

## Introducere

Reflectam, recent, asupra anilor de-a lungul cărora am predat. Unul dintre lucrurile pe care le-am observat este acela că dintre toate elementele prezente în învățăturile spirituale, cel mai mare impact transformator îl au noțiunile de bază, fundamentele învățaturii respective. Acestea sunt, totodată, cel mai ușor de uitat, pentru că mințile noastre au o tendință instinctivă de a se îndrepta către complexitate. Minte crede că un lucru, cu cât este mai subtil și mai complex, cu atât mai mult reflectă realitatea. Am observat însă de-a lungul multor ani de predare, că fundamentele acestei învățături provoacă, de fapt, cel mai mare impact, că elementele de bază ale învățaturii dețin adevărata putere care ne ajută în transformarea vieților noastre.

Această observație a fost unul dintre principalele motive pentru a scrie această carte: prezentarea elementelor fundamentale ale învățăturilor mele, deoarece în continuare le găsesc ca fiind cele mai importante aspecte ale activității pe care am desfășurat-o. Este adevărat că există multe alte aspecte mai subtile și complexe ale acestor învățături, dar am observat că ele nu sunt, în fapt, atât de importante. De-a lungul timpului, am văzut că învățătura spirituală este cu atât mai puternică și transformatoare cu cât este mai simplă. Minților noastre le va fi destul de dificil să înțeleagă asta –

cum poate ceva atât de simplu să fie atât de puternic? Însă văd în continuare că explorând cele mai simple elemente ale motivelor suferinței noastre și felul cum percepem viața din perspectiva separării, acestea sunt, fără îndoială, aspectele cu cel mai puternic rol transformator ale învățăturii.

Însă dincolo de absolut orice învățătură, aspectul cel mai profund al vieții spirituale este elementul grației. Grația este ceva ce vine către noi atunci când ne găsim, cumva, complet disponibili, când inimile și mințile noastre se deschid și suntem dispuși să recunoaștem că s-ar putea să nu știm ceea ce credem că știm. În această zonă a necunoscutului, în așteptarea unei concluzii, se poate ca un element al vieții și al realității, cu totul diferit, să vină către noi. Asta este ceea ce numesc grație. Este acel moment de „aha!” – un moment al recunoașterii, atunci când ne dăm seama de ceva ce înainte nu ne-am fi putut imagina.

Multe circumstanțe și experiențe ne pot deschide către această grație. Fie că este un moment de frumusețe în natură, timpul petrecut cu o persoană iubită sau doar atunci când stând liniștiți, în tăcere, dintr-un motiv sau altul, o perspectivă complet nouă ni se deschide. Ne găsim plini de grație. Alteori grația apare în aspecte mai teribile. Cumva, situațiile dificile prezente în viețile noastre au o modalitate de a ne deschide inimile și mințile mai mult decât altele. Facem tot ce ne stă în putință să evităm astfel de momente, însă, în realitate, aceste provocări sunt cele care, de cele mai multe ori, oferă cele mai mari oportunități de dezvoltare și transformare a conștiinței noastre.

Învățăturile din această carte sunt modalități simple de a ne deschide sufletele către grație, către acest element misterios al luminii care apare în momentele liniștite și ascunse. Asta

stârnește o revoluție în modul în care percepem viața, o revoluție care are un mare impact asupra modului prin care ne ajută să punem capăt suferinței și conflictului în care mulți trăim zi de zi.

Învățăturile din această carte nu sunt menite să fie doar informații pe care mintea să le culeagă, ci trebuie experimentate cu adevărat, prin meditație, pentru a vedea dacă veți putea găsi adevărul în propria voastră experiență. Trebuie să aveți voința de a încetini, ba chiar de a vă opri și a asimila eminentamente ceea ce auziți, pentru că în ultimă instanță, adevărul oricărei învățături nu poate fi deprins prin cuvinte. Mai degrabă, adevărul este găsit în ceea ce este revelat înlăuntrul fiecăruia dintre noi. Explorând astfel, ne însușim învățăturile. În momentul când facem ca o învățătură să devină a noastră, experimentând ceea ce aceasta ne revelează lăuntric, ajungem să trezim în noi o cu totul altă viziune asupra vieții, o viziune completă și unificată – și, într-un final, una care se adresează direct celor mai adânci dorințe și năzuințe ale inimii umane.



## Dilema umanității

Când eram tânăr, pe la șapte sau opt ani, unul dintre lucrurile pe care am început să le observ și asupra cărora am început să meditez, în timp ce priveam adulții din jurul meu, a fost că lumea adultă este predispusă la suferință, durere și conflict. Deși am crescut într-un cămin destul de armonios, cu părinți iubitori și două surori și, în fapt, am avut o copilărie minunată și fericită, vedeam multă suferință în jurul meu. În timp ce priveam lumea adulților, mă întrebam: Cum se face că oamenii ajung la conflicte?

Copil fiind, întâmplarea face că eram și un foarte bun ascultător – unii ar putea spune chiar că trăgeam cu urechea. Obişnuiam să ascult fiecare conversație care avea loc în casă. De fapt, familia mea chiar glumea adesea că nimic nu se întâmpla în casă fără ca eu să știu. Îmi plăcea să știu tot ce se petrecea în jurul meu, așa că am petrecut mult timp din anii copilăriei ascultând conversațiile adulților, în casa mea și în casele rudelor mele. În majoritatea timpului, găseam destul de interesante discuțiile lor, dar am sesizat, de asemenea,

un anume flux și reflux în majoritatea discuțiilor lor – cum conversațiile se îndreptau ușor spre un oarecare conflict, iar apoi se retrăgeau subtil de la acesta, se îndreptau iar către el și iar se depărtau. Ocazional, avea loc o polemică sau existau unele sentimente rănite, iar oamenii se simțeau neînțeleși. Totul era foarte ciudat pentru mine – și chiar nu înțelegeam de ce adulții se comportă așa cum o făceau; modul în care comunicau și în care se înțelegeau unii cu alții mă uimea. Nu știam exact ce se întâmpla, dar ceva părea să nu fie în regulă.

### A CREDE CEEA CE GÂNDIM

Pe măsură ce priveam și observam, zi după zi, săptămână după săptămână, lună după lună și chiar an după an, într-o zi am avut o revelație: „Oh, doamne! Adulții chiar cred ceea ce gândesc! De asta suferă! De asta intră în conflicte. De asta se comportă ciudat, în moduri pe care nu le pot înțelege, pentru că ei chiar cred în gândurile din mintea lor.” Acum, pentru un copil, asta era cu adevărat un lucru bizar. Era o idee complet străină mie. Desigur că aveam idei în minte, dar când eram copil nu umblam ca adulții, cu mintea într-un continuu dialog interior. Practic, eram prea ocupat să mă distrez, să ascult sau să fiu fascinat sau uimit de aspectele vieții. Am realizat că adulții petrec foarte mult timp *gândind*, și ceva încă și mai important decât atât – și mai neobișnuit, îmi părea mie – ei chiar cred ceea ce gândesc. Ei cred gândurile din mințile lor.

Deodată, am înțeles ce se întâmpla atunci când adulții comunicau unii cu alții; am înțeles că ceea ce oamenii transmiteau, în fapt, erau gândurile lor și că fiecare persoană credea că ceea ce gândește este adevărat. Problema era că toți adulții aveau idei diferite despre ceea ce credeau că este adevărul, astfel că atunci când comunicau, era prezentă

## DILEMA UMANITĂȚII

această negociere tacită, această încercare de a se câștiga unul pe altul și de a-și apăra credința și modul de gândire.

Continuând să observ cum adulții cred în propriile gânduri, am realizat: „Sunt nebuni! Îi înțeleg acum: sunt nebuni. Este o nebunie să crezi gândurile pe care le ai.” Într-un mod ciudat, să descoperi asta, copil fiind, a fost o adevărată ușurare. A fost o alinare faptul că măcar începeam să înțeleg această lume stranie a adulților, chiar dacă nu prea avea sens pentru mine.

Împărtășind această experiență de-a lungul anilor, am învățat că mulți alții își amintesc că, pe vremea când erau tineri, aveau o perspectivă asemănătoare în legătură cu nebunia lumii adulte. În loc să aducă un sentiment de ușurare, această perspectivă le creează mai degrabă dubiu copiilor, făcându-i să se îndoiască de ei înșiși, întrebându-se dacă este ceva în neregulă cu ei. Este o experiență înfricoșătoare pentru noi, în calitate de copii, să ne gândim că adulții de care depindem în ceea ce privește supraviețuirea, grija și dragostea e posibil să fie, de fapt, nebuni.

## DILEMA SUFERINȚEI UMANE

Mie, dintr-un motiv pe care nu îl înțeleg cu adevărat, această perspectivă nu mi-a adus teamă față de lumea adultă. În schimb, a fost chiar o mare ușurare că am putut să înțeleg motivele pentru care făceau ceea ce făceau. Fără să știu, înțelegeam prima taină a uneia dintre cele mai mari dileme ale ființei umane: cauza suferinței. Este întrebarea pe care și-a pus-o Buddha acum peste 2.500 de ani: care este cauza suferinței ființei umane?

Când oricare dintre noi privește lumea, desigur că putem vedea neînchipuite frumuseți și mistere. Există multe lucruri

de apreciat și de care să fim uimiți, dar nu putem să ne uităm la lumea umană fără să recunoaștem că există, de asemenea, o cantitate imensă de suferință și nefericire. Există o cantitate foarte mare de violență, ură, ignoranță și lăcomie. Cum se face că noi, ființele umane, părem să fim atât de predispuși la suferință? Cum se face că părem să ținem de ea ca și când ar fi o posesie foarte importantă?

Crescând printre câini și pisici, unul dintre lucrurile pe care le-am observat a fost că un câine se poate supăra pe tine – poate deveni ranchiunos și dezamăgit; poate avea sentimentele rănite – dar în câteva minute, uneori chiar câteva secunde, câinele se debarasează de toate acestea. Își poate pune deoparte suferința și se întoarce la starea lui naturală de fericire într-un timp foarte scurt. M-am întrebat: „Care este motivul pentru care ființelor umane le este atât de greu să-și depășească suferința? Care este motivul pentru care, adesea, o purtăm cu noi, deși devine o povară atât de mare?” Într-o oarecare măsură, viețile multor persoane sunt definite de incidentele care le-au cauzat suferință și mulți suferă din cauza unor întâmplări care au avut loc cu mult timp în urmă. Aceste evenimente nu mai sunt prezente, însă sunt în continuare trăite, într-un fel, și suferința există în continuare. Ce se întâmplă aici?

Revelația pe care am avut-o când eram copil, deși atunci nu știam cât de importantă este, a constituit începutul înțelegerii mele asupra motivului pentru care suferim. A devenit foarte clar că unul dintre principalele motive pentru care suferim este acela că ne încredem în ceea ce gândim, că gândurile noastre vin, neinvitate, în conștiința noastră, se învârtesc prin mințile noastre și devenim atașați de ele. Le identificăm și ne agățăm de ele. Această taină pe care am



înțeles-o când eram copil a fost mult mai importantă decât am crezut. A durat mulți ani, probabil câteva decenii bune, să îmi dau seama că ceea ce văzusem în copilărie stătea chiar la baza motivelor pentru care suferim, că unul dintre cele mai importante motive pentru care suferim este că ne încredem în gândurile din mintea noastră.

De ce facem asta? De ce credem gândurile din mintea noastră? Nu credem gândurile din mintea altcuiva, atunci când cineva vorbește cu noi. Atunci când citim o carte – care nu este altceva decât o înregistrare a gândurilor unei persoane – le putem lua cu noi sau le putem lăsa unde sunt. Dar care este motivul pentru care suntem atât de predispuși să ne atașăm de gândurile care apar în lăuntrul minții noastre – să ne ținem de ele și să ajungem să ne identificăm cu ele? Se pare că nu suntem capabili să le lăsăm deoparte chiar și atunci când aduc durere și suferință.

### LATURA ÎNTUNECATĂ A LIMBAJULUI

Modul prin care suntem programați să credem ceea ce gândim începe odată cu educația noastră și cu procesul natural prin care trecem cu toții atunci când învățăm să vorbim. Pentru un copil, limbajul este o descoperire uimitoare. Este un lucru extraordinar să poți da un nume unui lucru. Este foarte avantajos să poți arăta spre ceva și să spui: „Asta e ceea ce vreau!” „Vreau o gură de apă.” „Vreau mâncare.” „Vreau să-mi fie schimbat scutecul.” Este o dezvăluire extraordinară atunci când descoperim pentru prima dată limbajul și începem să îl folosim.

Una dintre cele mai importante părți ale limbajului, pe care o descoperim când suntem tineri, este propriul nostru nume, atunci când realizăm că avem un nume. Îmi aduc

aminte acest moment de realizare din viața mea. Obişnuiam să-mi repet numele încontinuu în minte, pentru că era așa de distractiv să faci asta. A fost o descoperire minunată. „Oh! Acesta sunt eu!”

Pe măsură ce ne maturizăm, majoritatea dintre noi simțim o anume infatuare față de limbaj. Limbajul devine destul de folositor în comunicarea de lucruri minunate, o unealtă puternică pentru împărtășirea experiențelor și trăirilor noastre. De-a lungul timpului, devine o modalitate de a exprima creativitate și inteligență. Însă limbajul are și o latură întunecată, la fel ca orice altceva. Gândul, și el, are o latură întunecată, și această latură a gândului este aceea despre care nu cunoaștem suficient de multe lucruri. Nimeni nu ne spune că a crede propriile gânduri poate fi foarte periculos. În schimb, suntem învățați exact opusul. Suntem programați, pe măsură ce creștem – de către părinții noștri, de către lumea înconjurătoare, interacționând unii cu alții – aproape la fel cum este programat un calculator. Suntem învățați să gândim în termeni absoluți. Ceva este ori într-un fel, ori în alt fel, bine sau rău, negru sau alb. Astfel, această programare ne afectează modul în care gândim și în care percepem lumea. E cumva albastră? Roșie? E cumva mare? E înaltă?

Marele învățător spiritual Krishnamurti a spus odată: „Când înveți un copil că o pasăre se numește «pasăre», copilul nu va mai vedea niciodată pasărea.” Ceea ce vor vedea copiii va fi cuvântul „pasăre.” Asta va fi ceea ce vor vedea și vor simți, iar atunci când se vor uita la cer și vor observa ciudatele ființe înaripate zburând, vor uita că ceea ce se află acolo, de fapt, este un mare mister. Vor uita că nu știu cu adevărat ce este. Vor uita că acel lucru, zburând pe cer, este ceva ce nu poți pune în cuvinte, că este o expresie a imensității vieții. Este,

de fapt, un lucru extraordinar și minunat care zboară pe cer. Dar îndată ce îi dăm un nume, credem că știm ce este. Vedem cuvântul „pasăre” și aproape că o desconsiderăm. „Pasăre”, „pisică”, „câine”, „om”, „cană”, „scaun”, „casă”, „pădure” – toate aceste lucruri au primit nume și toate lucrurile își pierd o parte din ceea ce le animă în mod natural odată ce le atribuim un nume. Desigur că trebuie să învățăm aceste nume și să formăm concepte în jurul lor, dar dacă începem să credem că toate aceste nume și conceptele pe care le formăm în jurul lor sunt reale, de acolo începem călătoria noastră spre a deveni hipnotizați de lumea ideilor.

Capacitatea de a gândi și a utiliza limbajul are o latură întunecată care, dacă este lăsată nesupravegheată și este folosită într-un mod neînțelept, ne poate face să suferim și să experimentăm conflicte unii cu alții, ce nu sunt deloc necesare. Fiindcă, până la urmă, asta face gândirea: separă. Clasifică. Denumeste. Împarte. Explică. Din nou, gândirea și limbajul constituie aspecte foarte importante și sunt, astfel, necesare dezvoltării lucrurilor. Evoluția, în calitatea ei de proces natural, a avut un parcurs foarte lung pentru a se asigura că avem capacitatea să gândim coerent și rațional sau, cu alte cuvinte, să gândim în moduri care ne vor asigura supraviețuirea. Dar când ne uităm în urmă la lume, vedem că tocmai ceea ce a evoluat pentru a ne ajuta să supraviețuim, a devenit o formă de închisoare în care suntem captivi. Am ajuns captivi într-o lume a viselor, o lume în care trăim aproape complet în mințile noastre.

Această lume a viselor este abordată de multe învățături spirituale străvechi. Atunci când mulți dintre bătrânii sfinți și înțelepți spun: „Lumea ta este un vis. Trăiești într-o iluzie”, se referă la această lume a minții și la modul în care ne încredem

în gândurile noastre despre realitate. Atunci când vedem lumea prin spectrul gândurilor noastre, ne oprim din a mai experimenta viața exact așa cum este și pe ceilalți din jurul nostru exact așa cum sunt. Atunci când am un gând despre tine, este ceva ce eu am creat. Te-am transformat într-o idee. Într-un fel, dacă am o idee despre tine, o idee în care mă încred, te degradez. Te-am prefăcut în ceva foarte mic. Acesta este felul de a fi al ființelor umane și asta este ceea ce ne facem unul altuia.

Pentru a înțelege cu adevărat cauza suferinței și a realiza capacitatea noastră de a ne elibera de ea, trebuie să privim foarte atent la rădăcina suferinței umane: atunci când credem ceea ce gândim, atunci când ne considerăm gândurile realitate, vom suferi. Nu e deloc limpede până când nu observi cu atenție, dar din momentul când ne încredem în gândurile noastre, începem să trăim în lumea viselor, acolo unde mintea conceptualizează o întreagă lume care nu există cu adevărat niciunde în afară de înăuntrul ei înseși. În acel moment, începem să trăim un sentiment de izolare în care nu ne mai simțim deloc conectați unul cu celălalt în mod îndestulător și uman, în schimb ne găsim retrăgându-ne din ce în ce mai mult în lumea propriei minți, a propriei creații.

### IEȘIND DIN MATRICEA SUFERINȚEI

Deci care este calea spre ieșire? Cum anume evităm să ne pierdem în propriile noastre gânduri, proiecții, credințe și opinii? Cum să găsim drumul afară din toată această matrice a suferinței?

Pentru început, trebuie să facem o observație foarte simplă, însă foarte puternică: toate gândurile – gânduri bune, gânduri rele, gânduri dragi sau gânduri nefaste – se produc