

*„Acela care este inconștient,  
nu vede ceea ce este de văzut  
și nu își poate da seama  
unde se găsește.*

*Numai cu o viziune clară  
poți decide cu adevărat  
să schimbi ceva.*

*Viata ta are nevoie de conștientizarea ta!”*

PRIMUL VĂL

*Inconștientizarea*

## Vălul inconștientizării

**D**e ce unii oameni par să știe exact cine sunt, care le este calea și ceea ce au de făcut în viață? Iar alții trebuie să se caute întotdeauna pe sine și scopul lor în viață? De ce există în unii oameni atâta claritate iar în alții atâta confuzie și atât de multe întrebări? De ce rămân unii pe mijlocul căii chiar și în vremuri furtunoase, în timp ce alții sunt tot mereu complet clătinați de vântul vieții?

Motivul constă în prezența a ceva numit *conștientizare*. Conștientizarea este o stare internă a observatorului, care este însoțită de cunoașterea a ceea ce se întâmplă în el însuși și în afara sa, și a cauzei pentru care acestea se întâmplă. Această „observare conștientă” oferă securitate, claritate, rezistență și stabilitate internă, chiar și în momentele cele mai dificile.

Nu poți dezvolta această stare. Ea ți se dăruiește atunci când reușești să vezi prin vălul care îți influențează percepția.



### Calea directă spre conștientă

Conștientia se compune din cunoaștere și observare. În primul rând trebuie să știi care sunt forțele care acționează în tine și ce

procese au loc. Cu această cunoaștere în tine, vei observa, simți și trăi într-un fel cu totul nou ceea ce se petrece în viața ta și în cea a altor oameni.

În starea de conștientă, sentimentele și gândurile din mintea ta nu mai pot determina în mod automat ce trebuie să faci și cum să reacționezi. Ca urmare, vei atrage mereu mai mulți oameni în viața ta care sunt, și ei, conștienți de cine sunt și ce se întâmplă. Și cu aceștia, care sunt deja aici, nu vă veți mai „apăsa butoanele” reciproc, în mod automat.

Cu cât vei deveni mai conștient, cu atât mai multă frumusețe vei resimți în relațiile și în parteneriatele tale interumane și cu atât mai puțin se va derula ceea ce unii denumesc „dramă”. Deoarece drama în relații are loc numai în cazul în care temerile, așteptările și dorințele a două persoane vor rezona pe neobservate – deci inconștient – și se vor amplifica reciproc.

Cea mai scurtă cale de a întrerupe orice proces automatizat și de a ajunge în starea de conștientizare cu privire la ceea ce se întâmplă cu adevărat este prin intermediul a două întrebări:

*Cine sau ce sunt eu?  
Ce se întâmplă aici?*



Aceste două întrebări sunt instrumentele tale pentru a putea vedea prin toate vălurile vieții.

De îndată ce dispui în interiorul tău de cunoștințele necesare, sunt suficiente aceste două întrebări pentru a-ți permite să fii în orice moment un observator conștient.

## Cine sau ce sunt eu? – Prima constatare

În adâncul fiecăruia dintre noi se regăsește o parte, care vrea să știe unde îi este locul. Această parte este cea care naște în noi dorința de „a ajunge” în sfârșit, nevoia de a ne simți undeva „acasă”. Această parte tânjește după răspunsul la întrebările: Cine sau ce sunt eu? Cine și ce îmi aparține? De ce sunt eu aici? Această dorință profundă acționează – deschis sau în ascuns – în fiecare dintre noi. Ea este motivul pentru care ne simțim permanent agitați și „în căutare”.

Această parte căutătoare este și aceea care trezește în noi dorința de a avea un partener de viață, cu speranța de a ajunge în sfârșit la liman. Deoarece un partener de viață iubitor este într-adevăr minunat, dar nu reprezintă un răspuns complet la întrebare, vom constata uneori că, chiar și cu un parteneriat frumos, anxietatea nu dispare cu adevărat.

Cine sau ce ești? Ai încercat vreodată cu adevărat să răspunzi la această întrebare? La ce rezultat ai ajuns? Încearcă, de exemplu, cu munca ta: *Ești* o secretară, un manager, o șefă de departament, un meseriaș, o casnică, un inginer...?

Această întrebare este fundamentală pentru viața ta, pentru că dacă crezi că *ai fi* ceea ce, de fapt, doar faci, atunci și sentimentele și gândurile tale vor depinde de alții. Atunci, orice schimbare în munca ta te afectează personal. Atunci te va afecta personal orice părere a altor persoane despre sarcinile tale de serviciu sau despre comportamentul tău. Atunci, unii oameni, pe care îi cunoști doar în rolul pe care îl joacă, dar despre care nu știi nimic ca om, pot să te facă să te simți bine sau să te simți prost doar cu o părere sau cu un

comentariu. Atunci, resimți un verdict privind un serviciu prestat ca pe un verdict privind în valoarea ta ca persoană.

Mulți oameni cad pradă unor sentimente profunde de inutilitate atunci când își pierd locul de muncă. Pe lângă pierderea de bani și alte schimbări neplăcute, un motiv cheie este acela că acei oameni nu mai știu cine sunt. Odată cu locul de muncă își pierd și o bună parte din propria identitate. Ei cred că viața lor și chiar ei înșiși, ca ființă umană, nu ar mai avea nicio valoare, și asta doar fiindcă, pentru o anumită perioadă de timp, trăiesc fără o funcție recunoscută. În realitate, nu *ești* munca ta, doar *faci* o muncă. Îndeplinești, pentru o perioadă trecătoare din viață, atribuțiile de secretară, manager, inginer, meseriaș, casnică sau șefă de departament.

Se spune uneori, pentru a lua distanță, că ar fi util să ne imaginăm că am juca numai roluri în viață. De fapt, acesta ajută prea puțin pe termen lung, pentru că îi dai acelei părți din tine, care vrea să știe cine sau ce ești, următorul răspuns: „Tot ceea ce fac, sunt doar roluri. Sunt identități false. Nu eu sunt acesta.”

Cum te-ai împăca cu gândul că întreaga ta viață ar consta doar dintr-o serie de roluri pe care trebuie să le joci? Ca o piesă de teatru eternă, o serie nesfârșită de așteptări pe care le ai de la tine? Vezi? Acesta nu este răspunsul pe care îl cauți. Adevărul este că doar „faci” mereu diferite lucruri. Și asta nu are nimic de-a face cu cine *ești* cu adevărat.





*Prima constatare cu privire la întrebarea  
cine sau ce ești, sună astfel:  
Nu ești ceea ce faci. Nu ești acțiunile tale.*

*Un om care știe  
nu va crede că fericirea  
și suferința apar  
fără cauze.*



Siddhartha Gautama

înțelept iluminat și fondator al budismului

n. cca. 563 î. Hr. - d. cca. 483 î. Hr.

