

Capitolul Unu Rădăcinile nefericirii

De ce este atât de dificil să ne dăm seama că dorința noastră de a descoperi vasul cu aur de la capătul curcubeului nu face altceva decât să ascundă că noi înșine suntem în același timp curcubeul și aurul?

Să presupunem că starea noastră naturală de conștiință ar fi fericirea. La Centrul pentru Vindecare prin Schimbarea Atitudinii, unde punem un accent atât de mare pe iertare, obișnuim să le spunem pacienților noștri că esența oricărui om este iubirea*. Îi învățăm astfel (și ne propunem să învățăm noi înșine) să privească viața dintr-o altă perspectivă, a unor ființe spirituale care se află temporar în acest corp fizic. Dacă privim viața din această perspectivă, ne dăm seama că iubirea și fericirea sunt inseparabile. La rândul ei, iertarea ne învață că putem face o alegere: putem opta pentru iubire, nu pentru teamă, pentru pace, nu pentru conflict – indiferent de circumstanțele care ne afectează viața.

Înainte de a vorbi despre iertare, îți propun să analizăm pe scurt rădăcinile nefericirii. Dacă vom înțelege cum apare această stare, ne vom putea schimba ușor perspectiva asupra lumii înconjurătoare. Vom începe prin a examina convingerea curentă potrivit căreia fericirea are drept cauză diferitele lucruri exterioare.

Trăind în această societate modernă, mulți oameni ajung să creadă că banii și acumularea de lucruri materiale îi pot face fericiți. Drama este că cu cât acumulează mai mult, cu atât mai multe lucruri sau cu atât mai mulți bani își doresc. Oricât de mult ar obține, niciodată nu li se pare de ajuns. Odată adoptată această perspectivă asupra vieții, ei ajung să creadă că fericirea durabilă depinde de lucrurile din afara lor, pe care nu le au încă. Dacă le-ar putea obține, ei sunt convinși că ar fi fericiți. De cele mai multe ori, această căutare se sfârșește printr-un sentiment de frustrare, de mânie, de nefericire și chiar de disperare. În mod evident, această convingere este greșită din start.

De ce este atât de dificil să înțelegem că această căutare a vasului cu aur de la capătul curcubeului nu face decât să ascundă faptul că noi înșine suntem deopotrivă aurul și curcubeul?

Există atât de multe tentații în această lume pe care putem da vina pentru nefericirea noastră, pentru lipsa de bani sau de posesiuni materiale cu care ne confruntăm. Dacă privim în jurul nostru, vedem oameni care au mai multe lucruri decât noi și care par mai fericiți decât suntem noi. De aceea, ne orientăm către ei și încercăm să umplem golul din inimile noastre prin stabilirea unor relații cu ei. La prima vedere, pare un mare salt înainte să trecem de

la căutarea lucrurilor materiale la căutarea unor oameni care să umple golul din inimile noastre. În realitate, este vorba de aceeași proiecție în exterior, care ne face să credem că fericirea noastră depinde de alți oameni. „Dacă aș găsi persoana potrivită alături de care să îmi petrec viața, m-aș simți împlinit”.

Ne trezim astfel într-un cerc psihologic vicios, care continuă să se rotească la infinit, aducându-ne aceleași dezamăgiri și aceeași nefericire. În realitate, nici banii, nici posesiunile materiale și nici ceilalți oameni nu ne pot face mai fericiți. Chiar dacă trăim uneori momente de fericire, acestea se dovedesc efemere, după care ne simțim din nou prinși în capcana vieții. Care este însă alternativa?

Care este acea parte a conștiinței noastre care caută în permanență în afara propriei noastre ființe? Are ea un nume? Este vorba de acea parte a conștiinței care crede că adevărata noastră identitate se limitează la corpul și la personalitatea noastră, refuzând să accepte faptul că noi suntem în realitate ființe spirituale care trăiesc pentru o bucată de vreme într-un corp fizic.

Pentru a descrie această parte a conștiinței preocupată numai de lumea exterioară, voi folosi în continuare cuvântul *ego*. Ego-ul încearcă să își justifice existența în viața noastră afirmând încontinuu că nu face decât să vegheze asupra propriului nostru interes, că trupul nostru are nevoie de el pentru a rămâne ancorat în această realitate fizică, protejându-se în acest fel. În caz contrar, am putea ieși pe stradă în fața unui camion care merge cu viteză mare, am putea uita să mâncăm sau am putea uita să ne

ferim de toate pericolele care ne pândesc în această lume. Egoul nostru este cel care dorește să ne facă să credem că banii pot cumpăra fericirea și că orice om care nu crede acest lucru nu știe în ce magazin să caute!

Egoul nostru este astfel structurat încât ne transmite încontinuu mesajul că trăim într-o lume nedreaptă în care putem cădea cu ușurință victime în fața a tot felul de pericole dacă nu vom fi în permanență vigilenți. Atunci când reușește să ne convingă că suntem o biată victimă, egoul nostru este cel mai fericit, căci acesta este momentul în care îi înmănăm întreaga noastră putere. Ultimul lucru pe care ar dori egoul nostru să-l credem este că avem de ales, că putem opta pentru a nu mai fi victime, că putem alege iubirea în locul fricii, că putem alege iertarea în locul amărăciunii, al resentimentelor și al judecăților critice.

În aceste condiții, nu este greu să ne dăm seama că egoul consideră iubirea, fericirea și pacea interioară ca fiind dușmanii lui personali, căci ori de câte ori experimentăm aceste stări interioare, noi ne experimentăm practic esența spirituală. Lumea privită din această perspectivă apare ca fiind extrem de diferită de cea pe care încearcă egoul nostru să ne facă să o percepem. Iertarea nu este deloc greu de practicat dacă privim lumea prin ochii iubirii, căci atunci ni se pare evident că adevăratul răspuns pe care l-am căutat întreaga noastră viață se află în această perspectivă, și nu în convingerile egoului referitoare la lumea exterioară.

Când nu mai poate să suporte, egoul ne șoptește în mintea noastră că nu vom experimenta prea mult timp această fericire, așa că mai bine ne-am întoarce la realitatea

fizică dacă dorim să cunoaștem adevărata fericire de durată. Mai devreme sau mai târziu, ne susură el la ureche, această aparentă armonie se va destrăma. Cu siguranță, va apărea un obstacol. O persoană sau un eveniment va interfera inevitabil cu actuala noastră fericire, făcând-o să dispară. De aceea, mai bine am începe de pe acum să căutăm o persoană pe care să dăm vina. Sfatul egoului este întotdeauna să căutăm greșelile celor din jur, pornind de la premisa că noi avem întotdeauna dreptate, iar ceilalți greșesc întotdeauna.

În ultimă instanță, fericirea sau nefericirea noastră *depinde* de gradul în care acceptăm sau nu sfaturile egoului. Gândește-te ce se întâmplă atunci când îi judeci pe ceilalți, când te superi pe ei sau când te cramponezi de idei precum vinovăția și condamnarea. Aceste sentimente te împiedică întotdeauna să simți iubirea, pacea interioară și fericirea. Nefericirea ta devine disproporționată și începi să cauți vinovății și greșeli ale altora, condamnându-i astfel pentru propria ta nefericire.

Iertarea este un proces de transformare. Într-o singură clipă, noi putem renunța la paradigma care spune că trebuie să căutăm în lumea exterioară pentru a ne găsi adevărata fericire. Printr-o simplă schimbare a atitudinii interioare, noi ne putem elibera de convingerea egoului potrivit căreia nu ne putem simți în siguranță decât crezând în propriul nostru statut de victimă și acționând defensiv. Printr-o simplă schimbare a perspectivei, noi putem renunța să mai căutăm vinovați în afara noastră ca să aruncăm asupra lor povara pentru propria noastră nefericire. Ne putem îmbrățișa adevărata noastră esență spirituală, descoperind