăpâni ușor, astfel:

- *Umbra este întunecată.* Toți avem o umbră, datorită contrastului dintre întuneric și lumină.
- *Umbra este secretă.* Aici depozităm impulsurile și sentimentele pe care dorim să le ținem numai pentru noi.
- *Umbra este periculoasă.* Sentimentele reprimite au puterea să ne convingă că ne pot ucide sau ne pot face să înnebunim.
- *Umbra are o mazăre de mit.* Vreme de generații, oamenii au văzut-o ca pe un bârlog al dragonilor și al moștenirilor.
- *Umbra este irațională.* Impulsurile ei luptă împotriva rațiunii și ele sunt explozive, având o voință proprie.
- *Umbra este primitivă.* Ea este sub demnitatea unui om civilizat pentru a explora acest domeniu, care duhnește de putoarea osuarelor, a închisorilor, a caselor de nebuni și a toaletelor publice.

Negativitatea își asumă puterea copleșitoare, din faptul că se hrănește din toate lu trăsăturile deodată, ca: un *rău secret, întunecat, primitiv, irațional, periculos și mitic*, este mult mai puțin convingător atunci când îl descompui în caracteristicile sale. În procesul de descompunere, răul în acest fel nu vă mai convinge, până nu-l veți aplica pe noi înșine, nu veți crede.

Indiferent cât de rău este impulsul nostru, el se poate descompune în etape, pentru a se dizolva, care sunt:

Întunericul. Să ne întrebăm dacă suntem întra-adevăr noi cei ce avem acest impuls, adică cel pe care ne vedem zilnic în oglindă. Întunericul se alungă cu lumină. A înlocui pe ID cu EGO, adică *Acela* trebuie să fie adunat laolaltă, în tărâmul EU. Deci, mai simplu, conștiința trebuie să ajungă la acel loc în care *Acela* este blocat.

Caracterul secret. Vorbim de impulsul nostru rău cu o persoană în care să avem încredere. Acest caracter se disipează atunci când lucrurile par rușinoase sau vinovate, sunt înfrânte cu sinceritate, deci, **înfrunțați orice sentiment cu capul sus și fără negare.**

Pericolul. Să ne eliberăm furia cu voce tare și rămânem în ea până ce descrește. Apoi ne exprimăm intenția că această eliberare să fie pur și simplu o izbucnire, ci o eliberare completă de mânia ce ne stăpânește. *Pericolul este eliminat dacă dezamorsăm bomba, adică, dacă găsim furia explozivă care bântuie înăuntrul nostru și o risipim. Chiar și o furie nestăpânită poate fi dezumflată până ce devine furie controlată, apoi mânie justificată și mai departe indignare dreaptă iar, în cele din urmă ofensă personală.* Ofensa personală nu e greu de risipit după ce am reușit să eliberăm mânia intens acumulată, ce se transformă în furie de nestăpânit.

Caracterul mitic. Să amintim un erou ce ar aborda astfel sentimentele noastre și ar rămâne în continuare tot un

erou. Violența face parte din eroism la fel ca și multe alte calități pozitive. **Mitul este imaginar și creator.** Putem lua orice mit și să-l modelăm pe diferite linii de gândire, Satan poate deveni un personaj comic din piesele medievale, deci, un șiretlic care duce direct la răufăcătorii comici din filmele cu James Bond. **Mitul nu este nimic altceva decât metamorfoză și ca urmare, acest nivel ne dă o modalitate puternică de a transforma demonii în ajutoarele zeilor sau în dușmanii înfrânți ai îngerilor.**

Caracterul irațional. Să găsim cel mai bun argument ca să nu acționăm conform furiei. Acest lucru să nu-l facem la nivel emoțional și să vedem când sfătuitorul adult al unui adolescent năbădăios, care este pe cale să-și distrugă viața. În acest caz e i-am spune ca să-l facem să acționeze rațional? **Caracterul irațional este eliminat prin pasiune și logică.** Emoțiile sunt mult mai puternice și mai acaparatoare decât rațiunea, însă nu vor putea să scape din lumina lor, în care predomină doar sentimentele, până ce procesul de gândire nu va da un motiv să se simtă altfel. **De capul lor și fără minte, sentimentele vor rămâne aceleași și cu timpul vor crește în intensitate.**

Caracterul primitiv. Fără nici un fel de scuze sau gândire rațională, să ne exprimăm furia ca un animal turbat, să bombănim, să urlăm, să ne zvârcolim și să lăsăm corpul să se elibereze. Deci, **să lăsăm ceea ce e primitiv să fie primitiv în limitele siguranței.** Deși se poate ca impulsurile noastre să nu întrecă niciodată măsura și să se transforme în violență, impulsurile obișnuite se intensifică în umbră, acolo unde nu le putem vedea.

Umbră crește cu obișnuința reprimării, astfel că nu este ușor să accesăm această regiune a minții și nici nu este eficient să lansăm un asalt direct. *Umbră știe cum să se împotrivescă, putând să închidă ușile și să-și ascundă*

energia întunecată încă și mai adânc. Este un lucru normal pentru corp să se descarce prin simpla observare a acestor energii ale umbrei, când le dăm acces la nivelul conștient al minții.

Oameni presupun că partea întunecată a naturii umane are o putere de neoprit, iar Satan a fost ridicat la echivalentul unui DUMNEZEU negativ, dar, atunci când este descompus, răul se dovedește a fi o reacție distorsionată la situațiile zilnice.

Răul se naște în locul gol dintre corp și minte, deci, nu există nici un domnitor puternic al regatului răului, iar Satan a început ca un impuls senzorial care a scăpat de sub control.

Persoanele care suferă de fobii își amintesc primul lor moment de panică necontrolată, fără să fie în stare să o descompună pe etape, deci, ei nu-și dau seama că reacția lor a fost auto-indusă, deoarece frica stă la baza acesteia. Fobia poate fi tratată când persoana ce o are vrea să parcurgă încet lanțul de evenimente înapoi și permițându-și să-l facă cu noi.

Spațiul trecător dintre senzație și interpretare este locul unde se naște umbra, iar când intrăm în acest spațiu și vedem cât de intangibile sunt toate, atunci fantomele încep să se risipească.

Noi nu vedem relația dintre bine și rău ca pe o luptă între absoluturi, mecanism descris pe parcurs, unde energiile umbrei acumulează o putere ascunsă și privează persoana de libertatea de a alege, ceea ce prea convingător pentru noi. Ca urmare, **noi nu putem accepta că există oameni răi, ci doar oameni care nu și-au înfrânt umbra.**

Întotdeauna mai există timp să o facem, iar sufletele noastre ne deschid mereu noi căi pentru a scoate la lumină umbra noastră. Cât timp acest lucru este adevărat, răul nu va fi niciodată ceva pe prim plan în natura omenească.

Propune un exercițiu pentru scoaterea umbrei spre lumină și eliminare acesteia.

Umbra este ascunsă vederii și reprezintă **energia neagră a minții**, iar pentru a o găsi trebuie să ne decidem unei călătorii descendente. Aceasta este o călătorie ca să mergem să ne recuperăm părți din viața noastră pe care le-am abandonat, deoarece ne-am simțit vinovați sau rușinați de ele, deci, evenimentele au trecut, însă reziduurile lor emoționale au rămas.

Rușinea, vinovăția și frica nu pot fi accesate prin gândire, deoarece, umbra nu este o regiune a gândurilor și a cuvintelor.

Călătoria de coborâre începe numai atunci când găsim ușa către creierul inferior, unde experiențele nu sunt sortate după rațiune, ci doar în funcție de sentimente intense. În creierul inferior (identificat cu sistemul limbic și creierul reptilian) se desfășoară o dramă continuă. Fără să ne dăm seama, întâmplările zilnice fac în creierul nostru inferior următoarele concluzii:

- ***Sunt în pericol, ași putea să fiu omorât.***
- ***Trebuie să pornesc la atac.***
- ***Sunt atât de rănit încât n-o să-i revin niciodată.***
- ***Oamenii aceștia trebuie să moară.***
- ***Oamenii m-au adus la disperare.***
- ***Acum nu merit să exist.***
- ***Tot timpul sunt lipsit de speranță și sunt pierdut pentru totdeauna.***
- ***Sunt blestemat.***
- ***Acum nu mă mai iubește nimeni.***

Dacă nu ar fi anterioarele sentimente, am într-o stare de libertate totală, de bucurie și nelimitare. Am fi în unitate,

adică, în starea de inocență pe care o recâștigăm atunci când energia ascunsă a umbrei a fost purificată.

Azi vom încerca să învățăm cum să căutăm pe bâjbâite drumul în umbră. Energiile umbrei se cunosc atunci când:

- **Nu putem vorbi despre ceea ce simțim.**
- **Simțim că nu mai deținem controlul.**
- **Simțim o străfulgerare de panică sau de spaimă.**
- **Dorim cu putere să simțim, dar mintea rămâne goală.**
- **Ne trezim că izbucnim în lacrimi fără nici un motiv.**
- **Ne place cineva în mod irațional.**
- **Un argument rezonabil se transformă într-o luptă.**
- **Atacăm pe cineva fără a fi provocat.**

Există nenumărate alte feluri în care umbra se amestecă în situațiile noastre zilnice, dar acestea sunt printre cele mai obișnuite. Deci, o izbucnire a sentimentelor iraționale, nu este același lucru cu eliberarea lor. **Izbucnirea nu înseamnă purificare.**

Energia umbrei se poate purifica prin pașii următori:

- ***Dacă apare un sentiment negativ*** (furie, durere, neliniște, ostilitate, resentimente, milă de Sine, neajutorare, etc.).
- ***Vom cere să fie eliberat.***
- ***Acum vom trăi sentimentul și-l urmărim unde vrea să se ducă.***
- ***Sentimentul se va elibera prin respirație, prin sunet sau prin senzații corporale.***
- ***Apoi, avem un sentiment de eliberare, combinat cu o înțelegere a ce a însemnat acesta.***

Ultimul pas este cel care spune toată povestea, doar atunci când o energie a umbrei pleacă cu adevărat, deci, nu mai este nici o împotrivire și vom vedea ceea ce nu vedeam înaintea aceste eliberări. **Înțelegerea și eliberarea merg mână în mână, deci, călătoria descendentă constă din a ne întâlni cu umbra noastră de multe, multe ori.** Să avem răbdare cu noi înșine și indiferent cât de puțin credem că am eliberat, să ne spunem: ***Asta este toată energia care a vrut să fie eliberată acum.*** Nu trebuie să așteptăm erupții exagerate din umbră și să ne facem timp pentru a ***medita asupra umbrei***, când ne acordăm permisiunea să simțim tot ce vrea să apară ca sentiment.

Poate fi și un alt mod de eliberare a umbrei prin scris, pe care-l arătăm în continuare:

Un element util pentru a declanșa energiile umbrei este dicteul automat, deci, luăm o bucată de hârtie și începem să scriem propoziția: ***Mă simt cu adevărat ... acum***, apoi completați spațiul lăsat cu orice sentiment care apare, de preferință unul negativ, pe care dorim să-l ascundem în această zi și continuați să scrieți, nu ne oprim ci scriem cât de repede putem și vom nota orice cuvinte ce ne vin în acel moment. Vă recomandăm și alte propoziții ce pot fi folosite la acest exercițiu și care sunt:

- ***Ar fi trebui să spun***
- ***Abia aștept să spun cuiva că***
- ***Nu mă poate nimeni opri să spun adevărul despre***
- ***Nimeni nu vrea să mă audă spunând asta, dar***

Aceste elemente declanșatoare, ne dau permisiunea de a ne exprima, însă scopul cel mai important este să ajungem la un sentiment interzis. De aceea cuvintele scrise nu contează și odată ce am accesat sentimentul poate începe munca de eliberare. ***Ea trebuie continuată până la capăt, să cerem să***

se elibereze și continuă până ce ajungem să înțelegem ceva nou din noi însuși. Este nevoie de mult exercițiu până se reușește o eliberare cu adevărat profundă, însă pas cu pas zidurile împotrivirii se vor prăbuși.

Umbra este implicită în mod subtil în viața noastră zilnică și nu este atât de ascunsă încât să nu o putem aduce la lumină.

Capitolul 9. Noi trăim în mai multe dimensiuni.

Când vorbim de alte dimensiuni, ne referim la domenii ale conștiinței. Ea este făuritorul realității, însă **făuritor** înseamnă de fapt, **cel care alege**. Realitatea unică deține deja toate dimensiunile posibile și nu are nevoie să facă altele noi, dar, nici nu poate, chiar dacă vrea. **Doar prin atenția noastră, noi putem aduce aceste dimensiuni la viață.**

Noi suntem cei care le populăm, noi le adăugăm semnificație și pictăm tablouri unice.

În continuare vom numi aceste domenii:

Ființa pură: Acesta este domeniul Absolutului, conștiința pură, înainte să dobândească orice fel de calitate. Deci, starea dinainte de Creație și nu este un domeniu separat, deoarece le cuprinde pe toate.

Extazul condiționat: Domeniul conștiinței care începe să devină conștientă de propriu său potențial.

Iubirea: Forța motivatoare în Creație.

Starea de cunoaștere: Domeniul inteligenței lăuntrice.

Miturile și arhetipurile: Modelele colective ale societății, deci, acesta este domeniul zeilor și al zeițelor, al eroilor și al eroinelor, al energiei masculine și feminine.

Intuiția: Domeniul unde mintea înțelege mecanica subtilă a vieții.

Imaginația: Domeniul invenției creatoare.

Rațiunea: Domeniul logicii, al științei și al matematicii. **Emoția:** Domeniul sentimentelor. **Corpul fizic:** Domeniul senzații și al celor cinci simțuri.

Care din aceste domenii este cu adevărat spiritul?

Toate se interconectează, însă putem observa destul de des că oamenii se stabilesc întrun tărâm sau altul și după ce și-au găsit locul special, găsesc acolo și spiritul.

Omul care făcea vindecare la distanță își găsesc locul în tărâmul intuiției, deci, acolo este tărâmul energiilor subtile. Modelul său de spiritualitate cheamă la manipulare forțele invizibile, care țin împreună lumea fizică, dar nu putem exclude iubirea din setul său de motive și mai putem lua în considerare și tărâmul miturilor și al arhetipurilor, căci el va apela la îngeri și la ghizii din lumea spiritelor, pentru ași desăvârși lucrarea sa.

Ca să ajungi la un alt nivel de explicație, trebuie să transcenzi nivelul în care te afli, pentru a trece dincolo de el, iar dacă putem recunoaște că a trece dincolo este un lucru pe care-l facem în fiecare zi, nu avem nici un motiv să folosim materialismul ca pe o bătă cu care s-i dăm în cap spiritualității. Lumea materială poate sau nu să fie nivelul de bază al existenței noastre, iar celelalte niveluri sunt disponibile prin transcendere, adică, prin depășirea nivelului de bază, exact așa cum facem în fiecare secundă, adică, când creierul transformă niște substanțe chimice în gânduri.

Adevărata întrebare este: ***În ce domeniu vrei să trăiești?***

Pentru noi cel mai bine ar fi ca viața noastră ideală să fie trăită în toate nivelurile de conștiință, atunci, atenția nu este

limitată sau îngustată, deci, te poți deschide față de conștiință în întregimea ei.

Fiecare dimensiune a existenței noastre își are propriu ei scop și ne oferă un nivel de împlinire, care nu este disponibil niciunde altundeva (acestea fiind **aromele Creației**), într-o conștiință complet lărgită, când toate dimensiunile sunt accesibile.

A trăi în toate dimensiunile conștiinței

Ființă pură: Atunci când este deschisă această ușă, ne cunoaștem ca fiind EU SUNT, deci, starea simplă a existenței.

Extazul condiționat: Atunci când este deschisă această ușă, simțim vioiciune și pulsații în orice activitate, deoarece, extazul este dincolo de plăcere și durere.

Iubirea: Domeniul extazului este o experiență personală, iar, atunci când este deschisă această ușă, experimentăm iubirea în toate aspectele vieții noastre. Iubirea este motivația noastră principală în orice relație, adică: începând cu relația cu noi însuși. La un nivel mai profund, ea este legată de ritmul Universului.

Starea de cunoaștere: Aceasta este sursa minții și când această ușă este deschisă, putem accesa înțelepciunea și cunoașterea cu privire la orice element din Creație

Miturile și arhetipurile: Atunci când se deschide această ușă, ne modelăm viața ca pe o căutare, deci, căutăm să avem aceleași realizări ca eroii și eroinele pe care le venerăm și putem pune în scenă dinamica eternă dintre masculin și feminin.

Intuiția: Când se deschide această ușă, putem modela forțele subtile de vindecare, clarviziune și cunoașterea naturii omenesti, iar intuiția ne îndrumă pe propriu nostru drum, arătându-ne cum să decidem pe ce cale să o luăm, atunci când viața își schimbă cursul.

Imaginația: Când se deschide această ușă, imaginile din mintea noastră au putere creatoare, ele trimit existență în posibilități care nu au existat niciodată până acum. La acest nivel dezvoltăm și o pasiune pentru explorarea necunoscutului.

Rațiunea: Când este deschisă această ușă, putem construi sisteme și modele de realitate, iar gândul rațional lucrează cu posibilități infinite, folosind logica și tăind felii de realitate, pe care le analizează izolate de întreg.

Emoția: Când este deschisă această ușă, suntem sensibili la senzațiile corporale și le interpretăm ca plăcere și durere, adică: sentimente pe care le dorim și sentimente pe care nu le dorim și să le evităm. Acest domeniu emoțional este atât de puternic încât anulează logica și rațiunea.

Corpul fizic: Când este deschisă această ușă, ne aflăm ca ființe separate în lumea fizică.

Acesta este tabloul de circuite cosmice la care este conectat propriul nostru sistem nervos, iar dându-i atenție fiecărei dimensiuni a vieții trimitem în ea un curent de conștiință. Dacă nu le dăm atenție acestor domenii, circuitul spre ele se va închide.

Oamenii ce au viziuni extrem de diferite despre spiritualitate, tot au în comun o căutare a VIDYEI, deci, ei vor fi transformați de cunoașterea care vine direct de la Sursă, iar faptul că sursa unei persoane este DUMNEZEU, iar altele este BRAHMAN, ALLAH, NIRVANA, sau FIINȚA, constituie o diferență minoră. Adevărul e că ce-i separă pe oameni este faptul că țin ușile percepției închise. Aceasta este starea ce se numește **AVIDYA** sau lipsa de conștiință.

AVIDYA, te separă de conștiință astfel:

Ființa pură: Când această ușă este închisă, noi trăim în separare. Apare o spaimă fundamentală de moarte, o lipsă de conectare și absența oricărei prezențe DIVINE.

Extazul condiționat: Când această ușă este închisă, viața este lipsită de bucurii, iar fericirea este o stare trecătoare. Deci, nu avem deschidere spre experiențe intense.

Iubirea: Când această ușă este închisă, viața noastră este lipsită de energia inimii, deci, ne simțim izolați într-o lume cenușie unde ceilalți oameni sunt figuri detașate aflate la distanță. Nu avem un simț al existenței unei mâini care cu mare iubire dirijează totul în Creație.

Starea de cunoaștere: Când această ușă este închisă, legile naturii sunt derutante. Cunoașterea este obținută numai prin fapte și prin experiențe personale limitate, fără acces la un înțeles mai profund.

Miturile și arhetipurile: Când această ușă este închisă, nu există modele superioare, nu există eroi și eroine sau zei, nu există nici o căutare în care să ne angajăm cu pasiune. Noi nu vedem nici o semnificație mitică în viața noastră și nu avem nici o dimensiune mai profundă a relațiilor dintre bărbați și femei, dincolo de ceea ce se vede la suprafață.

Intuiția: Când această ușă este închisă, viața noastră își pierde subtilitatea, deci, noi nu avem discernământ și nu avem scipiri de geniu, moment de înțelegere însuflețitoare de tip AHA. Rețeaua subtilă de legături care ține Universul laolaltă este complet ascunsă vederii noastre.

Imaginație: Când această ușă este închisă, mintea noastră este golită de fantezie și vedem totul în termeni literali: arta și metafora contează foarte puțin pentru noi. Deciziile importante sunt abandonate printr-o analiză tehnică și nu există nici o speranță pentru un salt creator brusc.

Rațiune: Când această ușă este închisă, viața noastră nu are nici un sens, deci, suntem conduși de impulsuri aleatoare. Noi nu putem să urmăm nici-un curs de acțiune până la capăt, iar deciziile sunt luate irațional.

Emoția: Când această ușă este închisă, sentimentele noastre sunt înghețate și avem foarte puțin loc pentru compasiune și empatie. Întâmplările par a nu avea legătură între ele și nici cursivitate, iar pe ceilalți oameni nu-i percepem ca pe niște persoane cu care să ne stabilim o legătură.

Corpul fizic: Când este închisă această ușă, viața rămâne doar o trăire mentală. Simțim că avem un corp inert ca o greutate moartă pe care trebuie să o târâm după noi. Deci, corpul există pentru noi ca un sistem necesar pentru a sprijini viața și nimic mai mult, doar pentru mișcare și să acționeze în lume ca să prezentăm atracție fizică și nu spirituală.

Cum se vede, nu este o singură stare de AVIDYA, ci mai multe, iar tradițional în India, distincția nu este atât de subtilă și oamenii sunt categorisiți ca fiind în ignoranță sau luminați.

Tradiția nu ține seama de mecanica conștiinței, deci, suntem creaturi multidimensionale și ca urmare, o persoană poate atinge VIDYA într-un domeniu, dar nu și în altul. Atâta timp cât facem ceva ca să ne deplasăm de la AVIDYA către VIDYA începem să ducem o viață spirituală.

Propunem un exercițiu necesar trecerii spre o viață spirituală.

Motivul pentru care : CHRISTOS, BUDHA și SOCRATE sau orice alt învățător spiritual rezzonează cu noi personal, este că în conștiința limitată există străfulgerări bruște și clare ale unei realități transcendente, *iar mintea vrea să*

transceadă. Atenția limitată este ca și cum ai avea o singură luminiță care strălucește pe un singur obiect. Ea va exclude tot ce se află în afara razei ei, **iar echivalentul mintal este respingerea**. Respingerea este un obicei și fără ea putem participa la viață așa cum ni se prezintă acum și în viitor.

Exercițiul nr. 1.

Vom lua fiecare domeniu de conștiință și scriem cum ne punem singuri piedici să pătrundem în el, astfel, devenim conștienți de cea ce facem pentru a ne limita conștiința. Dacă ne surprindem la timp fiecare din reflexele înrădăcinate profund vor începe să se schimbe. Exemplu:

Ființa pură: Nu încetinesc ritmul suficient de mult ca să fiu cu adevărat liniștit interior. Deci: nu-mi fac timp să meditez, în ultima vreme nu am stat destul în natură ca să mă bucur de liniște, etc.. *Trebuie să fiu atent în momentele când resping pacea lăuntrică și să-mi găsesc timp pentru ea.*

Extazul condiționat: Nu simt bucuria singurului fapt că sunt viu și nu caut ocazii să mă minunez, deci, se pare că sunt destul de mult în preajma copiilor de vârste mici. Nu am admirat cerul nopții de mult și altele. *Acum încerc să fiu mai atent când resping momentele de bucurie și-mi voi găsi timp pentru acestea.*

Iubirea: Am considerat că cei pe care-i iubesc mi s-ar cuveni de drept, așa că nu miam exprimat prea mult iubirea și nu mă simt bine atunci când primesc iubire de la alții. Deci, am pus iubirea pe raftul de sus ca pe ceva de mare preț. *Acum voi fi atent când resping aceste ocazii de a face ca iubirea să fie importantă în viața mea și-mi voi găsi timp pentru ea.*

Starea de cunoaștere: Acum cedez prea mult în fața îndoielii, adoptând automat o poziție sceptică și nu accept decât dovezi clare. Se pare că nu cunosc nici un om înțelept și-mi aloc puțin timp pentru filozofie și lecturi spirituale. Deci, de acum încolo voi fi mai atent când resping înțelepciunea tradițională și-mi voi găsi timp pentru ea.

Miturile și arhetipurile: Nu prea mai am nici un erou și nu-mi amintesc de când nu am găsit pe cineva care să fie un exemplu demn de urmat, deci, îmi urmez propria cale ce e la fel de bună ca a oricui altcuiva. *De acum oi fi mai atent atunci când resping ideea că inspirația superioară este necesară și-mi voi găsi timp pentru ea.*

Intuiția: Eu îmi folosesc capul și nu mă interesează chestiile siropoase ca: intuiția. Eu îmi caut dovezi înainte de a crede în ceva și cred că toate puterile extrasenzoriale sunt numai dorințe neîmplinite. Deci, analizez o situație dată și iau deciziile corespunzătoare. *Acum voi fi mai atent când îmi resping primele bănuieli și încep să cred în ele.*

Imaginația: Arta nu este pentru mine , nu merg la muzee sau concerte. Hobby-ul meu e televizorul și paginile de știri sportive, iar pentru mine, oamenii care creează nu sunt cu picioarele pe pământ. *De acum voi fi mai atent la momentele când îmi resping imaginația și voi găsi moduri în care să o exprim.*

Rațiunea: Eu știu ce știu și nu mă abat de la asta, nu ascult prea des argumentele celeilalte părți și prin asta vreau să arăt că am dreptate. Tind să am aceleași reacții în situații similare și nu țin întotdeauna de planurile pe care mi le fac, nici atunci când sunt bune. *De acum voi fi mai atent când acționez irațional și mă voi opri ca să iau în considerare și alte puncte de vedere.*

Emoțiile: Eu nu fac scene și nu-mi place când altcineva face o scenă, deci, nu mă impresionează oamenii care se abandonează emoțiilor lor. Motto-ul meu este să le țin în mine și nimeni nu o să mă vadă vreodată plângând. Nu-mi amintesc ca cineva să-mi fi spus că emoțiile sunt pozitive. *De acum voi fi mai atent când îmi resping sentimentele reale și voi căuta să le exprim într-un mod care să nu mă lezeze.*

Corpul fizic: Ar trebui să am grijă de mine, căci sunt într-o formă fizică proastă, decât acum cinci sau zece ani. Eu

nu sunt mulțumit de corpul meu fizic și nu fac o pasiune pentru activitățile fizice, deși, am auzit despre terapii corporale, dar cred că sunt prea îngăduitoare și un pic cam ineficiente. *De acum voi fi mai atent când sunt gata să renunț la partea fizică a vieții mele și-mi voi găsi timp pentru ea.*

Noi am oferit câteva însemnări foarte generale, dar trebuie să fim cât mai exacti cu puțință la răspunsuri pentru a ne vindeca și a ne schimba obiceiurile învechite.

Exercițiu 2.

După ce ați observat care vă sunt limitările, în exercițiu precedent, vom creiona un profil al conștiinței noastre în acest moment. Astfel: notăm profilul și pentru fiecare categorie folosim o scară de notare de la 1 la 10. Păstrăm de fiecare dată cele scrise și le recitim după o săptămână pentru a vedea dacă ne-am schimbat la o nouă apreciere, acest lucru făcându-se timp de două luni cu scrieri săptămânale ale notărilor. La sfârșit face o evaluare ca să vedeți cât ați evoluat. Notarea se va face astfel:

- 0 puncte Nu dau atenție acestei părți a vieții mele.
- 1-3 puncte Am avut puține experiențe în domeniul acesta, dar nu recent și nu foarte frecvent.
- 4-6 puncte Acest domeniu al vieții mele îmi este familiar și-l trăiesc destul de des.
- 7-9 puncte Acesta este un domeniu important din viața mea, unul pe care mă concentrez foarte mult.
- 10 puncte Acest domeniu îl cunosc bine și-mi folosesc aproape toată atenția suplimentară pe el.

Apoi facem tabelul de mai jos săptămânal și le vom analiza la sfârșitul perioade de 60 zile.

Domeniul	Punctaj acordat
Ființă pură	

Extazul condiționat	
Iubirea	
Starea de cunoaștere	
Miturile și arhetipurile	
Intuiția	
Imaginația	
Rațiunea	
Emoțiile	
Corpul fizic	
Total puncte	

Capitolul 10. Moartea face viața posibilă

Dacă spiritualitatea ar folosi panouri de publicitate prin orașe cu mesajul: *Să-i facem pe oameni să le fie frică de moarte și este o tactică de mii de ani, ce funcționează și fără panouri.* Acest lucru e adevărat deoarece, tot ce vedem din moarte, este că odată ce ai murit nu mai ești aici, iar acest lucru creează o panică profundă, **deoarece oamenii nu știu ce se află de cealaltă parte a vieții.**

Dacă nu există nici o **parte cealaltă**? Poate că moartea este ceva relativ și nu înseamnă o schimbare totală, deci, fiecare din oi murim zilnic, iar momentul cunoscut ca moarte este de fapt, doar o prelungire a acestui proces.

Apostolul PAVEL spunea: **despre a muri morții**, înțelegând prin asta că are o credință atât de puternică în viața de apoi și-n mântuirea promisă de CHRISTOS, încât moartea și-a pierdut puterea de a genera frică.

A muri morții este un proces natural ce se petrece în celule de miliarde de ani, deci viața este întrețesută profund cu moartea, iar biologii tind să

vadă moartea ca pe un mijloc prin care viața se regenerează.

Personal, perspectiva morții este o problemă pe care nimănui nu-i plac să o abordeze, deși, dacă am putea să arătăm care este realitatea morții noastre, am putea învinge aceste aversiuni de frică, apoi vom putea da mai multă atenție vieții și morții, deopotrivă.

Când te percepi ca pare a eternității, tendința de a aduna înspăimântat fărâmituri de pe masă dispăre, iar în locul ei primești abundența de viață, despre care auzim mereu vorbindu-se și pe care atât de puțini oameni par să o obțină.

La fel cum se schimbă corpul, la fel se schimbă și mintea, cu toate gândurile și emoțiile ei trecătoare. Atunci când suntem conștienți că suntem noi însuși, fără a ne atașa de o anumită vârstă, am găsit observatorul misterios din noi și care nu se schimbă niciodată.

Martorul sau observatorul experienței este SINELE căruia i se întâmplă toate experiențele și este inutil a ne agăța de cine suntem în această clipă.

La un anumit nivel știm cu toții că la nici o vârstă nu ne-am simțit ideali și că viața trebuie să fie nouă **proaspătă**, deci trebui să se înnoiască.

Murim în fiecare clipă, pentru a ne putea crea în continuare.

După cum am stabilit în capitolele anterioare, noi nu suntem în lume ci lumea este în noi, deci, acesta este principiu esențial al realității unice și mai înseamnă că nu suntem în corpul nostru și că corpul nostru este în noi.

Nu noi suntem în mintea noastră, ci mintea noastră este în noi. Nu există nici un loc în creier unde se poate afla o persoană și creierul nu consumă nici măcar o moleculă de glucoză ca să ne întrețină simțul ego-ului, în

ciuda milioanei de legături sinaptice care susțin toate lucrurile pe care le face SINELE în lume.

Credem că ar fi mai corect să spunem: în momentul morții că sufletul persoanei părăsește corpul acesteia, că trupul părăsește sufletul acesteia. ***Trupul vine și pleacă, acum el pleacă fără să mai revină și să nu uităm că sufletul nu poate pleca, deoarece nu are unde să meargă. Acesta este unul din paradoxurile fizicii cuantice, ce se poate înțelege atunci când știm de unde provin toate lucrurile.***

Atunci când aducem în minte o amintire, noi reactualizăm un eveniment, deci, impulsurile sinaptice produc amintirea cu imagini vizuale, de gust și miros, tot ce dorim. Înainte de a o actualiza, amintirea nu este localizată, deci, ea nu are nici o locație, ci face parte dintr-un câmp de potențial, de energie și de inteligență. Acest câmp se întinde invizibil în toate direcțiile, fiind încorporate într-un singur câmp infinit care este ființa însăși.

Deci, noi suntem câmpul.

Toți greșim când ne identificăm cu întâmplările care vin și pleacă în acest câmp, ele fiind momente izolate, clipuri unice, atunci când câmpul se actualizează pe moment. ***Realitatea fundamentală este potențialul pur, ce este numit și suflet.*** Deoarece creația este plină de obiecte ale simțirii, înțelepții au inventat un termen special *AKASHA*, care înseamnă spațiu, dar conceptul mai larg este de spațiu al sufletului sau câmp al conștiinței. Când murim nu mergem nicăieri, pentru că deja suntem în dimensiunea AKASHEI, care este peste tot. În fizica cuantică particula subatomică se află peste tot, deci, existența ei non-localizată este la fel de reală, doar că este invizibilă.

Înțelepții din vechime spuneau că trupul nostru este ca o casă, adică: el este construit la naștere și

arde când murim, însă AKASHA sau spațiul sufletului, rămâne neschimbat și nelimitat.

Conform acestor înțelepți, cauza tuturor suferințelor, conform primei KLESHA, este că nu știm cine suntem. Dacă, suntem câmpul nelimitat, atunci moartea ne este deloc lucrul de care să ne fie frică.

Scopul morții este să ne imaginăm într-o nouă formă, cu o nouă locație în spațiu și timp.

*Cu alte cuvinte, ne imaginăm pe noi însuși în această viață anume, iar după moarte ne scufundăm în necunoscut pentru a ne imagina noua noastră formă pe care o dorim să o avem. **Nu considerăm că aceasta e o concluzie mistică și nu dorim să vă reconvertim la a crede în reîncarnare, noi dorim să urmărim realitatea unică până la sursa ei ascunsă.** Acum noi producem gânduri noi actualizându-ne potențialul și pare rezonabil să ne gândim că același proces a produs și cine suntem noi acum.*

Noi existăm în AKASHA înainte ca trupul și mintea noastră să prindă semnalul și să-l exprime în lumea tridimensională, iar sufletul nostru este ca și canalele disponibile la televizor, unde karma noastră (acțiunile) aleg programul dorit al accesa. Cum o să fie când murim?

*S-ar putea să fie ca un fel de schimbare de canale, imaginea va continua să facă ceea ce a făcut tot timpul, adică să proiecteze noi imagini pe ecran. *Momentul morții este descris ca și un film al vieții tale care se derulează în fața ochilor, nu cu viteze luminii, cum se întâmplă celor ce se îneacă și spânzură, ci încet și cu o înțelegere deplină a fiecărei alegeri pe care am făcut-o de la naștere până în acel moment.**

Dacă suntem condiționați să gândim în termeni de rai și iad, atunci vom gândi că vom merge fie în

rai sau în iad. Mașinăria creatoare a conștiinței va produce experiența aceluia loc, dar pentru alt sistem de credință aceste imagini pot apărea ca un vis încântător sau ca derularea unor teme din copilărie.

După moarte lumea în care mergem este în noi, la fel ca și aceasta, deci, ă însemne că raiul și iadul nu sunt reale? Să privim un pom, el nu ar nici o realitate, alta decât o întâmplare anume în spațiu și timp actualizată din potențialul infinit al câmpului. Prin urmare este corect să spunem că raiul și iadul sunt la fel de reale ca și pomul și la fel de ireale.

Pauza absolută între viață și moarte este o iluzie.

*Întreruperea este imaginată ca o mergere în vid și înseamnă dispariția personală totală. Totuși această perspectivă ce dă naștere la spaime uriașe este limitată de **ego**. Acesta tânjește după continuitate și vrea ca **azi** să se simtă ca o prelungire a lui **ieri**. Fără acest fir de care se agață, călătoria de zi cu zi ar părea deconectată sau aproape așa se teme **ego**-ul. Astfel ne agățăm de iluzia continuității, dar renunțând la ea în această clipă, vom îndeplini dictonul Apostolului Pavel, de **a-i muri morți** și ne dăm seama că într-un fel am fost lăsați tot timpul în continuare, deci , permanent în schimbare, confruntându-ne tot timpul în oceanul de posibilități pentru a scoate la lumină ceva nou.*

Moartea poate fi văzută ca o iluzie, deoarece deja suntem morți, atunci când ne gândim la cine suntem în termenul de **eu** și **al meu**, deci, ne referim la trecutul nostru, la un timp care nu mai există.

Ego-ul se menține intact, repetând ceea ce știe deja, dar de fapt viața este necunoscută și așa și trebuie să fie, dacă dorim să putem concepe vreodată alte gânduri, alte dorințe și alte experiențe. **Alegând trecutul împiedicăm viața să se reînnoiască.**

Tehnic vorbind, chiar și pomul pe care-l vedem de la fereastră este o imagine a trecutului, deci, în momentul în care-l vedem și-l prelucrăm în creierul nostru, copacul s-a mutat deja în plan cuantic și plutește odată cu țesătura vibrantă a Universului.

Pentru a fi vii pe deplin trebuie să ne mutăm în domeniul non-local unde se nasc noile experiențe. Când nu mai pretindem că suntem în lume vom înțelege că întotdeauna am trăit din locul lipsit de continuitate și non-local ce se numește suflet.

Când murim vom rămâne în același necunoscut și-n acea clipă avem șansa să simțim că niciodată nu am fost mai vii.

Putem să fim cât de vii dorim prin procesul de a ne preda, care este pasul următor în cucerirea morții. A te preda, a te abandona este actul de ștergere completă a liniei. Atunci când ne putem percepe ca un ciclu complet al morții în interiorul vieții și al vieții în interiorul morții, ne-am predat și care este cea mai puternică unealtă a misticului împotriva materialismului.

La pragul realității unice, misticul renunță la orice nevoie de limite și plonjează direct în existență, deci, cercul se închide, iar misticul se experimentează pe Sine, ca fiind realitatea unică. Ce înseamnă A TE PREDA, A TE ABDONA:

- ***Atenție deplină.***
- ***Aprecierea bogăției vieții.***
- ***Deschiderea către ceea ce este în fața noastră.***
- ***Absența judecății.***
- ***Absența ego-ului.***
- ***Smerenie.***
- ***A fi receptiv față de toate posibilitățile.***
- ***Atitudine permisivă față de iubire.***

Abandonarea înseamnă a te preda lui DUMNEZEU, lucru pe care puțini îl pot accepta, cu excepția celor mai sfinți dintre noi. Este mult mai ușor să te abandonezi, pur și simplu și să-l lași pe DUMNEZEU să apară, dacă vrea. Să nu judecăm dinainte ce trebuie să se întâmple doar că ni s-a spus de cineva altceva.

Moarte inspiră o anumită minune, ce poate fi atinsă doar atunci când trecem de reacția copleșitoare a frici. Se pare că corpurile noastre au găsit deja cheia în procesul abandonării. Acest fenomen se numește **apoptoză**.

APOPTOZA este moartea celulară programată, deși nu ne dăm seama, fiecare din noi murim în fiecare zi după program, pentru a putea rămâne în viață, deci, celulele mor pentru că așa vor ele.

APOPTOZA nu este doar un mod de a ne abandona de celulele bolnave sau bătrâne așa cum s-ar presupune, ea este procesul ce ne-a dat naștere.

*APOPTOZA nu se încheie în pântecul mamei, corpurile noastre continuă să prospere pe seama morții celulelor. Ori de câte ori o celulă detectează că ADN-ul său este deteriorat sau defect, ea știe că organismul va suferi dacă acest defect e transmis mai de parte. Fiecare celulă are o genă de otravă, cunoscută ca **p53** care poate fi activată pentru a-și induce moartea.*

Deci, moartea nu poate să fie dușmanul nostru, dacă depindem de ea încă din pântecul mamei. Cancerul care este cea mai temută dintre boli, este vacanța corpului de la moarte, în timp ce moartea programată este biletul lui către viață și acesta este paradoxul vieții și al morții confruntat cu curajul.

Noțiunea mistică de a muri în fiecare zi se dovedește a fi cel mai concret fapt al corpului. Celulele primesc anumite semnale pozitive, care le spun să rămână în viață, iar substanțele chimice, numite factori de creștere. Dacă

semnalele pozitive sunt retrase, celula își pierde voința de a trăi. Există o substanță care face celulele canceroase să activeze noi vase de sânge, astfel ca să poată primi de mâncare, cercetătorii au căutat să blocheze această activitate a acestor celule ca să nu primească hrană și să fie ucise. Un cercetător a descoperit că substanța opusă este cea care provoacă toxemia la femeile însărcinate, acțiune ce poate fi fatală și greu de aplicat.

Corpul poate să declanșeze niște substanțe chimice, într-un act de echilibrare între viață și moarte, dar știința ignoră total cine face această eliberare. Deci, nu cumva tot secretul sănătății stă în acel proces din noi și nu în substanțele chimice folosite de noi?

Să nu uităm că moartea zilnică este o alegere pe care toată lumea o trece cu vederea. Vrem să ne vedem locuind în același corp zilnic, fiind-că e deranjant să ne gândim că trupul nostru ne părăsește mereu și totuși așa trebuie să facă, dacă nu dorim să fie o mumie vie. Deci, urmând orarul complex al APOPTOZEI, ni se dă un corp nou zilnic prin mecanismul morții, proces ce se întâmplă suficient de subtil încât trece neobservat.

Minunea este că simțim că suntem aceeași persoană, în mijlocul unui proces nesfârșit de schimbare a formei, dar spre deosebire de moartea celulelor, noi putem observa ideile cum se nasc și cum mor.

Vom înțelege moartea doar atunci când renunțăm la iluzia că viața trebuie să continue, deci, credem că APOPTOZA ne scapă de frică și moartea unei singure celule nu produce nici o schimbare în corpul nostru.

În realitatea unică, o ceartă nu este rezolvată alegând de partea cui să fii, deci, ambele părți ale oricărei dispute au la fel de multă dreptate și nu am nici o problemă să accept că

cea ce se întâmplă după moarte nu se poate vedea cu ochii și nu poate fi dovedit ca eveniment în lumea materială.

Fiecare nivel de existență se naște și moare după propriul său orar, de la mai puțin de o milionime de secundă și până la renașterea probabilă a unui alt Univers, peste miliarde de ani. Speranța care se află dincolo de moarte vine din promisiunea reînnoiri.

Propunem un exercițiu de modificare a realității noastre.

Exercițiul 1. Se spune că viața și moartea sunt compatibile în mod natural. Putem face din el un secret personal, debarasându-ne de imaginea despre noi ce aparține trecutului, deci, ca o exfoliere a imaginii noastre de sine. Vă prezentăm un exercițiu simplu:

Vom sta cu ochii închiși ca un nou născut și folosim cea mai bună poză de care ne amintim sau dacă nu avem o astfel de imagine, este de dorit să o creiem. Apoi ne asigurăm că nou născutul este treaz și alert, apoi îi cerem să se uite în ochii noștri. După stabilirea contactului se ne privim o clipă, adică până când simțim amândoi că suntem liniștiți și conectați unul cu celălalt. Acum invitați-l să ni se alăture și privim încet imaginea care se pierde în centrul pieptului și putem vizualiza un câmp de lumină ce absoarbe imaginea pe care o dorim sau doar un sentiment cald în inimă.

Apoi încercăm să ne vedem sugar și iar stabilim contactul cerându-i acelei versiuni o noastre să ni se alăture. Este de preferat să facem acest lucru cu toate versiunile de Sine trecute pe care ni le amintim. Pentru amintirile mai vii de la o anumită vârstă vom încerca să stăm mai mult acolo, dar în final, ideea este să edem fiecare imagine cum pălește și dispare.

Exercițiul se încheie cu două imagini: una a noastră ca o persoană foarte bătrân și sănătoasă și alta cu noi pe patul de moarte. Pentru ambele stabilim același contact amintit mai

sus și apoi lăsăm imaginile să fie absorbite în noi. După ce imaginea noastră pe patul de moarte dispare vom sta liniștiți și încercăm să simțim ce rămâne. A te vizualiza ca un cadavru este un vechi exercițiu TANTRIC din India și poate trece oricine dorește prin el.

Toți înțelegem despre ce este vorba și asta nu are nimic cu ceva macabru, atunci când îți vezi toate rămășițele pământești dispărând și ne dăm seama că no o să reușim niciodată să ne extermină. Prezența martorului tăcut, ce e supraveghetorul suprem, arată drumul dincolo de dansul vieții și al morții.

Exercițiul 2. Moartea conștientă.

Ca orice experiență, moartea este ceva ce creăm, în aceeași măsură în care este ceva ce ni se întâmplă, dar în multe culturi există o practică a **morții conștiente**, unde persoana participă activ la modelarea procesului morții, pe baza unor anumite ritualuri și rugăciuni.

În occident și la noi, nu este o tradiție a morții conștiente și-i lăsăm pe muribunzi singuri în spitale impersonale, unde totul este rece, înfricoșător și dezumanizant. Deci, în acest domeniu sunt multe de schimbat în occident și la noi.

Exercițiul începe prin a ne gândi la cineva de vârsta noastră și este în pragul morții. Apoi ne punem în mintea și corpul acelei persoane, încercând să vedem toate detaliile, adică: simțim patul, vedem lumina ce intră pe fereastră și înconjurat de fețele rudelor, a prietenilor, a doctorilor și asistentelor, dacă există în acel spital.

Acum începem să ajutăm persoana să treacă de la a înfrunța pasiv moartea, la a crea activ această experiență, apoi să ne auzim cum vorbim cu voce normală, nefiind nevoie de o solemnitate. Apoi să ne concentrăm în primul rând pe transferarea conștienței persoanei de la **asta mi se întâmplă**, la **eu fac asta**. Acum prezentăm principalele teme despre care vorbim cu noi (sau cu un prieten apropiat):

- *Cred că ai avut o viață minunată și să vorbim despre cele mai bune lucruri pe care ți le amintești.*
- *Poți să fii mândru că ai fost un om bun.*
- *Ai creat foarte multă iubire și respect.*
- *Unde vrei să mergi de aici?*
- *Spune-mi ce simți cu privire la ceea ce se întâmplă și cum ai schimba ceva dacă ai putea?*
- *Dacă ai regrete vorbește-mi despre ele și o să te ajut să te eliberezi de ele.*
- *Nu mai ai nevoie de nici o supărare și o să te ajut să te eliberezi de tot ce încă simți.*
- *Meriți să fii în pace și ai alergat bine în cursă, iar acum, ca s-a terminat, am să te ajut să mergi acasă.*
- *N-o să mă crezi, dar te invidiez și tocmai ești pe punctul de a vedea ce este dincolo de vâl.*
- *Dorești ceva pentru călătorie?*

Această conversație imaginară este un bun mod de a ajunge înlăuntrul nostru și acest proces nu trebuie făcut în fugă, iar fiecare temă de discuție amintită poate dura până la o oră. Pentru a ne implica cu adevărat în această discuție, va trebui să simțim că ne acordăm o atenție extinsă.

Acest exercițiu ne va scoate la lumină sentimentele foarte amestecate, deoarece toți adăpostim spaima și tristețea legate de perspectiva morții. Domeniul când viața se îngemănează cu moartea este întotdeauna aici, cu noi și dându-i atenție ne conectăm la un aspect valoros al conștiinței.

Dacă am trăi o viață în conștiință deplină, atunci moartea deplin conștientă este un fenomen absolut natural.

Capitolul 11. Universul gândește prin noi

Chestiunea liberului arbitru versus ceva predestinat este imensă, desigur, deci, la urma urmei în realitatea unică, orice pereche de contrarii este o iluzie. Oare liberul arbitru se va dovedi a fi același lucru ca și predestinarea? Multe par să ne conducă tocmai la acest răspuns. Să facem în continuare o apreciere a acestora.

LIBERUL

ARBITRU: -

Independentă

- **Autonomie în luarea deciziilor și-n acțiune.**
- **Alegere.**
- **Controlul asupra întâmplărilor.**
- **Viitorul este deschis.**

PREDESTINAREA:

- **Dependența de o voință exterioară.**
- **Predestinat de soartă.**
- **Nici un control asupra întâmplărilor.**
- **Alegeri făcute în locul tău.**
- **Viitorul este închis.**

Aceste faze schițează modul în care înțelegem care este miza, deci, tot ce e la liberul arbitru sună atractiv și nimic nu pare activ la predestinare. Din punct de vedere emoțional perspectiva liberului arbitru are de câștig de cauză.

Dacă noi suntem niște marionete acționate de un păpușar invizibil pe care-l numim DUMNEZEU, soarta sau karma, atunci și sforile pe care le trage sunt invizibile. Noi nu avem nici o dovadă că alegerile noastre nu sunt libere, în afară de ocazionalele momente ciudate, de gestul celui care a început, dar cei care citesc gândurile n-o să schimbe, în nici un caz comportamentul nostru fundamental.

Totuși este un motiv să pătrundem mai profund, este cuvântul VASANA. În sanscrită **VASANA este o cauză de**

care nu suntem conștienți, deci, este SOFTWARE -ul sufletului, forța ce ne conduce să facem ceva, atunci când credem că o facem spontan. Deci, VASANA este tare neplăcută și să ne imaginăm un robot ale cărui acțiuni sunt toate dirijate de un soft intern.

Ca urmare, VASANA este predestinarea pe care o percepem ca liber arbitru.

Dacă tendințele inconștiente ar rămâne să lucreze mereu în întuneric, ele nu ar reprezenta nici o problemă, deci, software-ul genetic al omului îl îndrumă să acționeze, dar omul nu-și dă seama de acest lucru.

În textul său clasic YOGA SUTRA, înțeleptul PATANJALI ne spune că sunt trei feluri de VASANA., anume:

Cel care dirijează comportamentele plăcute se numește VASANA Albă.

Cel care dirijează comportamentele neplăcute se numește VASANA Neagră.

Cel care le combină pe cele anterioare se numește VASANA Mixtă.

Obiectivul aspirantului la spiritualitate este să șteargă VASANA, astfel încât să se poată ajunge la claritate. În claritate știi că nu ești o păpușă și te-ai eliberat de impulsurile inconștiente, ce te păcăleau altă dată, făcându-ne să credem că acționăm spontan.

Secretul aici este că starea de eliberare nu este liberul arbitru, deoarece, liberul arbitru este opusul predestinării, iar până la urmă în realitatea unică, contrariile trebuie să se contopească în ceva unic.

Liberul arbitru și predestinarea nu se îmbină astfel, ele se îmbină numai atunci când o ceartă cosmică este rezolvată, odată pentru totdeauna. Iată care este cearta în forma cea mai simplă, anume și avem două pretenții de la realitatea supremă:

O pretenție a lumii fizice, unde întâmplările au cauze și efecte definite.

Cealaltă pretenție este a Ființei absolute, care nu are nici o cauză. Deci care dintre ele are dreptate?

Dacă lumea fizică este realitatea supremă, atunci nu avem altă alegere decât să jucăm jocul VASANEI și nu putem fi un produs finit, deoarece tot timpul va fi ceva ce trebuie reparat, etc.. Lumea fizică mai este numită și domeniul karmei, care își are propria parte cosmică. ***Karma***, după cum știm înseamnă ***acțiune***, iar întrebările pe care trebuie să le punem despre acțiune sunt: *A avut ea un început? O să aibă ea vreodată un sfârșit?*

Nu există nici un indiciu că a existat o primă acțiune care a ornit lucrurile și nici un mod de a spune dacă o ultimă acțiune ar pute opri totul. Universul este un dat și în ciuda teoriilor despre Big Bang, posibilitatea existenței altor Universuri sau chiar a unor Universuri infinite, înseamnă că lanțul primelor evenimente s-ar putea extinde la nesfârșit.

Înțelepții din vechime spuneau că mintea este stăpânită de cauză și efect, astfel că nu are putere să vadă dincolo de karmă. Gândul pe care-l am acum s-a născut din gândul pe care l-am avut cu o secundă mai devreme și așa mai departe. Cu sau fără Big Bang, mintea este prizoniera karmei, pentru singurul lucru pe care poate să-l facă este să gândească.

Înțelepții susțineau că există o alternativă, adică, mintea poate să și existe pur și simplu. Așa a apărut al doilea petent la tribunal, anume: realitatea supremă ar putea fi Ființa însăși, dar Ființa nu acționează, ca urmare nu poate fi atinsă de karmă. Dacă Ființa este realitatea supremă, atunci jocul VASANEI se încheie. În loc să ne facem probleme cu privire la cauză și efect, putem să spunem pur și simplu că: **nu există cauză și efect.**

Omul care este mulțumit să rămână o marionetă, nu este cu nimic mai diferit decât rebelul care țipă că trebuie să rămână liber cu orice preț, deci, amândoi sunt supuși karmei, părerile lor nu schimbă cu nimic chestiunea.

Atunci când liberul arbitru și predestinarea se îmbină și devin simple instrucțiuni în manualul software -ului karmic, deci, ambele sunt instrumente pe care Ființa le folosește, mai degrabă decât niște scopuri în sine. Karma se pare că va pierde susținându-și caracterul de realitate supremă.

Corpul nostru și Universul sunt compuse din aceleași molecule, oricât de mult am încerca nu pot să cred că un atom de hidrogen este viu înăuntrul meu, dar moare în clipa când iese din plămâni noștri.

Corpul nostru și Universul au aceeași sursă, ascultă de aceleași ritmuri și pulsează la aceleași furtuni de activitate electromagnetică. Corpul nostru nu-și poate permite să discute în contradictoriu, cu privire la cine a creat Universul. Deci, fiecare celulă ar dispărea în clipa în care ar încerca să se creeze pe sine. **Noi suntem o experiență a tot ceea ce există.**

Vibranta activitate subatomică ce ține Universul în viață, este mereu în mișcare, iar fiecare particulă intră și iese din existență de mii de ori pe secundă. În intervalul acesta și noi intrăm și ieșim, călătorind de la existență la anihilare și înapoi, de miliarde de ori pe zi.

Universul a inventat ritmul acesta iute ca fulgerul, pentru a se putea opri între timp și a decide ce să creeze în continuare, deci, același lucru este valabil și pentru noi.

Absolut fiecare proces din celule noastre a fost regândit, reanalizat și reorganizat, iar creația se întâmplă în pași infinitezimali și rezultatul general este geneza eternă.

În Universul viu nu trebuie să răspundem la nici o întrebare despre cine este CREATORUL. De-a lungul timpului religiile au stabilit un singur DUMNEZEU sau mai mulți ZEI și ZEIȚE, o forță vitală, o minte cosmică, iar în religia actuală a fricii este indicat un joc orb de noroc. Putem alege pe oricine, deoarece lucru este mult mai important pentru geneză suntem noi. Deci, ne putem da seama că suntem punctul în jurul căruia se învâрте totul.

Din perspectiva integrității, Universul se gândește la noi, gândurile sale sunt invizibile dar, într-un final ele se manifestă ca tendințe și numite VASANE și uneori atenția noastră simte planul mai mare care acționează, deoarece fiecare viță are răscruci inevitabile, oportunități, miracole și realizări.

Pentru Univers, aici referindu-ne la inteligența universală, care impregnează roiul Galaxiei, de Găuri negre și de Praful interstelar și un gând este un pas în evoluție, deci, este un act creator.

Pentru a trăi cu adevărat în centul realității unice, evoluția trebuie să devină interesul nostru primordial. Sistemul nostru nervos involuntar este automat și reglează funcțiile zilnice ale organismului, fără nici o intervenție din partea noastră. Dacă suntem bolnavi, el va continua să funcționeze mai puțin normal.

Celălalt sistem nervos este numit cel voluntar, deoarece el are legătură cu dorința sau cu voința, deci, el ne îndeplinește dorințele, fiind singurul său scop și fără el viața s-ar desfășura la fel ca pentru cineva care se află în comă, lipsit de mișcare, înghețat într-o moarte trează.

Universul reflectă aceeași împărțire. La un anumit nivel forțele naturale nu au nevoie de asistență din partea noastră pentru a menține totul în ordine, pentru a susține viața. Sistemele

ecologice se auto echilibrează, deci, plantele și animalele există în armonie, fără ca să știe acest lucru. Dorința este incorporată în schema vieții.

Nu este așa de incredibil să existe și o a doua parte a sistemului nervos al Universului, adică, jumătatea care se învâрте în jurul dorinței. Atunci când creierul nostru duce la îndeplinire o dorință, atunci tot Universul o îndeplinește în același timp. Deci, nu există nici o diferență între ***eu vreau să am un copil și Universul vrea să aibă un copil.***

În acest moment noi evoluăm la unison cu Cosmosul, deci, nu este nici o diferență între respirația noastră și respirația pădurii tropicale, între curgerea sângelui nostru și râurile lumii, între oasele noastre și coastele unui țărm de mare. Fiecare modificare a ecosistemului ne-a afectat la nivelul genelor noastre. Universul își amintește de evoluția sa, lăsând o dovadă scrisă în ADN. Aici este linia noastră de comunicare cu natura ca întreg, nu doar cu mama și tata.

În acest moment ce se întâmplă în ADN-ul nostru este evoluția Universului. Tindem să vedem evoluția ca pe un marș în linie dreaptă, de la organismele primare la altele superioare. O imagine mai bună ar fi cea a unei bule care se lărgeste, ca să cuprindă din ce în ce mai mult din potențialul vieții. Anume:

- Când ***accesăm mai multă inteligență***, evoluăm. Pe de altă parte constrângem mintea să rămână la ceea ce știți deja și la ceea ce putem prevedea, evoluția noastră se va încetini.
- Când ***accesăm mai multă creativitate***, evoluăm. Pe de altă parte, dacă folosim soluții vechi la rezolvarea problemelor noi, evoluția noastră va încetini.
- Când ***accesăm mai multă conștiență***, evoluăm. Pe de altă parte dacă ne folosim în continuare doar o fracțiune din conștiență, evoluția noastră va încetini.

Universul este interesat de alegerile pe care decidem să le facem, iar dovada covârșitoare este că Universul favorizează evoluția și nu stagnarea. În sanscrită, forța de evoluție este numită DHARMA, de la un cuvânt care înseamnă **a susține**. Fără noi DHARMA ar fi limitată la trei dimensiuni. Universul a vrut să aibă o perspectivă nouă, iar pentru asta a trebuit să **creeze creatori** ca el însuși.

Un fizician de renume la un congres științific a fost întrebat despre nonlocalizare. El admis că da. Oare non-localizarea nu este același lucru ca și omnisciența? sau Nu există nici o distanță în timp, nici o distanță în spațiu, iar comunicarea este instantanee și fiecare particulă este legată cu celelalte.

Atunci se pune întrebarea: De ce te chinui să schimbi Universul? El a răspuns: Poate Universul a dorit să-și ia o vacanță.

Singurul lucru pe care nu-l poate experimenta Universul este să se depărteze de Sine, deci, într-un sens noi suntem vacanța lui.

Problema cu dilemele de geniul liberului arbitru și predestinarea este că ele nu ne lasă suficient timp să ne jucăm, deoarece acesta este un Univers al **recreație**. El ne dă mâncare, aer, apă și o grămadă de locuri pe care le exploatăm. Toate acesta vin din partea automată a inteligenței cosmice și continuă pe cont propriu, dar partea ce vrea să se joace este conectă la evoluție, iar DHARMA este modul ei de a ne spune cum funcționează jocul.

Privind cu atenție răscrucile din viața noastră, vom vedea cât de mult dăm atenție jocului evoluției.

Ce înseamnă a fi în DHARMA:

- **Eram pregătiți să mergem înainte**, deci, experiența vechii noastre realități era uzată și gata de schimbare.

- ***Eram pregătiți să fim atenți***, deci, când s-a ivit ocazia am observat-o și am făcut saltul necesar.
- ***Mediul înconjurător ne-a sprijinit***, deci, când am înaintat, întâmplările s-au așezat la locul lor, astfel încât să n ieșim de pe cale.
- ***Ne-am simțit mai cuprinzători și mai liberi***, în noul nostru loc.
- ***Suntem o persoană nouă***, așa trebuie să ne vedem în DHARMA.

Acestea sunt o suită de circumstanțe, interioare și exterioare, laolaltă sunt ceea ce oferă DHARMA.

Atunci când sistemul de rezervă al VASANEI, care ne face să înaintăm, prin repetarea tendințelor înrădăcinate în noi, încă din trecut, iar când suntem blocați și nu putem progresa, de obicei sunt unele circumstanțe pe care le vom prezenta:

1. ***Nu suntem gata să ne mișcăm***. Experiența unei vechi realități încă ne mai fascinează și ne mai bucurăm de modul nostru obișnuit de viață, iar dacă asta conține mai multă durere decât bucurie, înseamnă că suntem dependenți de durere, dintr-un motiv care încă nu s-a stabilit.
2. ***Nu suntem atenți***. Minte ne este distrasă și acest lucru este adevărat, mai ales atunci când sunt prea mulți stimuli exteriori. Dacă suntem atenți în interior, nu vom reuși să surprindem sugestiile și indicațiile care ni se trimit din realitatea unică.
3. ***Mediul înconjurător nu ne sprijină***. Atunci când încercăm să înaintăm, circumstanțele ne împing înapoi și felul acesta de apune bețe în roate arată că există ceva de învățat sau că încă nu este momentul potrivit. Dec, se poate spune că la un nivel mai profund să nu ne vedem înaintând, iar dorința noastră

conștientă de înaintare este în conflict, având îndoieli și nesiguranțe mai profunde.

4. ***Ne simțim amenințați*** de deschiderea pe care ar trebui să o avem și preferăm siguranța unei imagini limitate. Cea mai mare protecție pe care o poate cere cineva, vine de la evoluție ce ne rezolvă problemele, prin extindere și înaintare, da trebuie să avem pe deplin această cunoaștere, căci, dacă este vre-o părticică din noi ce rămâne în urmă și suntem crispați, de obicei acest lucru este suficient să ne blocheze înaintarea.
5. ***Ne vedem mereu ca vechea persoană*** care s-a adaptat la o situație veche, deși, aceasta este o alegere inconștientă. Noi ne identificăm cu trecutul nostru și încercăm să folosim percepții vechi pentru a înțelege ce se întâmplă. Deoarece percepția este totul, dacă ne vedem prea slabi, limitați, nevrednici sau fără voință, vom bloca orice pas de înaintare.

Ideea principală este că DHARMA are nevoie de colaborarea noastră, căci forța de susținere este înăuntrul nostru, în aceeași măsură în care este și în afara, în Univers sau în țărâmul sufletului.

Singurul mod și cel mai bun de a te alinia cu DHARMA este să presupui că aceasta ne ascultă și să-i facem loc Universului să ne răspundă. Începeți o relație cu el ca și cum ar fi cu o altă persoană. Pentru aceia dintre noi care am învățat că viața este o treabă serioasă, cu doar câteva pauze în care să te joci, DHARMA îi așteaptă să revină din nebunie.

Propunem un exercițiu în acest sens, al DHARMEI.

Ne propunem să scăpăm de legăturile cauzei și efectului. Universul este viu și plin de subiectivitate, iar cauza și efectul sunt doar mecanisme ce le folosește pentru a îndeplini ceea ce vrea să facă și ce vrea să facă Universul este să trăiască și să respire prin noi.

Pentru a afla că acest lucru este adevărat, trebuie să ne raportăm la Univers ca și cum ar fi viu. În acest sens începând de azi adoptați următoarele obiceiuri:

- ***Vorbim cu Universul.***
- ***Să-i ascultăm răspunsul.***
- ***Să cerem o relație apropiată cu natura.***
- ***Să vedem viață în toate.***
- ***Să ne purtăm ca un copil al Universului.***

Primul pas , să vorbim cu Universul, este cel mai important. Când spunem că putem vorbi cu Universul, spunem că ne putem conecta la el. La un anumit nivel profund, existența noastră se împlătește cu Universul, nu din întâmplare, ci din intenție. Să ne purtăm ca un copil al Universului, nu este o prefăcătorie cosmică. La un nivel al câmpului noi existăm peste tot în spațiu și timp, care este un fapt științific pe care-l ducem un pas mai departe, spunând că acest moment din spațiu și timp are un scop special în lumea noastră. Acum, este lumea noastră și reacționând la ea în acest fel vom începe să observăm că și ea ne răspunde, astfel:

- ***În unele zile totul merge bine.***
- ***În unele zile totul merge prost.***
- ***În anumite momente ne simțim absorbiți în ritmul naturii.***
- ***În anumite momente ne simțim ca și cum am dispărea în cer sau în ocean.***
- ***Uneori știm că am fost aici din totdeauna.***

Acestea sunt unele exemple generale, dar putem fi atenți la momentele care par să fie menite special nouă. Oare de ce anumite momente par să fie pline de magie unică?

Pentru a simți acest lucru, trebuie să ne acordăm la acest sentiment. Îmbinarea propriului Sine cu ceva mai vast decât Sinele nostru, înseamnă o îmbinare a două subiectivități, anume: ea a fost numită relația dintre **eu și tu** sau senzația de a fi ca o **undă pe oceanul infinit al Ființei**.

Să nu ne lăsăm distrași de denumii și concepte.

Fiind-că nu este un mod anume în care se poate intra în relație cu Universul, deci, fiecare o face în propriu său mod.

Să ne lăsăm pătrunși de fiorul anticipării și aflăm acest mod de legătură propriu cu Universul.

Capitolul 12. Nu există alt timp în afară de acum

Perfecțiunea are un mod misterios de a se strecura înăuntrul și în afară de timp. În tradiția BUDISTĂ, există o mulțime de exerciții dedicate minții deplin conștiente, dec, o stare de conștientă unde poți fi conștient de modelele perfecte. Noi sperăm că toate o să devină perfecte. Pentru a fi conștient, trebuie mai întâi să ne surprindem când suntem **inconștienți**, lucru extrem de dificil, deci, a fi inconștient poate fi definit ca a nu ști că nu ești conștient. Toate acestea ne dau de lucru, până când cineva mi-a spus: Este ca atunci când ești fericit, căci atunci ești doar fericit și nu trebuie să te gândești la asta. După care vine o clipă când spui cu voce tare: **Chiar sunt fericit acum**, iar fericirea începe să dispară. Se

poate risipi vraja gândindu-ne la cuvintele: ***Sunt fericit acum.***

Majoritatea dintre noi iau de bună afirmația că timpul zboară, deci, trece repede, dar în starea de minte complet conștientă, timpul nu trece deloc și există numai u singur moment de timp, care se reînnoiește mereu și mereu, cu o varietate infinită.

Secretul în ce privește timpul, este că el există doar așa cum ne gândim de obicei la el. Trecutul, prezentul și viitorul sunt doar niște cutii mentale pentru lucrurile pe care vrem să le ținem aproape sau departe de noi, spunând că *timpul zboară*, conspirăm ca să împiedicăm realitatea să se apropie de noi prea mult. Se pune întrebarea: Să fie timpul un mit pe care-l folosim doar când ne convine?

Ceea ce oamenii numesc ***momentul de acum***, de fapt reprezintă dispariția timpului, ca obstacol psihologic, deci, când obstacolul e înlăturat, nu mai ești împovărat de trecut sau viitor și ai găsit starea de minte perfect conștientă.

Noi suntem cei care facem din timp o greutate sufletească și ne-am convins pe noi înșine că experiențele se acumulează în timp. Cum ar fi:

- *Sunt mai bătrân ca tine și știu ce spun.*
- *Nu sunt născut de ieri sau alaltăieri.*
- *Ascultă vocea experienței.*
- *Ia aminte la cei bătrâni.*

Aceste expresii fac o virtute din experiența acumulată, pur și simplu prin a fi acolo, nu prin discernământ și vigilență, în cea mai mare parte sunt expresii sterile. Toți știm că purtarea unei valize grele plină de timp este ceea ce-i face pe oameni cenuși și posomorâți.

A trăi în prezent înseamnă să renunți la valiza trecutului, nu să o cari cu tine. **Cum putem face acest lucru?**

În realitatea unică, singura oră de pe ceas este acum, iar pentru a lăsa trecutul deoparte, este trucul să aflăm cum să trăim în acum, ca și cum asta ar fi veșnic. Fotonii se deplasează în timpul PLANCK, care corespunde vitezei lumini, iar galaxiile se dezvoltă în miliarde de ani. Deci, dacă timpul este un râu, el trebuie să fie unul foarte adânc și suficient de larg, încât conțină și cea mai mică fărâmă de timp, dar și infinitatea atemporalității. Aceasta ne arată că **acum** este mai complex decât pare. Pentru mulți dintre noi, despre **acum** este orice trebuie **făcut chiar acum**. Deci, momentul prezent este o dramă continuă și timpul înseamnă acțiune așa cum se întâmplă la suprafața unui râu.

Înțeleptul Tagore are o expresie minunată: **Suntem prea săraci ca să întârziem**. Deci, alergăm prin viață ca și cum nu ne-am putea permite să pierdem nici o clipă. Tot Tagore face o descriere perfectă a ceea ce găsim după toată alergătura care credem că ne duce unde vrem să ajungem, anume:

*Și la sfârșitul nebuneștii curse,
Vedem linia de sosire
Tremurând de spaimă, să nu
cumva să fi întârziat. Ca să
aflu în ultima clipă, Că încă
mai era timp.*

Tagore reflectează la ce înseamnă să alergi prin viață, ca și cum nu ai avea timp de pierdut, ca în final să-ți dai seama că întotdeauna ai avut eternitate.

Când nu avem probleme care ne obsedează mereu, mintea își încetinește ritmul și intră în profunzime. *Acei oameni care își fac timp pentru ei înșiși, caută calmul aflat în solitudine, acolo unde cerințele exterioare sunt mai puține.*

În starea ei naturală mintea încetează să mai reacționeze odată ce stimulul exterior dispare. Acest lucru este ca și cum ai evita valurile de la suprafața râului, ca să găsești un loc adânc în care curentul se domolește și momentul prezent devine un soi de bulboacă circulară și leneșă. Gândurile se mișcă în continuare, dar nu mai sunt așa de intense ca să te împingă înainte.

Cu toții am experimentat diferite versiuni ale momentului prezent, de la o cursă epuizantă la calmul nemișcat. Cum rămâne cu momentul **acum**, care se află chiar acum în fața noastră, deci **acest acum**? În realitatea unică acest **acum** nu are durată, termeni relativi cum ar fi: repede și încet, prezent și viitor, nu se aplică aici. Momentul prezent include un ritm mai rapid, decât cel mai rapid și mai lent decât cel mai lent. Deci, numai atunci când includeți tot râul, trăiți în realitatea unică, vom trăi într-o stare de conștiință care este mereu proaspătă și neschimbătoare.

Pe măsură ce evoluează, la fel se întâmplă și cu Universul, iar intersectarea dintre noi este timpul, deci, există o singură relație deoarece există o singură realitate. Aici folosim căile YOGA amintite în capitolele precedente și fiecare din ele este o formă de relație:

- Calea cunoașterii (GYANA YOGA), are o aură de mister și simțim caracterul inexplicabil al vieții și pentru fiecare experiență trăim o minune.
- Calea devoțiunii (BHAKTI YOGA), poartă aura iubiri și în fiecare experiență ne bucurăm de dulceața ei.
- Calea acțiunii (KARMA YOGA), poartă aura altruismului și odată cu fiecare experiență trăim conectarea.
- Calea meditației și a tăcerii interioare (RAJA YOGA), poartă aura nemișcării și înăuntrul fiecărei experiențe simțim Ființa.

Timpul desfășoară gradele de experiență până ajungem la ocean. Deci, timpul nu este o săgeată sau un ceas sau un râu și el este de fapt o fluctuație în aromele Ființei. Teoretic, natura ar fi putut fi organizată și fără progresie de la mai puțin la mai mult. Însă realitatea nu a făcut asta, deci, cel puțin nu așa e ea trăită de sistemul nostru nervos. *Noi trăim experiența vieții care este evoluția, iar relația se dezvoltă pornind de a primul indiciu de atracție și până la intimitatea mai profundă. Relația noastră cu Universul urmează același curs dacă nu intervenim și timpul este menit să fie vehiculul evoluției, dar dacă e folosit greșit el devine o sursă de frică și neliniște.*

Prezentăm modul de folosire greșită a timpului:

- *Să fim îngrijorați de viitor.*
- *Să retrăim trecutul.*
- *Să regretăm vechile greșeli.*
- *Să retrăim ziua de ieri.*
- *Să anticipăm ziua de mâine.*
- *Să gonim contra cronometru.*
- *Să fim ocupați de ceva ce este efemer.*
- *Să opunem rezistență la schimbare.*

Când folosim timpul greșit, problema nu e la nivelul timpului în sine, ci de îngrijorările ce le avem din aceste pricini.

Utilizarea greșită a timpului este doar un simptom al atenției prost plasate și deci, nu poți avea o relație cu cineva căruia nu-i dai atenție, iar în relația noastră cu Universul, acestuia îi dai atenție din când în când sau deloc. Pentru unii nu există Univers, în afara de ce perceput acum. Pentru a avea o relație cu Universul trebuie să ne concentrăm pe ceea ce este în fața noastră.

După cum spunea un mare înțelept: ***Pentru a face posibil momentul prezent, este nevoie de Creație în totalitatea ei.***

Momentul **acum** nu poate fi un amestec de vechi și nou, deci, el trebuie să fie clar și deschis și astfel, nu ne dezvăluim pe noi înșiși și acesta de acest lucru, prezent are legătură cu prezența, iar când momentul prezent se umple de o prezență ce absoarbe totul, complet împăcată și complet satisfăcătoare, suntem în momentul **acum**.

Prezența nu este o experiență, pe aceasta o simțim, ori de câte ori conștienta este suficient de deschisă și e o situație în care nu trebuie să inducă nici o responsabilitate.

Extazul schimbă totul și corpul nu mai este greu și lent, iar mintea încetează să-și mai trăiască obișnuitele stări de tristețe și frică. Este o lepădare a personalității și e înlocuită de dulceața nectarului. În carnetul de notițe al minții putem introduce o imagine a fericirii perfecte, care devine cum ar fi prima oară când mâncăm ciocolată, deci, un obiectiv mai greu de atins și care vrem să fie mereu și care nu este bine să fie consumată mereu.

Secretul extazului este că trebuie să să-l lepădăm imediat ce l-am găsit, deci, putem trăi din no experiența momentului prezent, ce este locul unde trăiește prezența și acesta doar atunci când ne îndepărtăm.

Conștienta se află în momentul **acum**, atunci când se cunoaște pe sine.

Moderația începe atunci când ne dăm seama și cu toată seriozitatea, că trebuie să renunțăm la toate sugestiile pe care le foloseam ca să ne facem rost de ceea ce doream. ***Dacă aceasta ne intrigă, atunci să ne desfășurăm intenția cumpărării, pentru a elibera aceste strategii inutile, adică să dorim cu adevărat să fim în momentul prezent, deci avem sugestiile:***

- *Să surprindem momentul când nu suntem atenți.*
- *Să ascultăm ceea ce spunem.*
- *Să urmărim modul în care acționăm.*
- *Să ne îndepărtăm de detalii.*
- *Să urmărim creșterea și descreșterea energiei.*
- *Să ne punem la îndoială **ego-ul**.*
- *Să ne cufundăm într-un mediu spiritual.*

Aceste instrucțiuni ar putea proveni direct din manualul unui vânător de stafii sau al unui căutător de unicorni. Momentul prezent este mai iluzoriu decât oricare dintre cele prezentate anterior, însă dacă avem destulă pasiune ca să ajungem acolo, programul trebuie instalăm este moderația. În cele ce urmează explicăm cele enumerate anterior:

A nu fi atent, este primul pas și nu e nici mistic nici extraordinar. Deci, când observăm că nu suntem atenți, să nu ne complăcem în a lăsa gândurile să rătăcească, revenim și descoperim aproape instantaneu de ce ele rătăceau. Să nu evităm niciodată sentimentele din aceste gânduri, ele fiind obiceiuri înnăscute ale conștiinței. Când ne surprindem că am deviat de la ceva ce se află chiar în fața noastră începem să revendicăm momentul de **acum**.

Să ascultă ce spunem, după ce am revenit de la ce ne-a distras atenția, să ascultă cuvintele pe care le spunem sau cele care ne răsună în cap, deci, relațiile înaintează prin cuvinte, iar dacă ne ascultăm vom ști în ce mod relaționăm cu Universul în clipa aceea. Să nu ne lăsăm intimidați de faptul că în fața noastră este o altă persoană și indiferent cu cine vorbim, căci acea persoană reprezintă realitatea însăși. Există o singură relație și să ascultăm ca să ne dăm seama cum merge ea în acea clipă.

Să ne urmărim reacțiile, orice relație este cu dublu sens, astfel încât, indiferent ce spunem noi Universul ne răspunde și să ne urmărim reacția. Suntem defensivi?

Acceptăm și mergem înainte? Ne simțim în siguranță sau nu? După care, să nu ne lăsăm distrași de persoana cu care suntem în relație atunci, în acest fel ne acordăm la răspunsul Universului, închizând cercul care-i îmbrățișează pe observator și pe cel observat.

Să ne îndepărtăm de detalii, înainte de moderație, ar trebui să găsim un mod de adaptarea la singurătatea care vine din absența realității, deci, realitatea este un întreg și este atotcuprinzătoare. Ne cufundăm în ea și nu mai este nimic altceva. În lipsa întregirii tânjim după continuare, astfel încercăm să găsim fragmente și bucățele din trecut ca să ne agățăm de ele. Acum știm că această strategie nu mai funcționează, să încercăm să ne retragem din ea și să renunțăm la detalii, uitând de harababură.

Să ne urmărim creșterea și scăderea energiei, eliminând detaliile, acum atenția vrea să meargă undeva, așa că trebuie să o ducem în inima experienței. *Inima experienței este ritmul respirație UNIVERSULUI, care dă naștere la noi situații, o creștere sau micșorare a energiei.* Să urmărim cum tensiune duce la eliberare, emoție, oboseală, vioiciune și la pace. La început am putea trăi aceste alterări de nivel emoțional, dar să încercăm să nu le facem și ritmul este unul mai profund. El începe în tăcerea din care este concepută noua experiență și apoi se trece la o perioadă de gestație în care experiența prinde formă în tăcere, apoi începe să înainteze spre naștere arătând modul în care se vor schimba lucrurile, iar sfârșitul vine cu ceva nou. Acest *ceva* poate fi: o persoană în viața noastră, o întâmplare, un gând, o revelație sau chiar orice. Toata au în comun urcușuri și coborâșuri de energie.

Să ne punem la îndoială ego-ul, această urmărire, observare și prindere asupra faptului propriei noastre persoane, nu rămâne neobservată și **ego-ul** nostru are propriu său mod *corect* de a face lucrurile și când întrerupem

acel model ne dă de știre că aceste lucruri îi displac. Schimbarea este înspăimântătoare și chiar amenințătoare pentru **ego**. Aceasta este o tactică a sa, prin care dorește să ne aducă cursul său normal. Acest lucru trebuie pus la îndoială, adică să ne analizăm pe noi însuși, de la distanță și cu mult calm, punându-vă multe întrebări pe care să le analizăm pentru a încerca înfrângerea **ego**-ului.

Să ne cufundăm într-un mediu spiritual, atunci când ne înfruntăm comportamentul cu seriozitate, vom înțelege că **ego**-ul ne izolează tot timpul. *El vrea să credem că viața se trăiește în separare și prin această cerință el dorește să justifice conceptul de strânge cât mai mult pentru mine și pentru al meu.* Pentru a contracara această tendință ce ne duce și la mai mare izolare, ar fi de dorit să ne cufundăm în altă lume, adică, unde putem găsi un mediu spiritual și al marilor texte spirituale. Mai există și o lume vie cu care trebuie să intrăm în contact, deci, să ne cufundăm într-un context spiritual, în funcție de modul în care definim **spiritul**. Să fiți atenți și să nu ne dezamăgim, deoarece o să apară multe frustrări în lupta cu imperfecțiunea noastră. Neliniștea pe care o să o întâlnim este a noastră proprie și să nu ne dezamăgim.

Când ne vom dedica unui comportament cumpătat, nu mai este nimic de făcut și prezența va apare de la Sine, iar atunci când o face conștiința noastră nu va pute decât să fie în momentul de **acum**. O clipă de **acum** provoacă o schimbare internă ce se resimte în fiecare celulă și sistemul nervos a învățat un mod de a prelucra realitatea, care nu este nou sau vechi și cunoscut sau necunoscut. Orice altă experiență este relevantă și ca urmare , poate fi misă sau respinsă, uitată, minimalizată sau eliminată din minte. Prezența este atingerea realității însăși care nu poate fi respinsă sau pierdută și fiecare întâlnire ne va face un pic mai reali.

Doar atunci când singura oră pe ceas este **acum**, experiența noastră efectivă devine conform celor ce urmează:

1. **Trecutul și viitorul sunt doar o imaginație a noastră**, deci, tot ce am făcut înainte nu are nici o realitate și tot ce vom face după aceea nu va avea nici o realitate. *Singurul lucru real este ceea ce facem acum.*
2. **Corpul, pe care-l numeam al nostru, nu ne definește ceea ce suntem.** Mintea, pe care o considerăm a noastră nu este cine suntem noi. Trebuie să ieșim din ele cu ușurință și fără efort, deoarece, ambele sunt modele temporare pe care Universul le-a adoptat pentru o clipă înainte de a merge mai departe.
3. **Sinele nostru efectiv se manifestă în acea clipă ca gânduri, emoții și senzații, ce se derulează pe ecranul conștienței.** Le recunoaștem ca fiind punctul de întâlnire între schimbare și atemporalitate, ne vedem pe noi ca fiind exact același lucru.

Când ne aflăm în momentul prezent nu mai avem nimic de făcut și fluviul timpului poate să curgă. Vom trăi experiența bulboanelor și a curenților, a locurilor adânci și mai puțin adânci, acestea toate într-un nou context de inocență, deci, momentul prezent este inocent.

Momentul **acum** se dovedește a fi singura experiență care nu merge niciunde. Acesta este misterul misterelor, deși noi evoluăm, în esența ei viața rămâne eternă. Pentru a ne alătura acestei călătorii nu trebuie să face nimic altceva decât să rămânem absolut nemișcați.

Propunem în continuare un exercițiu despre cum trebuie să folosim timpul.

Cel mai bun mod de a folosi timpul este să ne conectăm cu SINELE nostru, deci, utilizarea greșită a timpului duce la

opusul acestui lucru și deci îndepărtarea de SINELE nostru. Avem întotdeauna suficient timp ca să evoluăm. Deoarece noi și Universul evoluăm împreună.

Cum putem afla acest lucru?

Un mode este o practică SANSCRITĂ, numită **SANKALPA** și orice intenție și gând prin care ne dăm la spate, voința este **SANKALPA**. Acest termen include întregul concept de mijloace, după ce ne-am pus o dorință sau am avut o idee care dorim să devină realitate. Cum putem obține rezultate în mod practic?

În cea mai mare parte depinde de relația pe care o avem cu timpul și anume:

- Dacă din SINELE nostru face parte atemporalitatea, atunci dorința se va împlini spontan și fără nici o întârziere. Avem posibilitatea de a ne juca cu timpul, la fel ca și cu orice altă parte a lumii noastre.
- Dacă SINELE nostru are o relație nesigură de atemporalitate, unele dorințe se vor împlini spontan iar altele nu. Deci, există întârzieri și un sentiment neplăcut că s-ar putea să nu primim ce dorim, din cauza capacității de a ne juca cu timpul ne fiind sigură, dar ea se poate dezvolta dacă dorim.
- Dacă SINELE nostru nu are nici o relație de atemporalitate, vom avea nevoie și muncă pentru a obține ceea ce vrem și nu avem nici o putere asupra timpului. În loc să ne jucăm cu el, ne supunem marșului său inexorabil.

Propune exercițiul următor:

Din cele prezentate se poate aborda cel care ni se potrivește mai bine, anume:

1. ***Mă presează timpul***, deci, ziua nu este suficient de mare ca ore, pentru a face tot ceea ce vreau. Alți oameni îmi răpesc foarte mult timp și este tot ce pot să fac, pentru a le ține pe toate în echilibru. Ceea ce

am, le-am câștigat prin muncă grea și cu hotărâre, deci, pentru mine acesta este drumul spre succes.

2. ***Mă consider destul de norocos***, am făcut o mulțime de lucruri pe care am vrut întotdeauna să le fac. Deși sunt foarte ocupat, găsesc posibilitatea pentru a avea suficient timp pentru mine și din când în când lucrurile se așează de la sine. Adânc în sufletul meu, mă aștept ca dorințele mele să se îndeplinească, dar nu este nici o problemă dacă nu se vor împlini.
3. ***Eu cred că Universul îmi aduce tot ce-mi trebuie***, îmi este foarte clar că acest lucru este adevărat în viața mea și sunt uimit să descopăr că fiecare gând pe care-l am aduce o reacție. Dacă nu primesc ce vreau, îmi dau seama că ceva dinăuntru meu produce blocaj. Îmi petrec timpul lucrând la conștiința mea lăuntrică, mult mai mult decât luptându-mă cu forțele exterioare.

Acestea sunt doar fragmente din SANKALPA, dar cei mai mulți oameni aparțin unei din cele trei categorii, altfel spus, ele reprezintă trei etape din evoluția personală a fiecărui om.

Dacă am înțeles că dorințele se pot îndeplini și fără atâta luptă, putem decide să trecem la o nouă etapă de evoluție. Evoluția se realizează prin conștiință, dar putem decide acum să schimbăm relația cu timpul, astfel:

- Voi lăsa timpul să se desfășoare.
- Voi ține minte întotdeauna că este suficient timp.
- Eu îmi voi urma propriu ritm.
- Eu nu voi folosi timpul greșit, prin amânări și întâzieri.
- Nu-mi va vi teamă de ce-mi aduce timpul în viitor.
- Eu nu voi regreta ce mi-a adus timpul în trecut.
- Eu voi înceta să mai trăiesc contra cronometru.

Să încercăm de azi să adoptăm măcar una din aceste hotărâri și vom vedea cum ne va modifica realitatea noastră. Timpul nu este prețios, deși noi ne purtăm de parcă ceasul ne-ar stăpâni existența.

Timpul este menit să se desfășoare după dorințele și intențiile noastre și așa se va întâmpla, dacă renunțăm la credința contrară, anume, că timpul este cel ce ne conduce.

Capitolul 13. Noi suntem adevărat liberi atunci când nu ne identificăm cu propria mască

Astrologul citește numai ce a fost scris de altcineva, poate cu mii de ani în urmă și misterul mai are un aspect, anume: NADI -urile nu se referă la toată lumea care o să trăiască vreodată, ci doar la acele persoane care într-o zi aveau să vină la ușa astrologului și să le ceară să li se citească, în mod special în INDIA. Aici, se poate vedea că: cineva care a trăit cu mii de ani în urmă ne cunoaște mai bine decât ne cunoaștem noi însuși.

Dacă trăiești în centrul realității unice, începi să fii martor la tiparele care vin și pleacă, iar la început vom continua să resimțim aceste modele ca fiind personale. Același lucru este adevărat și despre modelele ce le creă noi și experiența își pierde seva când știi că tu ai cret-o.

Noțiunea de detașare, care în toate tradițiile spiritual orientale, este tulburătoare pentru mulți care o pun la egalitate cu a fi pasiv și dezinteresat, dar ceea ce implică ea,

este același sentiment de desprindere pe care îl are orice creator, odată ce lucrarea a fost făcută.

Crearea unei experiențe și apoi trăirea ei, ne duc la o detașare ce vine în mod natural, dar asta nu se întâmplă dintr-o dată, deci, vreme îndelungată vom rămâne fascinați de jocul dualității, cu opozițiile sale mereu în conflict.

Totuși într-un sfârșit, cu toții suntem pregătiți să trecem la experiența numită **metanoia**, cuvânt grecesc pentru a-ți schimba opțiunile și atitudinile. Acest cuvânt apare de multe ori în Noul Testament și capătă un înțeles spiritual, adică, a te răzgândi să mai duci o viață păcătoasă și în sfârșit după ultimul înțeles creștin duce la mântuirea eternă.

Dacă ieșim din zidurile teologiei, metanoia este foarte apropiată de ceea ce am numi transformare, aici, cunoașterea de sine se deplasează de la local la non-local.

Credem că **metanoia** este secretul din spatele citirii NADI –urilor. Un vizionar mai demult a privit în SINE și a surprins o undă de conștiință și care avea legată de ea numele DEEPAK. Apoi a scris numele împreună cu detalii care au vălurit la suprafața spațiului – timp. Aceasta implică un nivel de conștiință pe care trebuie să fii capabil să-l atingi în tine însuși.

Adevărata libertate apare doar în conștiința non-localizată.

Capacitatea de a ne deplasa de la conștiința localizată la cea nonlocalizată reprezintă înțelesul mântuirii sau al izbăvirii. Deci, mergi în locul unde sufletul trăiește fără a trebui să mori înainte.

Ego-ul a cărui singur obiectiv este să mă facă pe mine fericit, iar dacă se dovedește că fericirea se află în afara acestui **eu, în domeniul conștiinței non-localizate, atunci acesta ar fi un argument convingător pentru **metanoia**.**

Nu este o greșeală a nimănui că fericirea ne scapă mereu, jocul contrariilor este o dramă cosmică, iar mințile noastre au fost condiționate să se încadreze în ea.

Metanoia sau conștiența non-localizată, rezolvă problema și o transcende, pentru că nu există altă cale. Elementele care ne compun viața sunt în conflict și chiar dacă am putea manipula fiecare element ca el să fie condus cu perseverență către fericire, mai există și problema subtilă a suferinței imaginare.

Se poate spune că: *Suferința imaginară este la fel de reală ca și orice alt fel de suferință și uneori cele două se contopesc.*

Conștiența localizată este prinsă la granița dintre **ego** și *Univers*, fiind un loc îngrijorător. **Ego**-ul funcționează ca și cum ar deține controlul, dar *Universul* este vast și forțele naturii sunt impersonale. Sentimentul de controlul **ego**-ului și importanța de sine par să fie o iluzie totală atunci când ne gândim că ființele omenesti sunt doar o fărâamă în țesătura *Universului*.

Personalitate este un model KARMIC, ce se agață cu înverșunare de el însuși, iar când ne detașăm de conștiența localizată nu mai jucăm jocul **ego**-ului, ieșim din toată treaba asta cu *a mă face fericit pe mine*.

Individul nu poate să fie zdrobit de *Univers* dacă nu este nici un individ. Un mod de a abandona conștiența localizată este să ne dăm seama că deja am făcut-o. Mințile noastre sunt atât de bune la depozitat roluri aflate în conflict total, încât chiar și copii mici știu cum să treacă lin de la un personaj la altul.

Pentru a ne da seama de multele roluri în mod simultan, care este în fiecare din noi, iar când ne dăm seama de ele conștiența non-localizată este doar la un pas.

Noi cei adevărați suntem detașați de orice rol, de oarece decoruri și orice dramă. Spiritual, detașarea nu este un scop

în sine, ci se dezvoltă devenind un gen de măiestrie și când o avem putem trece la conștiința non-localizată în orice moment.

Să exersăm detașarea, ieșind în afara personajelor noastre memorate și astfel, KARMA care este atașată de orice dintre roluri, se desprinde și ea. Să încercăm să schimbăm KARMA bucatăciă cu bucatăciă, se obțin rezultate limitate, iar modelul îmbunătățit, care suntem deja, nu este cu mult mai liber decât cel neîmbunătățit.

Secretul fericirii poate fi găsit numai la sursa fericirii, ce are caracteristicile:

- ***Non-localizarea.***
- ***Detașarea.***
- ***Impersonală.***
- ***Universală.***
- ***Dincolo de schimbare.***
- ***Făcut din esență.***

Această listă descompune ***metanoia*** în părțile ei componente, aceasta este o schimbare profundă de opinie și ei i se aplică aceleași elemente amintite anterior.

Non-localizarea, Înainte de a te răzgândi, trebuie să ieșim din noi însuși, pentru a avea o perspectivă mai largă. ***Ego***-ul încearcă să rezume orice chestiune până la: ***Și mie ce-mi iese din asta?*** Iar dacă reformulăm întrebarea: ***Și nouă ce ne iese asta ?*** sau ***Și ce le iese tuturor din asta?***, inima noastră se va simți de îndată mai puțin îngrădită și restricționată.

Detașarea, granițele sunt trasate și toată lumea a ales de ce parte se află, iar ego-ul insistă că cel mai important lucru este să nu-ți iei ochi de pe premiu, adică, de pe rezultatul pe care-l vrea el. Dacă vă detașați de cele prezentate anterior, ne dăm seama că în detașare există multe rezultate care ne-ar putea fi benefice. Noi ne îndepărtăm de rezultatul

care credem că este potrivit, dar rămânem suficient de detașați pentru a ne deplasa doar atunci când inima ne spune că ar trebui să o facem.

Impersonală, toate situațiile par să se întâmple oamenilor, dar în realitate, ele se desfășoară din cauza KARMEI mai profunde. Universul se desfășoară către sine, dând naștere oricărei cauze ce trebuie inclusă, deci, nu luați acest proces ca ceva personal. Rezolvarea cauzei și a efectului este eternă. **Ego**-ul ia totul la nivel personal și nu lasă loc pentru o îndrumare sau un scop de la un nivel superior. Trebuie să ne dăm seama că se desfășoară un plan cosmic și să apreciem incredibila țesătură a tapiseriei, pentru ceea ce este ea, adică: **un model de o minunăție fără egal**.

Universală, este greu de înțeles conceptul BUDIST de moarte a ego-ului. Înțelepții spun: **Asta nu înseamnă că distrugi ceea ce ești, ci doar lărgești sentimentul de eu, de la ego-ul tău la ego-ul cosmic**. Acum începi să vezi fiecare situație ca aparținând lumii tale și chiar dacă sentimentul acesta de includere începe la un nivel mic, familia mea, casa mea, cartierul meu, el se poate dezvolta în mod natural. Esențial este să reținem un lucru: conștiința este universală, oricât de limitați ne-ar face **ego**-ul nostru să ne simțim la un moment dat..

Dincolo de schimbare, fericirea cu care suntem obișnuiți vine și pleacă, dar în loc să ne gândim la ea ca la o fântână ce seacă, să ne imaginăm atmosfera. În atmosferă există întotdeauna umiditate, iar uneori aceasta este eliberată sub formă de ploaie sau zăpadă. Deci, putem adopta aceeași atitudine față de fericire, care este întotdeauna prezentă în conștiință, fără a trebui să se precipite în fiecare clipă, ea se arată atunci când condițiile se schimbă. Baza emoțională a omeniirii este diferită, iar unii trăiesc mai multă veselie, optimism și mulțumire decât alții.

Această varietate exprimă diversitatea Creației, dar modificările structurii personale sunt superficiale, de aceea nu putem accesa mai multă fericire.

Fericirea neschimbătoare poate fi accesată în conștiința oricui și este adevărat. Deci, nu mai folosiți suișurile și coborâșurile fericirii noastre personale, ca pe un motiv să nu călătorim spre sursă.

Esența, fericirea este un lucru unic și este o aromă a unei esențe, dintre multe altele. Un discipol s-a plâns unui înțelept, că tot timpul pe care-l petece cu lucrarea spirituală nu-l face fericit, iar înțeleptul i-a răspuns: ***Treaba ta acum nu este să fii fericit, ci, Treaba ta este să devii real.***

Esența este reală și atunci când o surprindem, fericirea urmează de la sine, așa cu urmează toate calitățile esenței.

Încercarea de a fi fericit ca scop în sine este limitată și vom avea noroc doar să împlinim cerințele ego-ului pentru o viață fericită, dacă, în loc de asta, ne dedicăm unei transformări totale a conștiinței, fericirea vine ca un dar, pe care conștiința ni-l oferă în mod firesc.

Propunem un exercițiu de obținere a libertății personale.

Nu putem fi liberi cu adevărat dacă interacțiunile noastre cu Universul sunt personale, deoarece o persoană este o structură limitată, deci, dacă rămânem în interiorul acestei structuri la fel va rămâne și conștiința noastră.

Oamenii mai bătrâni se trezeau la o oră matinală (înainte de răsăritul soarelui) și mergeau la templu să se roage, ideea din această practică este că oamenii întâmpinau ziua înainte de a începe.

A întâmpina ziua înainte ca ea să înceapă, înseamnă că suntem prezenți atunci când ea se naște și ne deschidem unele posibilități. Deoarece nu există nici o întâmplare și ziua e pe cale de a se

deschide proaspătă și nouă, deci, ea se poate transforma în orice. Călugării care meditează și oamenii care se roagă vor să adauge influența conștiinței lor la acel moment esențial, la fel ca la începutul vieții unui bebeluș.

Trebuie să facem și noi acest lucru, adică, să ne trezim la ora matinală necesară, în mod ideal exercițiul trebuie făcut la prima lumină a zorilor în poziția șezând, dar se poate face și în pat, înainte de a ne ridica, să lăsăm mintea să privească la ziua care urmează.

La început vedem reziduurile rutinei zilnice, probleme de serviciu, de familie și alte obligații, s-ar putea să vă vină și reziduurile zilei de ieri pe care nu le a-ți rezolvat. Să lăsăm toate acestea să ne intre și să iasă din conștiință, după cum vor ele și apoi stabilim intenția că vrem ca acest amestec de imagini și cuvinte să se clarifice. Continuăm să privim la ziua care e așteaptă, care nu este ceva făcut din imagini și gânduri, deoarece abia se naște, să încercăm să o simțim cum este și încercăm să o întâmpinăm cu ființa noastră.

După câteva momente vom observa că mintea este mai puțin înclinată să sară din pat și vom oscila într-o stare de conștiință estompată și ceea ce înseamnă că am ajuns ceva mai adânc sub stratul de suprafață al neliniștii mentale. Ajunși la acest punct, vom putea vedea că în loc de imagini, mintea se așează într-un ritm al sentimentelor, fiind o stare mai greu de descris, decât imaginile și vocile. Ea este ca și cum am simți cum vor fi lucrurile sau avem senzația că suntem pregătiți pentru a face orice, deci, să nu căutăm nimic spectaculos, este o simplă experiență. Acum ființa noastră întâmpină ziua la nivel de incubație, acolo unde întâmplările sunt semințe gata să încolțească și singurul nostru scop este de fi acolo. Nu trebuie să schimbăm nimic și nu trebuie să ne atașăm de judecăți sau păreri despre ce credem că ar trebui să se întâmple azi.

Atunci când întâmpinăm ziua, adăugăm în tăcere influența conștiinței noastre acestei zile.

Se pune întrebarea: *Și ce iese bun din asta?*

Efectul apare la un nivel subtil și este cum atingem patul unui copil când adoarme. Prezența noastră fără cuvinte sau acțiuni, este suficientă pentru a-l liniști. O zi trebuie să fie stabilă și fără **reziduuri** și **mâzul** activității de ieri, dar în același timp, atunci când întâmpinăm ziua, adăugăm și un nivel subtil de intenție. Intenționăm să lăsăm viața să se desfășoare așa cum vrea ea, deci, să o așteptăm cu o minte și o inimă deschise.

Exercițiul este considerat reușit dacă pentru cât de puțin timp am atins una din următoarele stări de conștiință:

- *Ne simțim noi și această zi va fi unică.*
- *Ne simțim împăcați și această zi va rezolva o chestiune stresantă.*
- *Ne simțim în armonie și această zi va fi lipsită de conflicte.*
- *Ne simțim creativi și această zi ne dezvăluie ceva ce nu am mai văzut niciodată.*
- *Ne simțim iubitori și această zi va netezi diferențele și-i va include pe aceia care se simt excluși.*
- *Ne simțim întregi și această zi va decurge perfect.*

Prin acest exercițiu am pătruns în lumea dinaintea de zori în care sfinții și înțelepții funcționează de mii de ani.

Ce fac ei acolo și ce începem și noi să facem, este să precipităm realitatea pe Pământ. Noi deschidem un canal în conștiința noastră prin care înnoirea, pacea, armonia, creativitatea, iubirea și integritatea au șansa să fie aici. Deci, fără ca cineva care să întâmpine ziua, aceste calități există doar înlăuntrul persoanelor sau uneori nu există deloc. Ca și ploaia ce cade din cer senin, influența noastră le dă posibilitatea să se materializeze.

Capitolul 14. Sensul vieții este totul

Se întrebarea: ***Care este sensul vieții?***, după care să ne imaginăm o clipă că cineva a găsit un răspuns. De obicei sensul vieții se reduce la un scop superior, cum ar fi:

- **Să-i aduci laudă lui DUMNEZEU.**
- **Să-i aduci laudă creației lui DUMNEZEU.**
- **Să iubești și să fii iubit.**
- **Să-ți fi credincios ție însuși.**

Un mod de a testa răspunsul la întrebarea de mai sus, ar fi să-l trimitem oamenilor să ne răspundă, prin e-mail. Dar testul ar părea să fie imposibil, deoarece nu este nici un răspuns să mulțumească pe toată lumea.

Dacă am pune întrebarea: ***Sensul vieții este totul?***

În realitatea unică acesta nu e un răspuns capcană, ci răspunsuri apropiate unul de celălalt în ce privește redarea adevărului. Exemplu: bucata albă de hârtie arată că până când nu-i dai o formă anume, viața înseamnă potențialitate pură.

Potențialitatea pură înseamnă că viața este infinit de deschisă, deci, la fel se spune că sensul vieții este totul și că viața nu lasă nimic și pe nimeni pe dinafară. Totul este un alt mod de a cuprinde o gamă infinită de posibilități.

Viața refuză să se lase fixată în cuie și Universul pune la dispoziție orice semnificație vrem noi ca el să reflecte. Acum, în vremea noastră, agnosticii se așteaptă ca Universul să reflecte propria confuzie și îndoială spirituală și ca urmare, cosmosul pare a fi o explozie aleatoare, care a început cu Big Bang-ul.

Dacă încercăm să fixăm Universul într-o singură reflecție, în același fel ne vom fixa și viața, dar, realitatea este o oglindă care ne arată și pe noi însuși, dar și ceea ce se află în partea cealaltă. Acest efect reciproc este obligatoriu, pentru că Universul nu deține un singur set de fapte.

Noi, observatorii, suntem cei care-i dăm ființă, versiunii noastre de realitate, spre exemplu, să vedem cum funcționează oglinda în domeniul medicinei. Faptul că organismul omenesc poate fi vindecat în mai multe feluri, pare extraordinar de tulburător, deci, pentru orice boală este o poveste aproape tipică, pe care aceasta o urmează.

Corpul omenesc are comenzi duble, adică: dacă-l vindeci din exterior prin mijloace materiale, organismul va reacționa. Dacă-l vindeci din interior prin mijloace subiective, va reacționa și atunci. Se pune problema, cum e posibil ca o discuți despre ceea ce simți să aibă tot atâta efect ca un medicament foarte puternic împotriva acelei boli (cancer)?

Conștiința folosește întotdeauna aceste două căi și se desfășoară în mod obiectiv, sub forma Universului vizibil, dar și subiectiv, sub forma întâmplărilor din interiorul minții. Deci, **în ambele cazuri este vorba de aceeași conștiință**. Aceeași inteligență folosește două măști diferite diferențiind, în același mod, lumea **de afară** și lumea din **interior**.

Fenomenul nu este chiar așa de neobișnuit acum, toată medicina bazată pe conceptul minte corp se bazează pe descoperirea moleculelor mesager, care încep în creier sub forma unor gânduri, credințe, dorințe și termeni. Deci, înțelegerea va apărea când medicina va înceta să mai acorde merit doar moleculelor.

Conștiința este întotdeauna prima și apoi urmată de proiecțiile acesteia, care sunt: atât obiective cât și subiective. Lucru ce ne duce la un nou principiu care este esențial și se numește **co-apariția simultană și interdependentă**.

Simultană, pentru că un lucru nu este cauza altui lucru.

Independentă, pentru că fiecare aspect se coordonează cu toate celelalte.

Co-apariția, pentru că fiecare părticică separată provine din aceeași sursă. Dacă unul din elemente nu ar fi la locul lui, atunci tot proiectul ar fi compromis. **Creația este apărată de anarhie, prin co-apariție simultană.**

Cosmosului i se potrivește mult prea mult minții omenești și pentru a putea ignora acest lucru, este ca și cum Universul și-ar fi pus în scenă spectacolul său uluitor de galaxii care se formează din nimic, doar ca să ne amăgească.

Se pune întrebarea: **De ce a avut Universul nevoie de noi să ne uităm la el cu admirație?**

Poate pentru că realitatea acționează exact în următorul mod: Drama cosmică în plină desfășurare, există simultan cu creierul omenească și e un instrument acordat atât de fin, încât poate aprofunda orice nivel al naturii, deci, noi suntem publicul suprem și nimic nu trece de noi, oricât de minuscul sau vast ar fi.

Un răspuns extraordinar ar fi: **Poate noi înșine suntem cei care facem tot spectacolul acesta.** Sensul vieții este totul, pentru că pretenția noastră este să avem ca teren de joacă tot Universul, nici mai mult nici mai puțin.

Cu mult timp în urmă, fizica cuantică a recunoscut că observatorul este factorul de decizie în orice observație.

Universul funcționează ca un întrerupător care are două poziții, anume: pornit și oprit. **Pornit** înseamnă lumea materială cu toate întâmplările și obiectivele ei. **Oprit** înseamnă posibilitatea pură, înseamnă **vestiarul** unde se duc particulele atunci când nu se uită nimeni la ele.

Poziția **pornit** poate fi controlată numai prin mijloace exterioare, iar odată activat, Universul fizic se comportă conform unui set de reguli. Dacă-l prinzi în poziția **oprit**,

Universul poate fi modificat **fără a ține seama de timp și spațiu**, deci, în această poziție nu este nimic greu și de neclintit, deoarece nu sunt obiecte și nimic nu e departe sau aproape. Tot acum, nimic nu e prins în trecut, în prezent sau viitor, această poziție fiind **potențialitatea pură**.

În poziția **oprit**, tot ceea ce există în creație se prăbușește într-un punct, iar acolo miracolul este posibil și că noi trăim acolo și el este sursa noastră.

Corpul nostru este un obiect solid, un vârtej de atomi sau o furtună de particule subatomice și o energie ciudată, toate în același timp. Aceste stări sunt simultane însă fiecare funcționează conform unor reguli diferite.

În realitate noi suntem un nor de electroni și o undă de probabilitate și toate există între ele.

Aceasta este poziția **pornit**, dar în poziția **oprit**, continuăm aceeași încâlceală, dar ea este ascunsă vederii noastre și acest domeniu invizibil este împărțit în moduri ciudate. Dacă doriți vă puteți cufunda adânc în poziția **oprit** și începeți să aduceți la suprafață evenimentele pe care le dorim, în acest caz trebuie să fim pregătiți să înfruntăm direct ierarhia încâlcită, pentru că orice întâmplare pe care dorim să o schimbăm este întrețesută cu toate celelalte întâmplări. Există și condiții care rămân la fel.

Propunem un exercițiu de navigare în câmpul a tot ceea ce este.

- 1. Cu cât mergi mai adânc cu atât deții mai multă putere pentru a schimba lucrurile.*
- 2. Realitatea curge din regiunile subtile către cele grosiere.*
- 3. Modul cel mai ușor de a schimba ceva este să mergi mai întâi a cel mai subtil nivel și care este conștiința.*
- 4. Tăcerea nemișcată este începutul creativității. Odată ce o întâmplare începe să vibreze, ea a început să intre în lumea vizibilă.*

5. *Creația se petrece în salturi cuantice.*
6. *Începutul unei întâmplări este și sfârșitul ei, în mod simultan cele două apar împreună, în domeniul conștienței tăcute.*
7. *Întâmplările se desfășoară în timp, dar ele se nasc în afara timpului,*
8. *Cel mai ușor este să crezi în sensul evoluției.*
9. *Întrucât posibilitățile sunt infinite evoluția nu se termină niciodată.*
10. *Universul este conform cu sistemul nervos care-l privește.*

Modul în care creăm sensul vieții noastre este prin exploatarea acestor condiții,

Universul este lipsit de lumină, dacă este privit de un pește de mare adâncime, care a evoluat astfel încât exclude tot văzul, tot el este lipsit de sunet pentru o amibă, lipsit de gust pentru un copac, lipsit de miros pentru un melc. Dec, fiecare creatură își alege propria varietate de manifestare, conform gamei sale potențiale.

Universul este forțat să respecte aceste limite.

Forța evoluției este infinită, dar ea poate să lucreze numai cu ceea ce îi aduce observatorul. Dacă limitele noastre ar reprezenta totul, atunci evoluția nu ar putea niciodată să treacă de ele și aici intervin salturile cuantice.

Dar, când observatorul vrea să vadă ceva nou, semnificația se prăbușește, energiile se combină în alt fel, iar lumea face un salt cuantic. Saltul apare în plan vizibil atunci când întrerupătorul este în poziția **pornit**, dar el a fost pregătit în domeniul invizibil, atunci când întrerupătorul a fost în poziția **oprit**. Dacă evoluția s-ar fi petrecut la întâmplare, așa cum susțin mulți geneticieni, atunci capacitatea de a citi ar fi dispărut de un milion de ani, deoarece utilitatea ei pentru supraviețuirea omului este nulă

sau egală cu zero. Însă această trăsătură a supraviețuirii pentru creatura care se forma, era necesară pentru comunicare.

Conștientă știe ce va urma și în fiecare particulă de creație, ea nu construiește doar potențialul unui viitor sigur, ci **potențialul oricărui viitor**. *Natura nu trebuie să precizeze ce anume se va întâmpla la fiecare nivel, ci, ea deschide doar căi de dezvoltare, iar apoi o anumită creatură, deci, noi facem saltul când vine momentul potrivit. Atâta timp cât potențialitatea este vie, viitorul poate să evolueze în funcție de alegere.*

Dar Universul **folosește** cauza și efectul ca să ajungă undeva, doar atunci când vrea să facă saltul cuantic, acestea sunt modelate după scopul dorit al său.

Evoluția îi dă fiecărei creaturi exact lumea care se potrivește ei, adică capacității sale de percepție. Pentru că avem o conștientă de Sine, destinul nostru este unitatea și ea a fost încastrată în creierul nostru, la fel de solid cum a fost încorporată capacitatea de a citi în creierul omului. Toate generațiile omeniri, de la primul umanoid și până la ceea ce va veni după noi, vor fi văzute ca na singură și apoi, probabil că o să dăm jos tabloul de pe perete și ne vom detașa de orice imagine fixă.

A trăi la nivelul existenței pure, fără nevoia de a fi legat de vreun eveniment din lumea fizică, înseamnă sfârșitul acestei călătorii și începutul uneia care nu a fost văzută nici odată. Aceasta va fi apariția unității și mișcarea finală a libertății.

Propunem un exercițiu de modificare a realității noastre, adică de înțelegere totală.

A înțelege nu este același lucru cu a gândi, deci, a înțelege este o aptitudine de dezvoltată în conștientă, asta am făcut din potențialul nostru. Ca să nu vorbim de o singură

aptitudine, ci de un adevărat salt cuantic, care nu lasă neatinsă nici o parte a realității un copil sau om. *Deci, ori de câte ori faceți o acțiune, de fapt exprimăm un anumit nivel de înțelegere, iar când ne dăm seama cât de departe se ajunge, de fapt, conștiința, începem să ne dăm seama că nimic nu este lăsat pe dinafară.*

Înțelegerea schimbă întreaga imagine a realității.

Esența **co-apariției interdependente simultane** este capacitatea prin care întreaga noastră realitate poate fi influențată într-o clipită. Atunci când facem ceva cu pasiune, exprimăm fiecare aspect a ceea ce suntem, deci, pasiunea eliberează toată energia pe care o deținem. În acel moment ne expunem total, pentru că, dacă punem la bătaie tot ce avem, sunt dezvăluite și defectele și slăbiciunile noastre.

Pasiune scoate la iveală totul.

Oamenii limitează foarte mult ceea ce înțeleg ei despre ceea ce poate aduce viața și n general sunt trei niveluri de angajare pe care le putem exprima, anume:

1. Putem să avansăm într-o situație numai până când dăm peste primul obstacol adevărat.
2. Putem avansa într-o situație suficient de mult încât să depășim unele obstacole.
3. Putem avansa într-o situație astfel ca să depășim toate obstacolele.

Vă propune următorul exercițiu:

Să ne evaluăm cinsti la ce nivel ne aflăm.

Nivelul 1. Nu sunt mulțumit de ce am realizat, deci, simt că în cea mai mare parte nu am reușit.

Nivelul 2. Sunt destul de mulțumit de ceea ce am realizat, se contează pe mine ca pe cineva care știe ce face, deci, în cea mai mare parte simt că am reușit.

Nivelul 3. Simt că am ajuns la măiestrie în ceea ce mi-am propus să fac, oamenii mă privesc cu admirație și mă consideră un profesionist. Rare ori trebuie să mă gândesc la ce anume implică ea, deci, mă las purtat de intuiție. Acest domeniu al vieții mele reprezintă o pasiune majoră.

Fiecare nivel reflectă înțelegerea la care dorim să ajungem. Dorința de a ajunge înăuntrul fiecărei părți pe care o avem, ne deschide ușa înțelegerii totale, deci ne punem la bătaie întreaga identitate, nu doar o bucățică izolată.

Atunci când ne abținem de la ceva vom nega expunerea acelei părți la viață, deci, îi reprimăm energia și o oprim să înțeleagă ceea ce trebuie să știe. Să ne imagină un copil ce dorește să meargă, dar are rezervele:

1. Nu vreau să nu arăt bine.
2. Nu vreau să cad.
3. Nu vrea să mă vadă cineva că nu reușesc.
4. Nu vreau să mă trezesc cu povoaara eșecului.
5. Nu vreau să-mi cheltuiesc toată energia.
6. Nu vreau nici o durere.
7. Vreau să termin treaba asta cât mai repede cu putință.

Pentru un copil astfel de rețineri sunt absurde, dacă ar fi valabile, nu ar învăța să meargă nici odată, sau învățatul s-ar petrece în salturi cuantice. Dar, ca adulți cu toții recurgem la astfel de rețineri și astfel ne refuzăm nouă însuși măiestria. Nu putem scăpa de deciziile lăuntrice pe care le-m luat.

Tot ce am decis despre noi însuși se petrece în acest moment.

Din fericire aceste hotărâri pot fi re-analizate una câte una și apoi modificate.. Ceea ce oamenii experimentează în viață ca fiind obstacole, sunt reflexii ale unei decizii de a bloca înțelegerea. Dacă blocăm înțelegerea, devenim victimă la cheremul unor forțe care ne înspăimântă și care ne copleșesc. Aceste forțe nu sunt soarta oarbă sau norocul, deci, ele sunt

găuri în conștiința noastră, locuri unde nu am fost în stare să ne uităm.

Propunem un exercițiu de analizarea a deciziilor care ne împiedică în viața noastră.

Ne vom referi la următoarele aspecte:

Nu vreau să arăt bine: Această decizie implică imaginea de Sine, deci, **a arăta bine** înseamnă a păstra o anumită imagine, dar imaginile nu sunt înghețate, ele dau doar cea mai superficială impresie despre cine suntem. Majoritatea oamenilor le e greu să treacă de imaginea de Sine. Cu mult timp în urmă oamenii au decis să facă orice ca să arate bine. Azi deciziile pot fi contracarate, numai dacă suntem dispuși putem uita cum arătăm. Dacă suntem cu adevărat concentrați pe procesul în care suntem implicați nu ne mai interesează cum arătăm. *Vă dăm câteva idei pentru a le parcurge până când vom înțelege cum ni se aplică și nouă:*

- A câștiga nu trebuie neapărat să fie legat de a arăta bine, deci cele două nu au nimic una cu alta.
- A fi pasionat de ceva arată bine pe dinăuntru și acolo este locul unde contează cu adevărat.
- A arăta bine pe dinăuntru nu este o imagine, ci un sentiment de satisfacție.
- Nu suntem satisfăcuți atâta timp cât ne interesează imaginea noastră, adică aceea care este în mintea noastră.

Nu vreau să cad: Această decizie se învâрте în jurul eșecului, care la rândul lui se învâрте în jurul judecății. Dacă considerăm că eforturile anterioare au fost eșecuri, atunci ne punem împotriva unui proces care este natural. Teama se atașează de eșec, prin aceea că eșecul este identificat cu Sinele, deci, **eșecul înseamnă că nu sunt bun de nimic**. Măsura în care vă judecați reprezintă măsura în care aveți nevoie să ne vindecăm. Mulți oameni spun că urăsc eșecul,

dar în spatele cuvântului **a urî**, se poate ascunde o întreagă gamă de emoții, de la o cădere devastatoare și până la o îngrijorare ușoară că nu putem face tot ce vrem și putem face. În acest sens evaluați următoarele posibilități:

- Sunt distrus atunci când nu reușesc ceva și nu pot să scap de acest sentiment zile în șir, iar când mă uit în urmă la marile mele eșecuri le re trăiesc aceeași intensitate.
- Mă simt destul de prost atunci când nu reușesc ceva și de obicei renunț. Îmi trebuie mult timp ca să o reiau, însă până la urmă o fac, deci, este o chestie de mândrie și de respect de Sine.
- Nu mă las afectat de eșec, deoarece e mai important să reușesc ceea ce vreau să fac, deci, învăț din eșecuri. În fiecare nereușită este ceva pozitiv și dacă poți învăța din greșeli, atunci nu este un eșec.
- Eu nu gândesc că am pierdut sau câștigat, deci, rămân centrat și urmăresc cu acționez în orice situație. Fiecare reacție îmi arată un nou aspect al meu și vreau să înțeleg totul, iar din această perspectivă, orice experiență este ca și cum ai întoarce o nouă pagină în cartea evoluției.

După ce am aflat unde ne aflăm vom elabora un program pentru schimbare care să fie potrivit pentru etapa respectivă, astfel:

- **În primul rând**, oamenii aflați la acest nivel sunt extraordinar de sensibili la nereușite și le iau atât de personal, încât nu fac decât să redeschidă tot timpul niște răni. Dacă suntem în această situație, trebuie să revenim la lucrurile elementare. Să ne facem timp pentru acea activitate, iar atunci când ne angajăm în ea vom simți că e posibil să reușim. Întotdeauna trebuie să reformulăm ce anume simțim atunci când ne stabilim un obiectiv și-l realizăm. **Înăuntru**

nostru este o voce care ne dirijează, pe care o observăm mult prea repede și-i dăm prea multă crezare. Cu încetul creați o legătură cu o voce care vă încurajează și care se află în noi, însă a fost înecată de vocea care critică. Treptat să mărim provocările pe care le putem înfrunta. Să nu ne comparăm cu nimeni, noi suntem unde suntem și nici unde altundeva, să ne consolidăm reușitele tot timpul. Cel puțin odată pe zi să facem un lucru pe care să-l percepem ca o reușită și care să atragă laude din partea noastră sau a altcuiva. Așa vom învăța să ne bazăm pe noi și să avem încredere în martorul tăcut că are dreptate în tot ceea ce ne privește.

- **În al doilea rând**, oamenii de la acest nivel se simt suficient de prost în caz de eșec și pot renunța la alte provocări, dar nu atât de rău ca să fie distruși. Dacă acesta e cazul nostru, atunci avem nevoie de mai multă motivație, deoarece suntem foarte aproape de a învinge, dar nu ne convine să riscăm un eșec., deci, oscilăm. În acest scop, spiritul de echipă ne va ajuta să trecem peste vocile descurajante din interiorul nostru. Apoi să alegem un nivel de activitate ce nu ne pune prea mult la încercare încrederea de Sine, deci, este important să asimilăm în noi elementele succesului, decât să învingem o provocare mare. Sprijinul exterior ne va ajuta să învingem obstacolele interioare și vom înțelege că piedicile nu sunt niște munți și că pot să fie depășite.
- **În al treilea rând**, oameni de la acest nivel sunt mai degrabă încurajați de succes, decât să fie descurajați de eșec și au multă motivație pozitivă. Dacă suntem în această situație, s-ar putea să avem succes destul de mult timp, dar într-un sfârșit vom simți că

recompensele exterioare nu ne satisfac. În acest caz pentru a evolua trebuie să ne stabilim un obiectiv interior. Printre cele mai de preț obiective lăuntrice sunt să învățăm să fim profunzi, să învățăm să-i slujim pe alții fără a aștepta recompensă și să învățăm despre profunzimile spirituale. Deci, să încercăm să ne înțelegem mai bine pe noi însuși fără a face ceva în afară. Acum distincția dintre succes și eșec va începe să se estompeze. Cele mai mari satisfacții din viață apar atunci când această deschidere este singurul lucru de care avem nevoie.

- **În al patrulea rând**, oameni de la acest nivel au învins eșecul și ei se bucură de toate întorsăturile vieții și sunt mulțumiți de experiențele de orice fel. Dacă ne aflăm în această situație, să ne propune să aprofundăm starea de maestru. Obstacolele care ne mai rămân sunt subtile și se află la nivelul **ego**-ului și mai credem că acestea sunt experiențe tipice unui Sine izolat. Deci, obiectivul este de a ne detașa de ele și să ne extindem dincolo de Sinele limitat.

Nu vreau să mă vadă nimeni că nu reușesc, această decizie se învârtă în jurul rușinii și este teama interioară de părerea altora. Dezaprobarea lor devine rușinea noastră, deci, reacția la rușine nu este să devenim nerușinați în comportament. Dacă ne rușină ușor înseamnă că am luat o decizie interioară ce trebuie schimbată și anume:

- **În primul rând**, trebuie să înțelegem că părerea celorlalți despre noi depinde de cât de bune sau rele sunt acțiunile noastre **în ochii lor**. Noi nu putem să scăpăm de judecata socială și suntem cu toții afectați de ea, însă alții pot să încerce să ne facă să simțim rușinea prin cuvinte, prin tonul vocii și prin comportament. Deci, să fim atenți la fluxul constant de insinuări și judecăți, împăcându-ne cu faptul că un

astfel mod de a-i tata pe alții. **Noi nu suntem aici ca să schimbăm lumea, ci doar să ne dăm seama cum funcționează.**

- **În al doilea rând**, să nu mai facem pe alți ca să simtă că au motive de rușine, deci, acest comportament este mod prin care mascăm intențiile reale. **Dacă bârfim pe alții, în realitate, nu facem altceva decât să ne cufundăm în vibrația rușinii. Să ne dăm la o parte , deoarece nu ne putem permite să avem un astfel de comportament.**
- **În al treilea rând**, să găsim modalități în care să primim laude care să ne facă să simțim că suntem un om bun. Acestea sunt diferite de laudele pe care le facem, deci, putem face multe lucruri care să ne aducă laude, dar ne lipsește lauda care să ne vindece de sentimentul rușinii. Acum trebuie să simțim căldura recunoștinței cuiva, care să aibă admirație pentru noi și în acest caz ar fi bine să lucrăm cu bătrâni, bolnavii sau cu săracii. **Deci, să dedică timp unui program de voluntariat în cadrul căreia să-i ajutăm pe cei menționați anterior. Până când nu ne reconectăm la iubire fără nici o urmă de critică personală, nu ne putem separa de sentimentul de rușine.**

Nu vreau să trăiesc cu povoaara eșecului, această decizie se învârte în jurul vinovăției, care este cunoașterea interioară a faptului că am făcut ceva rău. Ea își are locul ei, ca o reamintire sănătoasă primită de la conștiință, dar, atunci când vina se atașează de lucrul nepotrivit, ea poate fi distructivă și nesănătoasă. Oamenii vinovați suferă cel mai mult din cauza incapacității lor de a face diferența între gânduri și fapte. Sunt împovărați de lucruri care sunt pur mentale și mai degrabă decât acțiuni în lume și uneori, asta se numește **a păcătui cu inima**. Oricum am numi-o, vinovăția ne face să ne simțim un ratat din cauza trecutului

nostru cumplit. ***Pentru aceștia este rațional, dar în realitatea vinovăția nu este deloc rațională.*** Deci, vinovăția se poate descompune în componentele ei iraționale, anume:

1. Vinovăția nu măsoară cu exactitate binele și răul, dar ne poate face să suferim pentru lucruri minore.
2. Vinovăția este o pătură care încearcă să acopere totul și ne face să ne simțim vinovați în legătură cu oamenii și lucrurile ce nu au nimic de-a face cu acțiunile noastre vinovate, în afara faptului că ne simțim exagerat de responsabili.
3. Vinovăția ne face să ne simțim exagerat de responsabili și să credem că am provocat un rău care, de fapt, nu are nici o legătură cu noi.
4. Vinovăția are idei preconcepute și ne găsește vinovați tot timpul, fără a ne acorda o șansă de reabilitare.

Atunci când înțelegem cele anterior enumerat, putem să începem să le aplică pe noi însuși. Să nu încercăm să forțăm vinovăția să dispară, să lăsăm să se desfășoare propria noastră reacție de învinuire, să o lăsăm să fie ce este ea și apoi să ne întrebăm: ***Oare chiar am făcut ceva rău? Oare aș condamna pe cineva care ar fi făcut același lucru?*** Aceste întrebări ne ajută să căpătăm o perspectivă mai obiectivă asupra binelui și răului, pentru îndoieli, să cerem părerea unei persoane care nu ne condamnă.

Pe cine am rănit de fapt? Să fim foarte exacti și să nu lăsăm vinovăția să devină o pătură care acoperă totul și s-ar putea să înțelegem că nu am rănit pe nimeni niciodată. Dacă nu, să încercăm să ajungem la punctul de a cere iertare și când o primim, să o acceptăm ca fiind adevărată. Deci, să reținem, iertarea ca pe o însemnare mentală.

Ce lucruri bune am făcut ca să le compenseze pe cele rele? Când o să pot să spun că am făcut destul ca să mă eliberez? Sunt gata să mă iert pe mine însumi?

Să facem tot ce putem ca să ne răscumpărăm pentru fapta noastră rea, iar când a sosit ziua eliberării să ne însușim iertarea și să plecăm. ***Nici o faptă rea nu merită condamnarea veșnică și să nu ne lăsăm păcăliți de prejudecata care ne face răspunzători chiar și de cel mai scuzabile păcate ale noastre an după an.***

Nu vreau să-mi cheltuiesc toată energia, această hotărâre se învâрте în jurul credinței că energia, ca și banii din bancă, este limitată. Deci, oamenii care nu vreau să cheltuiască prea multă energie, evită alte provocări de lene, dar, în ce mai mare parte, acesta este doar o formă sub care se deghizează alte probleme mult mai profunde. ***Este adevărat că energia este limitată, iar când ne dedicăm unui lucru cu pasiune, putem vede cât de multă energie îi alocăm, deci, pasiunea se auto-alimentează.***

Este ciudat faptul că ceea ce ne epuizează energia, este actul de a ne abține și cu cât ne conservăm mai multă energie cu atât mai strâmte devin canalele prin care aceasta poate să curgă. Sentimentul de strângere duce frica de expansiune, deci, șarpele își tot mănâncă din coadă, iar noi cu cât folosim mai puțină energie cu atât avem mai puțin de folosit. Enumerăm pașii care ne duc la lărgirea canalelor prin care curge energia:

- ***Să învățăm să dăruim***, deci, când simțim cel mai mult nevoia să acumulăm ceva, să mergem la cei nevoiași și să le oferim ceva ce avem din abundență, orice atenție sau alinare nu numai bani.
- ***Să fim generoși***, adică, să fim generoși cu laude și cu aprecieri, chiar mai mult decât cu bani. Majoritatea oamenilor sunt flămânzi de apreciere și primesc mult mai puțin decât merită și să fim primii care să observăm când cineva a făcut o treabă bună. Aprecierile trebuie făcute din toată inima nu doar cu

cuvinte frumoase, stabilind un contact vizual cu persoana respectivă și să rămânem așa cât timp o lăudăm.

- **Să ne urmăm pasiunea**, există un segment din viața noastră în care vrem să consumăm toată energia. Mulți oameni au o inhibiție ca nu cumva să meargă pre departe, așa că nu se implică cu adevărat nici în acel segment, deci, să fim dispuși să mergem până la capăt și apoi și mai departe dacă trebuie. **Ideea este nu să ne forțăm, ci să ne dovedim nouă însuși cât de multă energie avem. Energia este cea care poartă conștiința și-i permite acesteia să iasă în lume.** Dedicând mai multă energie oricărui lucru pe care-l facem, recompensa pe care o găsim va fi și mai mare.

Nu vreau nici o durere, această hotărâre se învâрте în jurul mai multor probleme și toate legate de durerea psihologică, mai degrabă decât de cea fizică. **Prima problemă este suferința din trecut**, deci, oamenii care au suferit fără a reuși să se vindece, au mare aversiune față de orice nouă posibilitate de a simți durerea. **O altă problemă este slăbiciune**, dacă cineva a fost înfrânt de durere în trecut, perspectiva durerii trezește spaima de a fi încă și mai slab. Mai avem și **problema vulnerabilității**, aici durerea ne face să ne simțim expuși la noi dureri și mai predispuși la altă durere, decât dacă am fi rămas invulnerabili. Toate aceste probleme sunt profunde și rareori găsim pe cineva care să fie imun la ele, dar și aici sunt grade diferite de sensibilitate.

În plan cosmic durerea este neutră, dar, în lumea materială ea ne motivează în mod negativ, iar plăcerea n motivează în mod pozitiv.

A învăța să fim liberi înseamnă că acțiunile noastre nu depind de nici o propoziție anterioară și

nici o altă provocare nu e mai mare, deoarece suntem cu toții atașați profund ciclului plăcerii și durerii.

Vreau să termin cu toate astea cât mai repede cu putință, această hotărâre are legătură cu nerăbdarea, deci, când mintea ne este neliniștită și dezorganizată, nu puteți fi decât nerăbdători. Oamenii care se abțin de la a face ceva, fiind-că nu pot să fie suficient de atenți sunt și ei privați de provocări, deci, înțelegerea lor rămâne la un nivel superficial. Nu contează cât timp sunteți atenți, ci cât contați pe voi în acest lucru. Aici amintim următoarele idei:

- ***Nerăbdare își are rădăcinile în frustrare.*** Deci, refuzăm să dăm atenție pentru că rezultatele nu vin suficient de repede sau recompensa nu este suficientă. Mintea preferă să se îndepărteze de această sursă potențială d discomfort.
- ***Proiectarea nerăbdări asupra lumii exterioare***, este o formă de apărare și un mod de a contracara teama de a fi necorespunzător. Oamenii nerăbdători sunt prea descurajați ca să meargă forte mult în profunzime. Această fantomă ne scoate din propria noastră conștiință.
- ***Nerăbdare ia sfârșit***, atunci când putem reveni înăuntrul nostru cu suficientă încredere încât să lăsăm conștiința să se desfășoare. Încrederea nu trebuie forțată, deci, vom fi mulțumiți de noi însuși doar atunci când vom experimenta niveluri din ce în ce mai profunde de înțelegere. ***Dacă suntem nerăbdători, ne vom confrunta cu realitatea că nu suntem buni la toate și nici nu trebuie să fim. Singura persoană adevărată dinăuntrul nostru suntem noi, deci, să facem ca sămânța să crească hrănind-o, iar în acest caz hrana vine din atenție.*** Să fim dispuși a ne

înfrunța pe noi însuși oricare am crede că sunt defectele, deci, numai o confruntare directă cu noi însuși ne aduce hrana atenției și cu cât îi oferim mai multă hrană, cu atât vom crește mai mult.

Capitolul 15. Totul este esență pură

Pe parcursul acestor notițe, am dat la o parte foile de ceapă și am ajuns fața în față cu indescriptibilul, cu secretul din miezul vieții.

Ce faci atunci când te găsești față în față cu indescriptibilul?

Putem încerca să-l descriem în cuvinte nepotrivite, iar minte nu poate înțelege. Ea este obișnuită să pună totul sub forma unui gând și nu poate să înțeleagă **ceva** care se află dincolo de gând.

Ce poate fi mai misterios și-n același timp mai miraculos?

Un punct infinit mai mic decât vârful unui creion trasează forma Universului. Punctul este făcut din esență sau din cea mai pură formă a Ființei. Esența este misterul suprem și pentru că ea reușește să facă trei lucruri dintr-o dată, anume:

- ***Concepe tot ce există.***
- ***Transformă în realitate.***
- ***Pătrunde în acea realitate și o ține în viață.***

Toți facem aceste activități chiar acum, dec, înainte ca ceva să se întâmple, acest lucru e conceput în imaginație, adică, în starea în care se nasc mlădițele imaginilor și dorințelor. Apoi aceste imagini se desfășoară în obiecte întâmplări exprimate, etc..

Modul cel mai simplu în care putem descrie acest act de creație în trei părți, este să spunem că ne imaginăm un tablou, apoi îl pictăm și în cele din urmă vom pași în el. Tot ce trebuie să găsim esența vieții este să pășim afară din tablou și să ne vedem pe noi însuși. Nu vom vedea o persoană, nici

un suflet, ci doar o formă de conștiință, punctul care produce tablourile cele mai drăguțe, mai îngrozitoare, mai lumeste, mai sfinte, mai uimitoare, mai obișnuite și minunate.

Pentru noi cele mai simple lucruri adevărate: **eu exist, sunt conștient și creez.**

Acestea sunt cele trei calități ale esenței și care umplu tot Universul.

După ce ne-am debarasat de toate aspectele ireale ale Sinelui nostru, tot ce rămâne este esența și când ne dăm seama că esența suntem noi cu adevărat, atunci se deschide poarta de aur. Esența este pretențioasă pentru că e făcută din materialul din care e făcut sufletul. Dacă am pute păstra această esență și când intrăm în tabloul pe care-l creăm, atunci am trăi fiecare clipă la nivelul sufletului.

Apare o uriașă dificultate care ține închisă poarta de aur, deci, nu există nimic care **să nu fie esență**, atunci când realitatea unică este redusă la esența ei orice calitate dispare. Timpul scurs între evenimente dispare, iar spațiul dintre obiecte este zero, lumina și întunericul nu există, iar plinătatea și goliciunea absolută sunt același lucru.

Deci, chiar în momentul când crezi că deții secretul tuturor lucrurilor, te vei uita în jos și vei vedea că ai mâinile goale. Aceasta este un rezultat deosebit de tulburător pentru cei care merg pe calea spirituală, pentru a-L găsi pe DUMNEZEU.

În India există o tradiție puternică în care esența este pusă deasupra unui DUMNEZEU personal. Cel mai mare învățător spiritual modern NISARGADATTA MAHARAJ, nu făcea nici o concesie în această privință și se declara pe sine și pe toți ceilalți oameni ca fiind esența pură.

El obișnuia să spună regulat că noi nu am fost creați pentru DUMNEZEU, ci DUMNEZEU a fost creat pentru noi, înțelegând prin asta esența ca fiind invizibilă, a trebuit să creeze o proiecție atotputernică pe care să o adore. În sine esența nu are nici o calitate, nu există nimic de care poți să te agăța.

Esența face acest act de dispariție pentru că nu reprezintă ceva despre care poți simți sau gândi. Se pune întrebarea: ***Cum îmi poate să fie de folos esența?*** La nivelul cel mai superficial, esența nu e utilă, pentru că încă mai dăm atenție diferențelor dintre fericire și nefericire, etc..

Esența lucrează doar cu trei elemente: ***eu exist, sunt conștient și creez.*** Deci, ea există, creează și este conștientă.

Înțelepții YOGA, cred că cel mai îndepărtat punct în care a ajuns sistemul nervos omenesc, este în a fi conștient de existența în Sine. Tot ei ne arată cum ne simțim imediat nuanța punctului său de vedere asupra vieții, sunt:

- *În conștiința infinită Universurile vin și se duc ca niște fire de praf într-o rază de soare ce strălucește prin gaura acoperișului.*
- *Moartea veghează mereu asupra vieții noastre.*
- *Toate obiectele sunt trăite ca experiență în subiect și nici unde altundeva.*
- *Lumii întregi se ridică și se prăbușesc ca valurile unui ocean.*

Aceste învățături au reputația că sunt unul dintre cele mai dificile și abstracte texte din canoanele spirituale, nefiind un text pentru începători. Pe măsură ce citești (cartea YOGA VASHISTHA), temele sunt prezentate de sute de ori cu atâta convingere încât ca cititor ești fascinant. Frazele sună tainic și cumva de neconceput, dar tocmai asta este ideea și aici

viața este comprimată în idei de densitatea diamantului, anume:

- ***Orice ar gândi minte , acela este singurul lucru pe care-l vede.***
- ***Ceea ce oamenii numesc soarta sau VOIA DVINĂ, nu este nimic altceva decât o acțiune din trecut, care acționează asupra ei înșiși.***
- ***Așa cum mișcarea este inerentă în aer, manifestarea este inertă în conștiință.***

Scopul acestei cărți este să învățăm să devenim reali, astfel încât să distilăm sfaturile lui VASHISTHA despre cum să trăim, dacă ne interesează în mod serios să ne trezim din irealitate. El ne prezintă patru condiții ce trebuie să existe, dacă dorim să găsim realitatea și anume:

- ***Mulțumire.***
- ***Investigare.***
- ***Conștiință de sine.***
- ***Forță.***

Acestea sunt cuvinte obișnuite și inofensive, dar ce a vrut autorul să spună prin ele, este că el cunoștea esența poate mai bine ca oricine altcineva care a trăit vreodată.

Mulțumire, este calitatea tihnei în minte, deci cineva care este mulțumit, există fără îndoieli și frică. **Îndoiala** ne amintește mereu că nu poate fi nici un răspuns la misterul vieții sau că răspunsurile se vor dovedi nedemne de încredere. **Frica** ne amintește tot timpul că putem fi răniți. Atâta timp cât în minte există una din aceste credințe, este imposibil să ne liniștim în noi înșuși. Deci, **mulțumirea** trebuie câștigată la nivelul la care îndoiala și frica au fost înfrânte.

Investigarea, ca să devenim reali, trebuie să punem sub semnul întrebării ceea ce este ireal până când dispare. Acest proces este ca un fel de îndepărtare a straturilor, deci, privim ceva ce pare de încredere și sigur, iar dacă ne înșelă

Încrederea spune: ***Nu, nu este așa și-l aruncăm.*** Trebuie eliminat strat după strat și să investigăm până ce ajungem la ceva ce este total demn de încredere, iar acel lucru trebuie să fie real.

Conștiința de sine, ne spune încotro să ne desfășurăm investigațiile, deci, nu în afară, în lumea materială, ci în noi înșine. Întoarcerea către interior nu se poate face într-un singur pas. La fiecare provocare există întotdeauna două soluții: ***cea interioară și cea exterioară.*** Numai după ce am parcurs toate motivele pentru care privim afară, vom putea rămâne cu motivul să îndreptăm privirile înăuntru.

Forța, dacă privim înăuntru nimeni din afară nu ne poate ajuta. Aceasta implică un gen de izolare și de solitudine, pe care doar cei puternici o pot accepta. ***Forța nu este ceva dat, dec, și cei puternici sunt născuți ca și cei slabi. Forța interioară crește odată cu experiența.*** Primele etape în care ne întoarcem privirea spre interiorul nostru nu ne dau nici un indiciu că putem deveni reali și cu această fărâmə de putere acumulată, mergem mai departe. Apoi siguranța și hotărârea cresc, deci, vom testa ceea ce aflăm până ne simțim în siguranță. Pas cu pas descoperim că forța crește din experiență și însăși călătoria ne face puternici.

VASHISTHA nu spune nimic despre chestiunile zilnice, deci, ca să devii real, atunci trebuie să începi să trăiești într-un anume fel sau să încetăm să mai trăim într-un anume fel. El ne spune: ***Căci numai atâta vreme cât cineva investește orice obiect cu realitate, acea legătură durează și odată ce noțiunea dispăre, legătura dispăre împreună cu ea.*** Alt fel spus, irealitatea trebuie să se topească de la sine, deci, până nu se întâmplă acest lucru noi pute fi: bogați sau săraci, fericiți sau triști, siguri sau măcinați de îndoieli după cum ne dictează karma.

El ne spune: **ceea ce nu este real nu are nici o existență, iar ceea ce e real nu va înceta niciodată să existe.** El se simte infinit de senin deoarece **conștiința este omniprezentă, pură, liniștită și omnipotentă.**

Tot el ne spune: **Universul este un vis lung și simțul ego-ului, alături de ideea fantastică că există și alți oameni, sunt la fel de ireale ca și orice altceva din vis.** Deci ne spune în continuare: un singur om e în picioare treaz și vigilent, așteptându-i pe ceilalți săși termine somnul și **toți ceilalți dorm încă.** Nu putem scăpa de acest adevăr pertinent și veghe solitară nu ne împietrește iubirea pentru ceilalți oameni, deci, să nu uităm că **esența este iubire. Să nu uităm că iubirea emoțională este trecătoare și limitată, îndoielnică, plină de frică și mânată de vise care nu se împlinesc nici odată în totalitate.**

El știa că secretul fericirii universale are trei părți, anume: **libertatea față de orice limite, cunoașterea completă a Creație și nemurirea.** El le-a găsit pe acestea și până în clipa în care nu sunt obținute aceste trei lucruri, orice altă trezire este falsă și întregul Univers este într-o stare de vis în căutarea unei iluzii cosmice.

Acum această amăgire ne-a fost prezentată în întregul ei și constă în: **fragmentare, separare și pierderea integrității.** Deci, trebuie să spunem un **nu final**, care refuză să participe la iluziile prezente. Iată câteva idei ca oamenii să-și poată aminti ce este real:

- **Orice se află în minte este ca un oraș în nori.**
- **Apariția acestei lumi nu este mai mult decât niște gânduri care se materializează.**
- **Din conștiința infinită ne-am creat uni pe alții în această imagine a noastră.**
- **Atâta vreme cât există tu și eu, nu există nici o eliberare.**

Oameni buni, suntem cu toții conștiință cosmică care-și ia o formă individuală.

Cea mai exaltată stare de conștiință se reduce la a ne da seama cât de simplu este să trăiești o viață cosmică și noi o facem tot timpul. Trebuie să ne gândim cât de simplu se uita VASHISTHA în jur și cum vedea infinitatea în fiecare direcție, iar învățăturile lui trebuie ținute la capul patului, pentru momentele când dorim să facem altceva decât să dormim, amintim versurile sale:

- *Unui suferind o noapte i se pare un veac.*
- *Pentru un chefliu noaptea trece într-o clipă.*
- *Într-un vis o clipă nu este diferită de un veac.*
- *Dar pentru înțelept, a cărui conștiință a depășit toate limitele, nu există noapte sau zi.*

Concluzia supremă: când ne îndepărtăm de noțiunea **eu** și de **lume** numai atunci vom găsi eliberarea.

Propunem un exercițiu care să ne ducă spre unitate.

Spiritualitatea poate să aducă încântare în fiecare clipă sau cel puțin în fiecare zi, atunci când o căutăm, având în minte cele patru învățături ale lui VASHISTHA și aici le recapitulăm arătând cu se pot aplica.

Mulțumire, trebuie să căutăm în fiecare zi un moment de mulțumire. Noi avem dreptul la el, deoarece în plan cosmic suntem în siguranță și îngrijiți. Să fim mulțumiți nu cu ce avem aici în viață, ci pentru faptul că suntem aici în curgerea vieții. ***Măreția creației este în celulele noastre, fiind făcuți din același material ca și îngerii, ca stelele și ca DUMNEZEU însuși.***

Investigare, să nu lăsăm să treacă nici o zi fără a ne întreba cine suntem, deci înțelegerea este o aptitudine și ca toate aptitudinile ea trebuie convinsă că există. A înțelege cine suntem înseamnă să revenim mereu la întrebarea: ***Cine sunt eu?*** De fiecare dată când revenim la ea să lăsăm să intre

în conștiință un element nou. Fiecare zi este plină de potențialul de a ne lărgi conștiința și deși adăugările pot părea mărunte, iar ceea ce se va acumula va fi mareț. ***S-ar putea să fie nevoie de mii de zile pentru a ști cine suntem și nu e nevoie decât de o singură zi ca să încetăm să ne întrebăm. Deci, nu permiteți ca ziua aceea să fie azi.***

Conștiința de sine, să nu uităm niciodată că nu suntem în lume ci lumea este în noi, iar tot ce trebuie să știm despre existență nu va apărea nicăieri în afara noastră. ***Când ni se întâmplă ceva să ducem experiența în interior și creația este programată astfel ca să dea mereu indicii despre rolul nostru de o-creator. Deci, să fim conștiinți de ele și să le asimilăm.*** Sufletul nostru metabolizează experiența la fel de sigur cum trupul nostru metabolizează alimentele.

Forța, nimeni nu va putea spune vreodată că a merge pe calea spirituală este cel mai ușor lucru posibil din lume sau cel mai greu. ***Nașterea noului este legată prea îndeaproape de moartea vechiului. Bucuria vine pe urmele supărării, cum și trebuie să vină, dacă nașterea și moartea sunt contopite. Să nu ne așteptăm nici la una nici la cealaltă azi, deci, să ne folosim forța ca să întâmpinăm absolut orice vine în cale.*** Să fim cât putem de dedicați și pasionați de spiritualitate. ***Forța este fundamentul pasiunii, iar noi am fost proiectați să supraviețuim și să ne dezvoltăm indiferent cum s-ar desfășura viața, deci, să fim puternici azi că știm acest lucru.***

Capitolul 16. A doua naștere

La un moment dat viața nu mai are de dezvăluit nici un secret. Să trăim ca și cum ar fi o singură realitate și în

schimb ești răsplătit din belșug. Frica născută din dualitate a plecat și este înlocuită de o mulțumire de neclintit și conștiința a devenit pe deplin conștientă de sine. **Atunci când ajungem la acest nivel viața o ia de la capăt, de aceea iluminarea se numește ca a doua naștere.**

În India costumul tradițional al înțelepților are un șnur dublu ce se poartă peste umăr și aceasta înseamnă că iluminarea este cu puțință și este promisiunea unei a doua nașteri. Deși, azi, iluminarea nu mai reprezintă scopul vieții nici în India.

Deci, tot ce poate face orice învățător este să deschidă iarăși poarta și poate răspunde la trei întrebări, într-un fel vechi de când lumea, anume:

- **Cine sunt eu?** Sunt totalitatea Universului care acționează printr-un sistem nervos omenesc.
- **De unde am venit?** Am venit dintr-o sursă care nu s-a născut niciodată și nu va muri niciodată.
- **De ce sunt aici?** Ca să creez lumea în fiecare moment.

Dobândirea acestor cunoștințe este ca și cum am fi împinși iarăși prin canalul uterin. Deci, s-ar putea să scoatem un strigăt surpriză, de șoc sau de durere, atunci când ne vom regăsi într-o lume necunoscută.

Odată acceptată această a doua naștere, vom continua să avem gânduri și sentimente, însă acum, acestea sunt impulsuri blânde, pe un fondal de conștiință tăcută, valuri fine care se ridică și se coboară fără să tulbure oceanul ființei noastre.

A doua naștere apare atunci când privim viața așa cum este ea deja din punctul nemișcat dinlăuntrul nostru, atunci când cineva face acest lucru, a devenit iluminat.

Universul merge în punctul nemișcat pentru a crea timpul și spațiul, iar noi mergem acolo, pentru a readuce un cuvânt, amintirea unei fețe sau parfumul unui trandafir.

Chiar în această clipă lumea înflorește în infinita ei varietate, înainte de a deveni tăcută, plină de uluire în fața miracolului pe care tocmai l-a realizat.

Noi vă dorim mult succes pe acest minunat drum.

P:S: Cine dorește poate citi cartea în întregime.