

Aprecieri pentru Povestea neadevărată a vieții tale:

„Povestea neadevărată a vieții tale oferă unul dintre cele mai semnificative progrese în înțelegerea noastră despre cine suntem, de ce facem ceea ce facem și ce putem face pentru a pune capăt tiparelor negative care ne țin pe loc. Această carte frumoasă și inspiratoare are toate caracteristicile a unei opere spirituale clasice.”

JOHN GRAY, AUTOR AL BESTSELLERULUI INTERNAȚIONAL MEN ARE FROM MARS, WOMEN ARE FROM VENUS (BĂRBAȚII SUNT DE PE MARTE, FEMEILE SUNT DE PE VENUS)*

„Această carte are atât de multe substraturi, încât va rezona săptămâni întregi după ce ai terminat ultima pagină. Este povestea iertării unui trecut abuziv, o lucrare vizionară a unei filozofii originale, o teorie originală a ceea ce înseamnă să fii om în toată complexitatea sa și o trusă practică pentru a-ți înfrânge demonii trecutului. Este o carte pe care o vei cumpăra în cantități mari și o vei încredința fiecărui dintre prietenii tăi.”

*MARCI SHIMOFF, AUTOR AL BESTSELLERURILOR DIN TOPUL NEW YORK TIMES HAPPY FOR NO REASON (FERICIT FĂRĂ MOTIV**), CHICKEN SOUP FOR THE WOMAN'S SOUL (SUPĂ DE PUI PENTRU SUFLETUL DE FEMEIE); A APĂRUT CA PROFESOR ÎN FILMUL THE SECRET (SECRETUL)*

„Vindecă povestea durerii și eliberează-te! Bryan Hubbard prezintă o lucrare unică ce este documentată cu grijă, scrisă cu sensibilitate, deosebit de pătrunzătoare și, mai presus de toate, folositoare.”

*ROBERT HOLDEN, AUTOR AL SHIFT HAPPENS!
(ARE LOC O SCHIMBARE!)*

* Volum apărut în limba română cu acest titlu la editura Vremea, în anul 2014. (n. red.)

** Volum apărut în limba română cu acest titlu la editura Curtea Veche, în anul 2013. (n. red.)

„Cred că ai propus un model cu adevărat valoros pentru creștere personală. Pe de o parte este direct și ușor de înțeles, iar pe de altă parte are un potențial puternic și cu desăvârșire transformațional. Lumea va fi bine slujită prin faptul că ai utilizat această abordare inovativă pentru a influența mulți, mulți oameni la nivel global.”

BILL BAUMAN, AUTOR AL THE ULTIMATE HUMAN (OMUL ABSOLUT)

„Aceasta este o carte a ideilor mari despre cine ești, dar și cu mari soluții pentru ceea ce te ține pe loc. Teoria înșelător de simplă a acestei cărți rămâne cu tine săptămâni întregi după ce ai terminat ultima pagină, dar te și înarmează cu instrumentele cu care să-ți recâștigi viața. Reia firul din punctul în care se încheie The Power of Now (Puterea prezentului).”*

*JANET ATTWOOD, AUTOR AL BESTSELLERULUI INTERNAȚIONAL THE PASSION TEST (TESTUL PASIUNII**)*

* Volum al autorului Eckhart Tolle, apărut în limba română cu acest titlu la editura Curtea Veche, în anul 2004 (prima ediție). (n. red.)

** Volum apărut în limba română cu acest titlu la editura Adevăr Divin, în anul 2014. (n. red.)

Ce spun cititorii:

„Este o lectură uimitoare. Am luat-o și am citit-o într-o singură zi. De ce? Ei bine, pur și simplu nu am putut să o las din mână. Conceptul este pe cât de simplu, pe atât de puternic. De fapt, am vorbit despre ea tuturor prietenilor și întregii familii. Este o lectură obligatorie.”

DEBRA QUARLES

„Este minunat cum până și întrebărilor interioare li se dă întotdeauna răspuns, și uneori în cele mai uimitoare feluri... este ca și cum firimituri de pâine ne-ar arăta drumul spre casă.”

REGINA JAGNE

„Prima dată când am citit cartea am dansat literalmente prin casă. A fost o nebunie, dar prin cuvintele tale, pentru prima dată, „Am înțeles”. Am înțeles cu adevărat ideea de fi liberă și despovărată, iar ideea de a fi un spirit liber în interiorul acestui corp omenesc mi-a devenit accesibilă.”

SARA MYNARD

„Este cea mai minunată carte pe care am citit-o vreodată. Un dar pentru umanitate.”

SHAUN PETERSEN

„Această carte este ceea ce așteptam – este pur și simplu cea mai buna carte și a făcut spiritualitatea să fie atât de simplă.”

ARDRE BURGOYNE

BRYAN HUBBARD

POVESTEA NEADEVĂRATĂ A VIETII TALE

**Cum să renunți la trecutul care te creează
și să devii pe deplin conștient în prezent**

Traducere din limba engleză:
Ana Maria Popandron

 ACT și Politon

2016

Cuprins

<i>Cuvânt-înainte de Lynne McTaggart</i>	11
<i>Introducere</i>	16
<i>Povestea neadevărată a vieții tale: Puncte esențiale</i>	19

Partea I: Povestea neadevărată a vieții tale și Timpul

1. Povestea neadevărată a vieții mele	25
2. Povestea neadevărată a vieții tale	45
3. Tu în Prezent	59
4. Tu și Trecutul	73
5. Tu în afara Timpului	89
6. Tu și Timpul	109

Partea a II-a: Cele trei ipostaze ale sinelui tău

7. Cele trei corpuri temporale	117
8. Corpul temporal al Prezentului	139
9. Corpul temporal al Trecutului	149
10. Centrul Potențial	171
11. Înțelege pulsațiile	183
12. Dincolo de terapie	197

Partea a III-a: Programul Despovărat de Timp de 21 de zile

Introducere în Programul Despovărat de Timp	207
Ziua 1	210
Ziua 2	212
Ziua 3	217
Ziua 4	222
Ziua 5	228

Ziua 6	233
Ziua 7	238
Ziua 8	242
Ziua 9	244
Ziua 10	249
Ziua 11	260
Ziua 12	262
Ziua 13	267
Ziua 14	272
Ziua 15	276
Ziua 16	280
Ziua 17	282
Ziua 18	285
Ziua 19	289
Ziua 20	293
Ziua 21	298
<i>Postfață</i>	301
<i>Glosar</i>	304
<i>Referințe</i>	316
<i>Mulțumiri</i>	318
<i>Despre autor</i>	319

*„Adevărat zic vouă: de nu vă veți întoarce
și nu veți fi precum pruncii,
nu veți intra în Împărăția cerurilor.”*
EVANGHELIA DUPĂ MATEI, 18:3

*„Infernul sunt Ceilalți.”**
JEAN-PAUL SARTRE

„Iadul este să gândești că există alți oameni.”
BRYAN HUBBARD

* Sartre, Jean-Paul (1969) Teatru, Volumul I, București: Editura pentru Literatura Universală, p. 135, traducere de Mihai Șora (n.tr.)

Pentru Lynne, care îmi înseninează timpul

Cuvânt-înainte

Primul lucru pe care l-am remarcat la Bryan a fost râsul său. Îi eram colegă editor în birourile ponosite ale unei edituri britanice în 1985 și, pe atunci proaspăt despărțită după o căsnicie de trei ani, aveam puține motive să zâmbesc.

Eram în mijlocul unei întâlniri de afaceri, altfel neinteresantă, cu personalul editorial și de marketing al companiei, când dezbaterea au fost întrerupte de o izbucnire dintr-un colț al camerei. O întreagă echipă editorială era cuprinsă de chicoteli, în frunte cu editorul, cel mai gălăgios din grup.

Nu era un râs obișnuit – această izbucnire profundă de bariton a rupt tăcerea, s-a strecurat în fiecare colț și s-a revărsat asupra fiecărei persoane așezate din încăperea. Într-adevăr, după cum am descoperit când l-am auzit din nou în săptămânile următoare, râsul lui Bryan era pe deplin capabil să străpungă pereții. Cu toate că i-a făcut repede pe toți din cameră să râdă împreună cu el – în mod obișnuit un grup deosebit de posac – acestea nu erau pur și simplu niște gesturi imitative. Reprezentau șocul recunoașterii ce are loc atunci când ascultătorul este martorul rar al unei bucurii ce izvorăște direct din suflet.

Rezonanța aceluși râs a fost cu atât mai surprinzătoare pentru mine după ce am ajuns să-l cunosc pe Bryan în

lunile care au urmat și am aflat câte ceva din povestea lui. Copil fiind, Bryan fusese victima abuzului – nu un abuz fizic, ci o cruzime mentală sub cea mai debilitantă formă cu putință. Tatăl său, George, un om inteligent, deși absent din punct de vedere emoțional, fusese puternic dezamăgit în propria viață și, în consecință, își descărca cele mai multe dintre frustrările legate de neajunsurile sale asupra fiului său mai mic – de obicei sub forma unui sarcasm otrăvitor.

Bryan fusese cel de-al treilea fiu al tatălui său, un fiu nedorit, din a doua căsnicie – și o amintire constantă a propriului său eșec de a crea o relație plină de iubire, în special cu prima lui soție, care preferase să i se ia cei doi copii decât să mai trăiască până și o singură zi alături de George.

George a refuzat să-și recunoască fiul, să-i dea numele lui și nu a ratat nicio ocazie să îl subaprecieze, să țipe la el sau să îl abuzeze verbal într-un fel sau altul. Cu toate că Bryan era extrem de inteligent, tatăl său l-a înscris la o școală pentru delincvenți, unde a supraviețuit în principal doar prin agile scamatorii verbale.

George nu s-a mulțumit doar să ignore talentele prodigioase ale fiului său mai mic, ci a făcut și tot posibilul să le zdrobească, ignorând o scrisoare de la școala lui Bryan în care băiatului i se recomanda să aplice la Universitatea Oxford, astfel încât a fost forțat să renunțe la școală la 16 ani. Edie, mama lui Bryan, îl adora, dar, ca orfană care nu avusese niciodată parte în viață de o figură paternă, și fiind cealaltă țintă a lui George, nu avusese niciun plan despre cum să devină un părinte încurajator.

Într-un fel, Bryan a trebuit să se maturizeze și, ulterior, să își lanseze cariera de jurnalist, editor și antreprenor de succes în ciuda părinților săi. De multe ori, într-un astfel de peisaj dezolant, umorul devine un sanctuar, așa cum se întâmplă și cu explorarea spirituală profundă. Bryan a devenit un căutător al spiritualității în primii ani ai adolescenței, și nu a fost o întâmplare că, ajuns adult, s-a înscris la universitate și a optat pentru o diplomă în filozofie.

Din perspectiva mea, trecutul lui nu corespundea câtuși de puțin cu persoana fericită și sensibilă din fața mea și cu tatăl exemplar care a devenit pentru cele două fiice ale noastre – cu excepția anumitor momente. În decursul celor 30 de ani fericiți ai parteneriatului nostru, am observat cum trecutul lui Bryan planează la răstimpuri asupra lui ca o fantomă nepoftită.

Ca răspuns la unii stimuli – o voce puțin ridicată sau cea mai ușoară provocare – își pierdea cumpătul. Eram năucită de reacțiile lui exagerate până când am realizat ce se întâmpla. El nu purta conversația cu mine. Încă vorbea cu George. Era, așa cum ar spune el acum, împovărat de timp, încercând să pună punct unor lucruri nerezolvate din trecut.

De-a lungul timpului, am observat că această fantomă își făcea apariția din ce în ce mai rar. Bryan a preferat să își cartografieze singur călătoria spre propria înțelegere și vindecare, în loc să o întreprindă cu un terapeut și, ca majoritatea persoanelor creative, a încercat să-și universalizeze experiența astfel încât, în cele din urmă, să se poată ajuta atât pe sine, cât și pe alții. Pe măsură ce observa procesul de renunțare la propriile fantome, a început să ia în calcul posibilitatea existenței trecutului ca un sine

separat din noi toți – care devine, în cele mai multe cazuri, agresorul celorlalte forme ale sinelui.

Într-o zi, când m-am întors dintr-o excursie, teoria sa despre Cele trei ipostaze ale sinelui ieșise la iveală, formată pe deplin, ca scoasă din neant, iar Bryan și-a petrecut apoi mai multe luni perfecționând-o. Cu toate că există anumite paralele cu alte discipline, încă nu am găsit un alt model care să răspundă la atât de multe chestiuni despre complexitatea experienței umane cu o simplitate atât de profundă.

Alte teorii care încearcă să definească conștiința sunt incomplete, deoarece nu cuprind caracteristicile complexe ale vieții noastre și întreaga gamă a potențialului uman. Majoritatea programelor care promit o iluminare dau greș tocmai pentru că nu iau în considerare puterea subversivă a trecutului.

Pe lângă examinarea efectului, în mare parte negativ, al sinelui din trecut și a modului în care acesta devine un soi de oaspete nepoftit și permanent, modelul Celor trei ipostaze ale sinelui oferă, de asemenea, un răspuns strălucit pentru atât de multe dintre întrebările mari pentru care omul nu a avut vreodată răspunsuri adecvate – de la evenimente care au loc „în afara timpului”, cum ar fi vederea la distanță sau experiențele la limita morții, la conștiința umană și „viața” din afara corpului fizic. Ca atare, teoria rezonază perfect cu propriile mele lucrări despre *The Field* (Câmpul*), *The Bond* (Legătura**) și puterea conștiinței.

* Volum apărut în limba română cu titlul *Câmpul. Căutarea forței secrete a Universului* la editura Adevăr Divin, în anul 2009. (n. tr.)

** Volum apărut în limba română cu titlul *Legătura: Cum să repari lumea care ți se prăbușește* la editura Adevăr Divin, în anul 2011. (n. tr.)

Pe lângă expunerea uneia dintre cele mai plauzibile teorii pe care am citit-o despre ce înseamnă să fii om, această carte îl înarmează pe cititor cu un set puternic de instrumente. Programul pas-cu-pas este un ghid cuprinzător pentru a renunța la poverile trecutului și a deveni despovărat-de-timp – și atât de liber, după cum spune Bryan, încât „să te îndrăgostești din nou de propria viață”.

Aceasta are o rezonanță atât de profundă deoarece vorbește cu adevărul autentic al experienței personale. În cele din urmă, cartea reprezintă călătoria lui Bryan, de la durerea și întunericul adversității neanalizate, la înțelegere și plenitudine recuperată. Fie ca tu să pornești la drum împreună cu el și să înveți să călătorești fără povară.

Lynne McTaggart
Londra, iulie 2014

Introducere

La baza acestei cărți se află o idee radicală și transformatoare:

Gândul îl gândește pe gânditor.

Pare incomod, incorect și, cu siguranță, contraintuitiv. Suntem atât de obișnuiți cu conceptul că „eu” gândesc, și că într-adevăr îmi controlez gândurile, încât este imposibil de conceput că acest măreț „eu” este, de fapt, o ficțiune și o creație a gândului însuși.

Pentru a demonstra că această idee neobișnuită este adevărată, e nevoie, de asemenea, să explic ce este gândul și cum apare el. Această carte va arăta cum este creată, prin experiențe care sunt doar parțial înțelese, ideea de „eu”; apropo, aproape fiecare experiență este înțeleasă parțial pentru că este invariabil văzută doar din propria ta perspectivă. Și multe tale gânduri generează multe „euri” care de multe ori se contrazic între ele.

Mesajul esențial este că cea mai mare parte a omenirii operează pe baza unei accepțiuni universale de identitate greșită – nu ești ceea ce crezi că ești. „Eul” care este gândit întru ființă maschează adevăratul tău sine, care este portalul spre fericirea adevărată și durabilă. Să ne înțelegem pe noi înșine în timp și prin timp este cheia acestui portal și a unei vieți trăite constant în prezent și pline de veselie.

Este, de asemenea, esența celor mai multe mari religii ale lumii – scopul suprem al acestora este să ne învețe să înțelegem creația sinelui prin timp, chiar dacă nu este întotdeauna explicit declarat. De exemplu, învățăturile fundamentale ale lui Iisus se referă la om în timp. El ne-a învățat „să nu vă îngrijiți de ziua de mâine”, iar îndemnul de „a fi precum pruncii” este apelul pe care ni-l adresează pentru a trăi în prezent, fără povara trecutului și posibilitatea acestuia de a se propaga într-un viitor imaginat.

Buddha a spus ceva asemănător; conform textelor *Dhammapada*, Buddha a afirmat: „Tot ceea ce suntem astăzi izvorăște din gândurile noastre de ieri, iar gândurile noastre de acum construiesc lumea noastră de mâine: viața noastră este creația minții noastre.” Apoi, în versetul care urmează, el declară: „M-a insultat și m-a lovit, m-a înfrânt și jefuit! Cei care au astfel de gânduri nu se vor elibera de ură.” Acest enunț este o expresie a deplasării timpului prin gândurile care ne creează realitatea. Ne gândim lumea întru ființă.

Upanișadele hinduse ne spun: „Omul devine după cum se comportă și merge pe drumul vieții. Cel ce face bine, devine bine; cel ce face rău, devine rău. Prin fapte pure, devine pur; prin fapte rele, devine rău.”

Aceste texte încearcă să demonstreze că soluția stă în înțelegerea sinelui în timp și prin timp, și că acest sine este în întregime o construcție a gândirii. În mod bizar, ideea de sine este singura pe care nu o definim niciodată. În schimb, noi presupunem că deja știm ce suntem pentru că, la urma urmei, ce ar putea să ne fie mai aproape decât propriile gânduri?

Și, pentru că am fost hipnotizați să credem că există un sine permanent care gândește și analizează constant, apelăm la terapie pentru a-l îmbunătăți – poate să-l facem mai puțin nervos sau mai puțin obsesiv – sau la un guru care să ne ilumineze. Dar ce e de îmbunătățit sau de iluminat dacă întregul construct nu este cu nimic mai substanțial decât o formă a gândului, nimic altceva decât fum în vânt?

Marile religii și misticii au încercat cu toții să ne transmită, de-a lungul veacurilor, diferite mesaje pentru a ne ajuta să descuiem ușa. Ni s-a spus în fel și chip să ne depășim egoul, să transcendem dincolo de noi înșine, să fim liniștiți. Chiar și astăzi ni se aduce aminte despre puterea „prezentului”.

Cheia spre o viață transcendentă stă în înțelegerea sinelui atât ca proces al timpului, cât și din afara timpului: puterea lui *cum*, dacă vrei. Această carte, precum și *Programul despovărat de timp* în esența sa, oferă adevăratul înțeles și răsplata tuturor religiilor. În ultimă instanță, nicio religie, metodă sau filozofie nu surprinde profunzimea și misterul tău. Vei ajunge să privești programul pe parcurs ca pe un pas necesar, dar unul pe care, în dezvoltarea ta, l-ai depășit.

În locul lui vei fi tu în calitate de ființă naturală, o persoană „despovărată de timp”. Atunci vei putea să oferi lumii întregul potențial pentru care te-ai născut. Vei înțelege că faci parte dintr-un câmp unitar și că ești conectat cu tot ce este, cu toată lumea. Soarta ta nu va fi soarta atâtor oameni, bântuiți de un trecut care îi slăbește treptat sub povara sa, până ce viața nu mai merită trăită.

Povestea neadevărată a vieții tale: Puncte esențiale

Regula de aur:

Acel ceva la care nu vei participa pe deplin te va copleși.

- Fiecare dintre noi își are propria poveste – un mit după care trăim – care ne colorează lumea și determină viața pe care o ducem.
- Povestea ta derivă din experiențele tale, din familia ta și strămoșii tăi. Totuși, este mai mult decât o amintire: este o amprentă energetică. Această energie este catalizatorul gândurilor și emoțiilor, care, pe parcurs, creează un „tu”. Cu toate că îți trăiești viața ca și cum un tu continuu s-ar afla la comandă, în realitate *gândul îl gândește pe gânditor*.
- Povestea ta nu este adevărată. Este o impresie creată din evenimente văzute aproape în întregime din perspectiva ta, fără să iei în considerare circumstanțele, ceilalți oameni și motivațiile lor.
- Întrucât ești o construcție a trecutului alcătuită din experiențe, ești un fenomen al timpului: prezent, trecut și potențial. Ca atare, ai Trei ipostaze ale sinelui, sau corpuri temporale:

1. Corpul sau sinele temporal al Prezentului include corpul, creierul și lumea la care asști în timp și spațiu. Are o memorie simplă bazată pe nevoi trupești, protecție, siguranță, și așa mai departe.
 2. Corpul sau sinele temporal al Trecutului are trei straturi, în funcție de tipul de experiență: Cunoaștere (o memorie a aptitudinilor și cunoștințelor), Narațiune (numele tău, religia, naționalitatea, și așa mai departe) și Psihologie (amintirea întâmplărilor care formează cea mai mare parte a poveștii tale).
 3. Centrul sau Sinele Potențial este în afara timpului și spațiului. Este un sine impersonal, cunoscut de asemenea sub numele de conștiința universală sau colectivă, dar care își găsește expresie în timp și spațiu prin intermediul unui corp. În starea sa pasivă, Potențialul este martorul tăcut al fiecărei experiențe și este singura sursă adevărată pentru percepția unui sine continuu, în timp ce suntem treji și adormiți. Dar pentru că este impersonală, această percepție a sinelui nu ești tu!
- Trecutul se acumulează atunci când noi nu participăm pe deplin la experiența din prezent. O experiență trăită pe deplin nu lasă nicio amprentă energetică.
 - Pe măsură ce trecutul se formează, același lucru se întâmplă și cu un simț al spațiului, care creează un sentiment de separare și, în cele din urmă, izolare față de lume.

- Pulsațiile din amprenta energetică a trecutului sunt în special încercări ale Corpului temporal al Trecutului de a atinge desăvârșirea și înțelegerea finală. Experiența are loc numai în timp și spațiu, iar trecutul încearcă să retrăiască întâmplările pe care nu le-am înțeles niciodată pe deplin de la bun început. De aici, sunt create tipare în viața noastră.
- Dependentele sunt și ele tipare repetate ce caută înțelegerea finală și completă. Nu vin întotdeauna dintr-un impuls de a uita, nici nu sunt întotdeauna născute din tristețe: pot să fie de asemenea unde energetice care încearcă să-și reamintească, avându-și originea în momente de extaz și unitate.
- Nu avem niciun subconștient, niciun inconștient; în schimb, avem centre energetice care caută rezolvare. Departe de a fi reprimare, toate gândurile și sentimentele noastre, chiar și cele mai subliminale, pulsează constant în Corpul temporal al Prezentului, care este singurul centru în care ele pot fi treptat eliberate și soluționate.
- Scopul suprem al vieții este să înțelegi, și astfel să dizolvi trecutul, cu scopul de a conferi o expresie deplină Sinelui Potențial în lume.

PARTEA I

POVESTEA
NEADEVĂRATĂ
A VIETII TALE
ȘI TÎMPUL

Capitolul 1

Povestea neadevărată a vieții mele

*„Timpul este substanța din care sunt făcut.
Timpul este un râu care mă duce cu el, însă eu sunt râul;
Este un tigru care mă devorează, însă eu sunt tigrul;
Este un foc care mă mistuie, însă eu sunt focul.”*

JORGE LUIS BORGES

Ani de zile m-am luptat cu depresia cronică. Nu exista nicio cauză aparentă: aveam o căsnicie minunată, două fete de care sunt extrem de mândru, o mică editură grozavă și un cămin încântător. În ciuda acestui succes material, o ceață gri mă învăluia tot timpul. Nu vedeam niciun sens, sau prea puțin sens pentru care să continui – viața nu avea nicio însemnătate sau valoare și nu puteam să mă bucur de nimic.

Într-un moment deosebit de deprimant, aproape că am izbucnit în lacrimi după ce am trecut pe lângă un magazin cu rochii de mireasă: pur și simplu îmi părea atât de rău pentru acele femei tinere pline de speranță, care își începeau o nouă viață alături de soțul lor, atât de optimiste și pline de speranță, planuri și visuri.

* Citat din eseu *Nueva refutación del tiempo* (*O nouă respingere a timpului*) a lui Jorge Luis Borges, scris între 1944 și 1946. (n.tr.)

De asemenea, purtam cu mine sentimentul că nu sunt suficient de bun și, bineînțeles, aceasta a devenit o profeție care se auto-realiza – nu pentru că am dat greș, ci pentru că nici măcar nu încercam. Cu toate acestea, după cum aveam să descopăr mai târziu, aceasta era doar una dintre ipostazele sinelui meu, sau voci; poate una dominantă, dar nu singura.

Cu toții avem sute de ipostaze ale sinelui determinate de diferite amintiri. O altă voce ar putea să o contrazică pe cea care crease acel „eu” care nu era bun de nimic și, în schimb, să-mi spună că sunt valoros. Exista, de asemenea, o turnură compensatoare – eram vanitos. Acesta este un fenomen obișnuit, deși paradoxal, care poate apărea dintr-un sentiment de nevrednicie.

Cine e depresiv?

Cam pe la acea vreme, ceva din mine a spus în sfârșit „ajunge”, iar relația cu soția mea, Lynne, a avut o mare influență asupra aceluia moment de trezire. Este un truism faptul că ne putem vedea pe noi înșine doar prin intermediul relației cu ceilalți, dar când ai pe cineva care te stimulează, ca Lynne, chiar începi să te vezi pe tine însuși!

Ca absolvent de filozofie, calea pe care am apucat-o spre a înțelege problema depresiei a fost prin portalul larg și confuz al identității personale. Cu alte cuvinte: cine sunt eu sau ce este acest ceva care e deprimat? Este veșnica întrebare care i-a ținut ocupați pe filozofi pentru mai bine de 2 000 de ani, iar răspunsurile lor păreau să ricoșeze între ideea de a avea un suflet și a fi doar un „creier deșept” într-un corp.

Biologia și științele neurologice moderne înclină spre teoria creierului deștept. În esență, aceasta argumentează că eu sunt nici mai mult, nici mai puțin decât o colecție de gânduri și amintiri care vor dispărea pentru totdeauna la moartea corpului. Dar asta nu mi s-a părut tocmai corect. Cu toate că o parte din teoria mea sugerează, într-adevăr, ceva asemănător, ea mai indică și spre ceva mult mai bogat din noi înșine, ceva ce este mascat deopotrivă de propriile noastre gânduri.

În definitiv, dacă nu sunt nimic mai mult decât o serie de gânduri, ce este suferința cauzată de depresie? Asta îmi amintește de gluma cu bătrânul care vorbește cu un maestru zen și care zice: „Dacă eu nu exist, atunci cine suferă de lumbago?”

Pentru mine, ceva lipsea din teoria creierului deștept, ceva care nu reușea să surprindă frumusețea și complexitatea vieților noastre. Cum aș putea să nu fiu nimic și totuși să simt că sunt, cumva, mai mult de atât? Pare să existe tot timpul un observator care se uită cu total dezinteres la gândurile și acțiunile noastre și, atunci când dormim, la visele noastre. Deci ce *este* asta?

Pentru teoreticianul care susține ideea creierului deștept, depresia mea cronică ar putea fi explicată printr-un dezechilibru chimic, dar, din nou, acest lucru minimalizează ce mi s-a întâmplat mie și multor altora care trec printr-o situație asemănătoare. Depresia mea – și presupun că și a colegilor mei de suferință – avea un element existențial. Era un strigăt împotriva vieții pe care o trăim – că ar trebui să fie cumva mai bună decât acum – și nicio pastilă nu avea să schimbe asta.

De asemenea, mai existau și alte probleme mai mari care dau bătăi de cap oricărei persoane care gândește: de ce oamenii sunt tot timpul în război; cum putem sta cu mâinile încrucișate, lăsând atât de mulți copii să moară de foame într-o lume care are de toate, din belșug; ce fel de lume creăm pentru moștenirea copiilor noștri? Poate că nu existau răspunsuri la aceste mari probleme, dar simțeam că, dacă aș putea răspunde la întrebarea „ce sunt eu?”, totul ar deveni puțin mai clar.

În definitiv, eu și celelalte miliarde de oameni de pe Pământ am creat această lume – sistemele sale politice, legislația comercială și tot ce o configurează – și, astfel, definirea creatorului sistemelor după care trăim ar putea duce, de asemenea, la o înțelegere a lumii și a problemelor ei.

Acel ceva la care nu participi pe deplin

Întrebarea „cine sunt eu?” mă nedumerea, nu-mi dădea pace, mă chinuia, mă bătea la cap când încercam să dorm și mă izbea dimineața la trezire. Răspunsul s-a deșteptat în mine, dintr-o dată, într-o după-amiază, în timp ce stăteam în grădină. A început cu regula mea de aur, ceea ce a și devenit:

Acel ceva la care nu vei participa pe deplin te va coplesi.

Propoziția mi-a venit formată pe de-a-ntregul și suna mai degrabă biblic, dar – slavă Domnului – nu a apărut nimeni în robă lungă și albă ca să o anunțe. Părea să aibă solemnitatea unei porunci, poate că a 11-a tabletă care a fost prea grea pentru ca Moise să o coboare din înălțimile muntelui Sinai. Dar ce însemna?

La nivel prozaic, sugerează să nu lăsăm nimic neterminat când întreprindem orice tranzacție sau relație. Acordul este parafat, toate conflictele sunt soluționate și toată lumea pleacă fericită. Dar are și un înțeles mult mai profund: dacă nu ești pe deplin în prezent, vei avea experiențe care vor lăsa un semn – acel semn este trecutul și te va copleși până devii împovărat-de-timp. În cele din urmă, vei deveni mai mult trecut decât prezent.

Atunci când spui „eu”, ar putea vorbi oricare dintre Cele trei ipostaze ale sinelui. Acestea se bazează pe secvențe de timp diferite: prezentul, trecutul și potențialul. Prezentul și trecutul creează amprente energetice, iar acestea emit unde, sau pulsații, care sunt transpuse în gânduri și emoții și, în timp ce fac asta, te creează și pe tine.

Acel val brusc de idei era rezultatul fiecărei experiențe pe care o avusesem vreodată, al fiecărui indiciu pe care mi-l prezentase viața, fiecărei persoane pe care o întâlnisem și fiecărei cărți pe care o citisem. Mi s-a întâmplat chiar acolo, pe loc, pentru că tot ceea ce preceda acel moment l-a făcut inevitabil. Eu, ca punct în timp și spațiu, am fost furtuna perfectă.

Dă-mi voie să precizez imediat că modul în care mi-a venit răspunsul la întrebarea „cine sunt eu” nu îți oferă nicio calitate sau autoritate specială. Ți-l ofer pentru ca tu să îl testezi în propria ta viață. Ți se pare corect? Are o anumită semnificație sau pare verosimil? Doar tu poți decide. (Pe de altă parte, persoanele sceptice din fire nu ar trebui să respingă teoria doar pentru că originile sale sunt, pentru ei, îndoielnice. Din nou, privește-o cu mintea deschisă și ia în vedere avantajele sale.)

Cele două indicii

După aceea, timp de ani de zile am contestat, am atacat și am pledat împotriva teoriei, am prelucrat-o și am vorbit despre ea la workshopuri de pe tot cuprinsul Statelor Unite și Marii Britanii. Când un terapeut care a participat la unul dintre ateliere mi-a spus că, după ce a folosit modelul „Cele trei ipostaze ale sinelui”, a ajuns la un progres remarcabil cu un client ale cărui probleme păreau de ne-rezolvat, am început să-mi dau seama că exista ceva de valoare în teorie.

Da, s-a întâmplat într-o clipă, dar întreaga mea viață fusese un preludiv al acelui moment. Din toate astea, două indicii s-au remarcat în special și m-au ajutat pe parcurs.

Primul a avut loc odată cu moartea tatălui meu. Avea 90 de ani și, cu toate acestea, nu era absolut nimic în ne-regulă cu el din punct de vedere fizic. Un control cu câțiva ani înainte arătase că avea inima unei persoane cu 20 sau 30 de ani mai tinere. Cu toate acestea, în ziua în care m-am dus să-l vizitez la el acasă, l-am găsit întins în pat.

„Ce s-a întâmplat?”, l-am întrebat.

Mai nimic, a răspuns ridicând din umeri, doar că se săturase. A spus că se săturase de viață și acum voia să moară. S-a întors cu spatele la mine, cu fața la perete.

Câteva ore mai târziu, când plecam, am băgat capul pe ușa dormitorului și am încercat să-mi iau la revedere. Am avut un gând trecător că s-ar putea să fie ultima dată când îl văd, cu toate că ideea părea absurdă. Mi-a urat toate cele bune și am plecat. Trei zile mai târziu m-a sunat mama mea să-mi spună că tatăl meu murise.

Într-un fel, îmi dorise propria moarte. Nu s-a făcut nicio autopsie, dar dacă s-ar fi făcut, cauza morții probabil că ar fi fost una generală și vagă și, cu siguranță, nu „sătul de viață”, sau că „se săturase”, sau chiar că „nu mai suporta încă o zi”.

Dacă ai noroc, vei muri de bătrânețe. Medicii, familia și prietenii vor fi cu toții de părere că ai dus o viață bună. Medicina nu recunoaște bătrânețea ca pe o cauză a morții, cu toate că în fiecare zi cineva pare să moară din cauza ei. Cu siguranță, corpul tău „se slăbește treptat”, sau îți pierzi cheful de viață. Vei fi văzut multe și, la fel ca tatăl meu, vei fi simțit greutatea enormă a regretelor din trecut, a dezamăgirilor și rănilor pe care le-ai purtat cu tine. Cum spunea poetul englez William Wordsworth: „Lumea e prea mult cu noi”.

În ziua în care l-am vizitat pe tatăl meu, era atât un corp care vorbea cu mine în dormitor în timpul prezent, cât și un trecut care părea să sălășluiască în el. În cele din urmă, asta se întâmplă cu cei mai mulți dintre noi – trecutul ne copleșește, de parcă ar fi o ființă distinctă, până când nu mai suportăm, nici măcar pentru încă o zi.

Celălalt indiciu mi s-a arătat ani mai târziu, când am citit o carte despre fantome. Lynne era peste hotare, ținând o prelegere pe undeva, fiica mea cea mare era la facultate, iar cea mică era cu prietenii. Așa că eu am rămas cu cățelul nostru, Ollie, și cu un raft de cărți pe care voiam să le citesc. Însă nimic din ce aduceam în grădină nu părea să îmi capteze interesul, așa că m-am întors în casă, rătăcind prin biroul lui Lynne, care e tapetat cu cărțile pe care le folosește pentru cercetările ei.

Nu știu de ce, dar una dintre cărți mi-a atras atenția. Se numea „Visions of Immortality” (*Viziuni asupra imortalității*) (Element, 1998) de Ian Currie, un profesor universitar canadian care realizase o cronică minuțioasă a dovezilor vieții de după moarte, a fantomelor și duhurilor. Poate că am ales-o datorită titlului, luat dintr-un poem de-al lui Wordsworth, sau pentru că „m-a chemat”, așa cum fac unele cărți, însă oricare ar fi fost motivul, am luat-o de pe raft și m-am întors cu ea la locul meu din grădină.

Până atunci nu avusesem aproape niciun interes în privința fantomelor. Presupuneam că sunt fie născociri ale unei imaginații febrile, fie invențiile oamenilor care caută atenție. Însă am fost surprins de ceea ce am citit, și prejudecățile mele au fost date peste cap.

Currie consemnase povești după povești cu fantome sau, mai precis, cazuri în care se intrase în contact cu cei care muriseră. Poveștile erau extrem de plauzibile, oamenii care le relatau aveau mult mai multe de pierdut decât de câștigat de pe urma relatărilor, și erau cu toții ușor de verificat independent. Currie a demonstrat, dincolo de orice îndoială, că ceva din noi supraviețuiește morții. Dar ce anume?

Părea să fie ceva care încă avea treburi nerezolvate pe Pământ – invariabil un mesaj care trebuia transmis prin intermediul unei entități încărcate emoțional. Nu era ceva fizic – clar că nu, din moment ce corpul murise – așa că trebuie să fie energetic. Cu toate acestea, nu este nimic extraordinar în asta: fizica ne spune că totul, în ultimă instanță, este energie. Din această perspectivă, este logic să iei în considerare că trupul nostru și această „fantomă” care supraviețuiește morții sunt expresii a două forme diferite de energie.

Era o dovadă în plus că trecutul are o existență de sine stătătoare ca set separat de experiențe, supărări, tristeți și traume. Ne bântuie în timp ce trăim și, până la urmă, ne omoară. Potrivit lui Currie, el chiar continuă să trăiască după ce noi murim. Fie că crezi sau nu în fantome, aceasta este o posibilă metaforă a trecutului care pare să fie un alt „eu” care trăiește în corpul meu. Trecutul nu este doar o colecție de amintiri, ci o forță palpabilă și energetică care creează tipare în viața noastră.

Geneza poveștii mele neadevărate

Deci care-i treaba cu povestea neadevărată a vieții mele – mitul meu care m-a adus în acest punct? Ce se întâmplase de aruncase umbre atât de adânci, încât îmi întunecaseră viața la maturitate?

Una dintre primele mele amintiri este cea în care mă plimbam prin parc cu mama și tatăl meu. Trebuie să fi avut în jur de trei ani. Am văzut un gunoi pe jos. L-am ridicat, probabil pentru că arăta interesant, mai degrabă decât din spirit civic, și i l-am dus tatălui meu.

„Bravo”, a zis, „acum pune-l în pubela de gunoi.” Nu știam ce e o „pubelă de gunoi”, așa cum bănuiesc că nu știe niciun copil de trei ani. Așa că am rămas în continuare în fața lui, cu bucata de hârtie în mână.

Tatăl meu și-a repetat cererea și eu am continuat să stau acolo. Apoi a țipat la mine că sunt prost, că voi fi mereu bătut în cap. Acesta a fost ultimul „mesaj” pe care l-am primit de la tatăl meu pentru aproximativ patru ani. Până pe la vârsta de șapte ani, doar fluiera după mine, ca și cum aș fi fost câinele familiei.

Tatăl meu trecuse deja de patruzeci de ani când m-am născut. Căsătoria cu mama era cea de-a doua și, dacă e să spunem adevărul, s-a însurat cu ea în primul rând pentru că avea nevoie de cineva care să aibă grijă de băieții lui din prima căsnicie, care se terminase cu un divorț plin de resentimente (și într-o perioadă în care șansele erau mai mari ca tatăl să câștige custodia copiilor). Nașterea mea, la șase ani după ce mama și tatăl meu s-au căsătorit, a fost ceva ce mama își dorise cu adevărat, dar ceva ce tata văzuse doar ca pe o clauză necesară din contractul matrimonial: ai grijă de fiii mei și poți să ai și tu propriul tău copil.

Tatei nu i-a convenit venirea mea pe lume, și asta era limpede din modul în care mă trata și îmi vorbea. Nu e de mirare că am crescut cu sentimentul că nu sunt dorit, că nu o să fac niciodată ceva cu viața mea. Mi se amintea asta în fiecare zi.

Îl uram pe tata. Stăteam întins în pat dimineața așteptând să plece de acasă și să meargă la slujba lui de inginer la o fabrică din apropiere. Când ușa se închidea în urma lui, lumea mea se deschidea și devenea luminoasă. Noaptea, ca să pot adormi, îmi așezam gardieni imaginari în jurul patului.

Mama mea, Edie, era aliata și prietena mea. Dar era slabă în fața tiranului. Ani mai târziu am aflat că intrase „în exploatare” – lucrând ca servitoare într-o casă mare – pe când abia împlinise 16 ani. Așa că nu avea prea mare încredere în sine și, cu siguranță, nu destulă cât să-l înfrunte pe tiranul familiei.

Am descoperit că mai exista și o altă lume: lumea „interioară” a imaginației, unde curgeau tot timpul fântâni

cu aur cald. Am devenit un cititor înflăcărat. Nu am învățat să citesc: la vârsta de patru ani am luat un exemplar din „Alice în Țara Minunilor” și pur și simplu am citit-o. Acel talent special mi-a fost înfrânt repede la școală, unde profesorii mi-au reamintit că ceea ce făcusem era imposibil. După aceea, am uitat cum să citesc. Prin urmare, asta era încă ceva ce descoperisem despre lumea interioară. Putea să fie limitată de gânduri și de credințele altora.

De asemenea, am avut experiențe în afara trupului până la vârsta de 11 ani. În fiecare noapte îmi păăseam corpul și pluteam pe fereastră. Era o experiență înfricoșătoare și nu am întâmpinat-o niciodată cu bucurie. Cred că experiențele în afara trupului sunt destul de obișnuite la copiii înfricoșați sau care se simt asupriți.

De ce s-a purtat tatăl meu așa cum a făcut-o? Fierbeau în el toate nedreptățile meschine pe care le-a suportat de-a lungul anilor. Familia se desfăta cel puțin o dată pe săptămână cu povești despre cum, băiețel fiind, într-o zi a trebuit să meargă pe jos la școală prin zăpadă, cum a fost acuzat pe nedrept că a furat un măr, cum sora lui a fost tot timpul favorita... În timp ce ne spunea aceste povești despre „bietul, bietul George”, după cum obișnuia să-l descrie mama lui, ochii i se umpleau de lacrimi și față i se înroșea.

Era un om foarte zgârcit. În primii 16 ani de viață, am avut o singură vacanță de vară, nu mi s-a permis niciodată să am bicicletă și trebuia să ne spălăm cu toții într-o chiuvetă vai de ea din bucătărie, pentru că era prea costisitor să încălzești apa în boiler ca să faci baie.

Această josnicie i-a pus capac primei soții a lui George. A ieșit în oraș să danseze, a rămas însărcinată cu un alt

bărbat și l-a părăsit pe George și pe cei doi frați vitregi ai mei. În acele vremuri înțelegerile de divorț erau determinate de moralitate, și pentru că soția lui George „călcase strâmb” a fost declarată nepotrivită să fie părinte, și astfel soțul său a câștigat custodia deplină asupra celor doi băieți.

Nu că i-ar fi vrut; i-a lăsat imediat cu mama lui, timp în care el ieșea în fiecare noapte să bea. Dar asta nu putea să dureze. A întâlnit-o pe mama la o fabrică unde lucrau amândoi ca parte a efortului pentru război. Imediat după război s-au căsătorit, iar eu m-am născut în 1953.

Divorțul l-a afectat pe George mai profund decât orice altceva i se întâmplase. Mie îmi era foarte clar că el chiar își iubise prima soție. Recunoscuse că era pregătit să o primească înapoi, chiar dacă ea purta în pânțele copilul altui bărbat. Însă ea nu mai suporta să fie cu el nici măcar o zi în plus. De atunci, George a nutrit o ură împotriva femeilor care a durat o viață întreagă; întotdeauna spunea lucruri urâte despre femei în general, și despre mama în particular.

Fratele meu vitreg cel mare, Terry, a părăsit căminul la un an după nașterea mea și a plecat cât a putut de departe – în Noua Zeelandă. Avea în jur de 21 de ani la acea vreme. Era un băiat foarte inteligent, dar nu fusese nicio dată încurajat să meargă la facultate. În schimb, și-a început ucenicia într-o întreprindere locală de inginerie. Tatăl meu era prea zgârcit să îi cumpere lui Terry o salopetă corespunzătoare, pe care o purtau toți ceilalți ucenici, așa că a trebuit să se descurce cu pagini din ziar pe care și le înfășura în jurul mâinilor și picioarelor. Era de râsul lumii.

Când Terry a plecat în Noua Zeelandă, tatăl meu i-a promis să îi trimită colecția lui dragă de discuri – îi plăceau foarte mult în special Brahms și Delius – dar nu a făcut-o niciodată. Am descoperit discurile într-o seară când părinții mei erau în oraș; cred că aveam 12 ani sau așa ceva. Am ascultat Prima simfonie a lui Brahms și am rămas încremenit. Știam fiecare notă. Terry trebuie să mi-o fi pus când eram bebeluș și încă o mai țineam minte.

Ani mai târziu, George a descoperit și el discurile în timp ce căuta prin pod împreună cu celălalt frate vitreg, Christopher. „I-am promis lui Terry că i le trimit, dar n-am făcut-o. Nu am fost un tată bun”, a spus el, și Christopher a crezut că observă o lacrimă în ochii tatălui său.

Care este numele meu?

Când aveam în jur de șapte ani, în sfârșit mama l-a înfruntat pe tatăl meu și i-a cerut să mă strige pe nume și să îmi vorbească cum se cuvine în loc să fluier pur și simplu după mine. A fost de acord cu reticență, cu toate că ce avea de spus nu era nici pe departe încurajator. Mi se amintea cu regularitate de stupiditatea mea și că n-o să fac niciodată nimic cu viața mea.

Noaptele de luni erau cele mai rele, când se întorcea de la Clubul conservatorilor, cam abțiguit și foarte agresiv. Agresivitatea lui George nu era niciodată fizică; în schimb, avea o modalitate rafinată de a te deprima, aplicată cu expertiza unui chirurg care-și folosea bisturiul.

Școala era un răgaz binevenit de la tristețea de acasă. Nu am fost niciodată un elev foarte bun, dar nici nu am fost deloc încurajat să devin unul. Am fost atras în mod natural de scris și teatru: eram ales constant în rolurile

principale, și chiar am fost ales să țin un discurs solemn la biserica locală în fața persoanelor importante din oraș. O adevărată onoare.

Părinții mei nu și-au făcut apariția, și nici nu veneau vreodată la spectacolele mele. Cred că mama mea ar fi vrut să participe, dar tatăl meu a oprit-o. La fel s-a întâmplat și cu situațiile mele școlare de sfârșit de an: cu toate că erau întotdeauna bune, tatăl meu rareori se uita peste ele. Țin minte că am adus acasă una, într-un stadiu important al dezvoltării mele, pe când aveam 16 ani, în care profesorul de engleză spunea că un singur băiat ar trebui să meargă la Oxford, și acela eram eu. Cred că tatăl meu nici măcar nu s-a sinchisit să deschidă plicul.

Școala mea era destul de dură – unii dintre băieții din clasele mai slabe au ajuns în închisoare – dar eu m-am bucurat de timpul petrecut acolo și m-a învățat cum să îmi port singur de grijă, de cele mai multe ori făcându-i pe ceilalți băieți să râdă. De asemenea, am făcut o reputație bună școlii când am câștigat un concurs național de scriere. Directorul a fost surprins – în cei 20 de ani în care predase la școală niciun băiat nu mai câștigase vreun premiu academic.

Îndemnul profesorului meu cum că ar trebui să mă duc la Oxford, și câștigarea unui premiu național n-au însemnat nimic pentru tatăl meu. Nu aveam să-mi continui educația; trebuia să încep să lucrez la vârsta de 16 ani, așa cum se întâmplase și cu frații mei vitregi înaintea mea. Voiam să fiu jurnalist, o ambiție care a reușit să obțină un sfârșit din partea tatălui meu și o sprânceană foarte ridicată din partea consilierului în carieră de la școală, al cărui sfat se limita la două posibilități: autorități locale

pentru băieții mai deștepți și inginerie pentru cei mai obtuzi.

Lucram în magazinul de feronerie din oraș, când ziarul local a dat anunț pentru postul de reporter junior, care avea să primească instruire completă și salariu minim. Candidații trebuia să aibă 18 ani (eu aveam 16) și să fi luat examenul „A level” (eu nu rămăsesem la școală ca să-mi dau testele). Neintimidat de lipsa mea de calificări, am aplicat.

Spre surprinderea mea, mi s-a oferit un interviu cu editorul. Era un creștin evlavios, predicator laic la o biserică dintr-un sat din apropiere. Mi-a spus că mai bine de 250 de tineri aplicaseră pentru post și că toți aveau cel puțin 18 ani și erau suficient de calificați. Șansele mele erau aproape de zero, dar, cu toate acestea, m-a invitat să scriu un eseu.

Eseul meu a fost ales ca cel mai bun și mi s-a oferit postul. Tatăl meu a crezut că norocul sau mita avuseseră un rol în asta.

Lumea interioară a imaginației mele devenea din ce în ce mai puternică și era mai însuflețită și mai reală pentru mine decât lumea „de afară”. Înfruptându-mă recent din pesimiști francezi ca Celine, am început să mă îndrept spre filozofie, unde m-am simțit imediat ca acasă. Eram atras de metafizicienii germani, ca Schopenhauer și Nietzsche, așa cum sunt atât de mulți tineri, chiar dacă opera lui Kant părea inabordabilă și inaccesibilă. Am urcat acel munte intelectual doar la maturitate, ca student în filozofie la Universitatea din Londra.

De asemenea, eram atras în mod natural de misticism. I-am cunoscut pe Jiddhu Krishnamurti și pe Andrew

Cohen, și am fost printre cei care îl știau pe Barry Long, un „maestru spiritual” australian, după cum se descria, care mai târziu l-a influențat pe Eckhart Tolle.

Încep tiparele

În cele din urmă m-am însurat, iar tiparele trecutului au continuat în viața mea. Pentru început, Angela, soția mea, avea aceeași zi de naștere ca mama mea, cu toate că ceea ce avea să urmeze era dincolo de orice coincidență și mi s-a părut năucitor și misterios.

Mă întrebam adesea de ce era tata așa de meschin, și de ce o așa mare parte din acea răutate era îndreptată asupra mea. Ani mai târziu, am descoperit motivul. Încă nu sunt sigur ce anume a inspirat asta, sau cum a venit vorba, dar într-o seară părinții mei au divulgat un secret care stătea la baza căsniciei lor. În mod surprinzător, exact aceeași problemă stătea la baza căsniciei mele! Se înțelege de la sine că soția mea și cu mine am divorțat la scurt timp.

Tipare, tipare.

Mi-am dat seama că trebuia să evadez și să profit de viață, cu toate că respectul de sine îmi era aproape inexistent. În timp ce lucram ca editor la o revistă națională am întâlnit-o pe Lynne, și așa a început procesul conștientizării propriilor tipare. Mi-a arătat propriile-mi limitări și credințe autoimpuse, care includeau o incapacitate absurdă de a-mi cumpăra haine, pentru că nu credeam că merit „să mă răsfăț”. Eram cu siguranță suficient de conștient cât să-mi dau seama că n-aș fi putut să fiu niciodată un tată atât de rău pentru copiii mei pe cât fusese tatăl meu.

De asemenea, îmi pierdeam cumpătul la orice percepere drept jignire sau critică, și reacția mea era întotdeauna să răbufnesc, punând la pământ orice și pe oricine din jurul meu. Era întotdeauna o reacție teribil de disproporționată și de supărătoare pentru amărâtul de ghinionist de la celălalt capăt. Felul în care a înțeles Lynne acest proces – că era aproape ca și cum tatăl meu ar fi sălășluit în corpul meu – a fost un factor important care ne-a menținut căsnicia.

O persoană mai puțin merituoasă probabil că m-ar fi părăsit. De-abia după ce l-am adoptat pe al doilea copil al nostru, mama mi-a divulgat un secret care-i provocase stânjeneală și rușine întreaga viață: fusese crescută într-un orfelinat. Faptul că l-a văzut pe fiul ei adoptând un copil a ajutat-o să înțeleagă că, de fapt, nu era nicio rușine în asta.

Tipare, tipare.

Am devenit mai apropiat de tatăl meu spre sfârșitul vieții sale. Amărăciunea și indignarea sa au fost înlocuite de un interes sincer, și chiar și un grad de respect, pentru mine și Lynne, și pentru munca pe care o făceam. Pe patul de moarte, a cerut să mă vadă.

*Împăcarea, iertarea, înțelegerea – aceste forțe potente
au adus o simetrie și un arc asupra unei dinamici
familiale foarte tulburi, care se desfășoară cu acorduri
și variații diferite în majoritatea familiilor.*

Ura nu a schimbat vechile tipare, și nici înțelegerea la nivel intelectual – le-am încercat pe amândouă. Pentru ca transformarea să aibă loc, a trebuit să înțeleg în totalitate *de ce* a făcut tatăl meu ceea ce a făcut, să-i înțeleg propria suferință și să-mi dau seama că nimeni nu se naște un

monstru, doar devine unul. A trebuit să îi simt durerile și motivele pentru care a făcut ceea ce a făcut. Iertarea înseamnă o viziune de 360⁰ asupra circumstanțelor.

În acel moment, am văzut situația în întregul ei – părinții mei, circumstanțele și pe mine; în acel moment, am trăit în sfârșit ceea ce se întâmplase cu adevărat. L-am văzut pe tatăl meu așa cum era în realitate – un copil rănit care nu fusese niciodată apreciat sau iubit. Devenisem parte din tiparul său, o victimă a impulsurilor energetice venite din rănilile provocate de propriul său trecut. Prin acea iertare am fost capabil să mă eliberez de tatăl meu și să devin sănătos și întreg.

Mare parte a acestei împăcări a avut loc înainte de moartea sa, însă înțelegerea întregului proces a devenit clară doar când am avut revelația „Celor trei ipostaze ale sinelui”. Abia atunci am înțeles că trecutul nu numai că ne bântuie, ci *este* noi. Când spunem „eu”, rareori este o referire la corpul nostru, ci, în schimb, arată spre un mănunchi de pulsații energetice din trecut.

Este imperativ pentru noi să înțelegem procesul trecutului. După cum se crede că a spus filozoful spaniol George Santayana: „Cei care uită trecutul sunt condamnați să-l repete.” Aceasta este lupta finală; înțelegerea completă a trecutului nostru astfel încât să se dizolve, lăsând să iasă la lumină ceea ce este prezent.

Am fost eu agentul schimbării? Nu, deoarece nu exista niciun „eu”! În locul tiparelor și proceselor, trecutul meu a încetat să mai domine și și-a pierdut puterea de a influența momentul prezent. Această schimbare în energie sau conștiință a avut impact asupra tuturor celor implicați în situația dramatică.

Consider că felul în care am fost crescut a fost cât de cât obișnuit, și știu că mulți au îndurat o copilărie mult mai rea decât a mea. Din cauza asta, nu am pierdut nicio secundă să-mi plâng de milă. Îmi spun povestea doar pentru că oamenii se vor întreba cum am ajuns să îmi dezvolt teoria „Celor trei ipostaze ale sinelui”, și am vrut să o folosesc ca pe o exemplificare a modului în care sunt create tiparele în familie și de-a lungul generațiilor.

De asemenea, este potrivită ca exemplu privind modul în care ne creăm o poveste după care trăim. Povestea mea, ca fiecare poveste, este neadevărată. Este neadevărată pentru că, invariabil, avem experiențe care sunt exclusiv din propria noastră perspectivă – prin care vreau să spun perspectiva corpului-ca-sine.

Ce am reușit să înțeleg este faptul că părinții mei făceau tot ce le stătea în putință; că această înțelegere în sine, dacă este simțită și asimilată în profunzime, este un gând eliberator. Am ajuns să nu am altceva decât compasiune și o iubire și recunoștință profunde pentru părinții mei. Acum înțeleg că durerea și suferința pe care le îndurăm cu toții sunt suficiente să facă și un înger să plângă.

Cercul a fost închis la câțiva ani după ce ideea mea a „Celor trei ipostaze ale sinelui” începuse să se formeze. Fiica noastră cea mare, Caitlin, plecase la facultate, iar noi am mers cu ea să ducem toate nimicurile de care avea nevoie pentru ceva ce avea să imite viața domestică. Când ne-am întors acasă, am găsit de la ea o scrisoare foarte înduioșătoare, în care spunea ce părinți extraordinari am fost și că a avut parte de cel mai bun start în viață posibil.

Tipare, tipare... începând să se dizolve.

Teoria „Celor trei ipostaze ale sinelui” vine din faptul că am fost martorul durerii și suferinței. Are legătură cu timpul și cu felul în care suntem creați din experiențe în spațiu și timp. Mișcarea constantă a trecutului maschează adevărata noastră frumusețe, care este atemporală.

Așadar, să începem povestea neadevărată a vieții *tale* și cum a fost creată ea în timp.

Capitolul 2

Povestea neadevărată a vieții tale

*„Nu trăim niciodată, ci doar sperăm să trăim; și așteptându-ne mereu să fim fericiți, inevitabil, nu suntem niciodată.”**

BLAISE PASCAL

Cu toții avem propria poveste. Trăim conform acelei povești, iar ea ne modelează pe noi și lumea în care trăim. Dacă ai fost abuzat când erai copil, abuzul se prea poate să devină culoarea primară a vieții tale, și s-ar putea să cauți și mai mult abuz pentru că acesta este girul poveștii tale.

Povestea ta poate, de asemenea, să coloreze lumea în nuanțe mai puțin vii, însă continuă să fie lentila prin care vezi și interpretezi lumea. Dacă crezi că e greu să faci bani, sau că relațiile se vor termina întotdeauna prost, atunci asta e povestea ta și este una care se auto-realizează și se repetă permanent. Drept rezultat, în viața ta încep să apară tiparele – banii devin o luptă permanentă, sau o relație proastă este urmată de o alta.

Dar povestea ta *nu este* adevărată. Dacă ar fi, nimeni nu ar fi capabil să facă bani, iar toate relațiile s-ar termina prost, și există destule exemple în lume care îți contrazic povestea.

* Pascal, Blaise (1992), Cugetări, București: Editura Științifică, Traducere de George Iancu Ghidu (n. tr)

Cu toate astea, de multe ori felurile în care ne definim pe noi înșine sunt mai subtile, dar la fel de devastatoare pentru viața noastră. S-ar putea să credem că nu suntem suficient de buni, sau că nu merităm anumite lucruri – cu siguranță acestea erau două idei pe care le aveam despre mine și pe care le-am purtat în spate ani de zile.

Povestea ta nu este doar o serie de gânduri care sunt urmarea experiențelor. Are o rezonanță mai profundă și mai bogată decât simpla gândire, cu toate că gândurile sunt o expresie a poveștii tale (emoțiile sunt alta, și una mult mai profundă). Dar merge și mai adânc, pentru că, ce anume declanșează atunci emoția sau gândul?

Urme de pași de-a lungul generațiilor

Combustibilul poveștii tale este o amprentă energetică provenită din experiență. Această energie mână gândurile și sentimentele, și furnizează lumii tale paleta de culori și nuanțele subtile care o determină.

Această amprentă poate uneori să treacă dincolo de individ către o familie sau o generație, la fel ca straturile sedimentare. De exemplu, sociologii au observat că tendința de a comite suicid se transmite în familie, și părinții ai căror proprii părinți au fost alcoolici sunt de multe ori și ei dependenți sau au copii care devin dependenți.

În mod asemănător, cei care au fost crescuți într-o familie afectată de un părinte care avea probleme cu jocurile de noroc vor prezenta trăsături asemănătoare – sau, din nou, copiii lor vor fi cei afectați. Realitatea trecutului va crea circumstanțele din viața pe care o au în prezent și va continua să o facă până când aceștia își vor da seama de

procesele inconștiente care le distrug viețile lor și pe ale copiilor lor.

Cu toții putem recunoaște aceste tipare, indiferent că originile lor provin din propriile experiențe sau dintr-un laitmotiv al familiei sau comunității apropiate, chiar dacă puțini dintre noi înțelegem cum se petrec. Biologii susțin că tiparele comportamentale sunt rezultatul geneticii și al amprentei propriului nostru ADN, însă știința epigenetică – ce studiază influențele exterioare asupra structurii ADN-ului – ne spune că mediul nostru, incluzând și oamenii din el, exercită influențe mult mai puternice și poate rescrie codul genetic.

Totuși, această energie face ceva mult mai inteligent decât simpla creare a poveștii tale – te creează pe parcurs „pe tine”. O poveste fără un personaj principal nu ar fi cine știe ce poveste, cu toate că tu ești eroul, povestitorul și ascultătorul poveștii tale. Așadar, când spunem că o persoană abuzată este atrasă de și mai mult abuz în viața sa, însăși amprenta energetică a experienței de abuz caută mai mult abuz.

„Tu” ești creat ca o parte necesară a aceluia proces. Acel tu își asumă responsabilitățile gânditorului și, fără tine, partea esențială a procesului – gândul în sine – s-ar prăbuși sub absurditatea logică de a exista un gând fără gânditor. Cu toate astea, ai ajuns atât de fermecat de imboldurile energiei încât ești convins că ești un „eu” continuu și coerent, care stă la postul de comandă.

Așa se și simte. Gândești când vrei să o faci sau când ai nevoie – sau cel puțin asta crezi că faci. Dar, bineînțeles, nu asta faci.

Gândurile îți vin tot timpul în minte– sunt ca un robot care nu poate fi oprit. Acest șuvoi constant de gânduri și sentimente îți dă impresia unui „tu” permanent. Însă uite ce se întâmplă cu adevărat:

Gândul îl gândește pe gânditor.

Să zicem că eu cred că nu sunt suficient de bun: nu sunt suficient de bun din cauza experiențelor pe care le-am avut, de obicei de când eram copil. Tragic este că prea multora dintre noi ne-au spus asta părinții noștri, sau profesorii noștri, sau prietenii. Dacă părinții au amabilitatea să ne sublinieze asta dinainte, cum a fost cazul tatălui meu, aproape tot ce vom face din acel moment înainte va fi o justificare a acestei păreri.

Durerea care devine lumea ta

Dar ce am *simțit* de fapt în acel moment când ni s-a spus că nu suntem suficient de buni, sau că nu suntem la fel de buni ca frații sau surorile noastre? O durere imensă – ne-am simțit inima palpând, plină de durere. Și această durere este cea care persistă ca o amprentă energetică. Dacă te îndoiești de asta, există sute de studii care demonstrează cum durerile din trecut ne afectează sănătatea, și chiar și longevitatea, când ne maturizăm. Dau câteva astfel de exemple în capitolul 4.

Ceea ce dăinuie este durerea în sine, cu toate că devine mai subtilă cu timpul, devenind și lentila prin care ne vedem pe noi înșine și lumea, și șansele noastre de succes în ea.

Această durere își găsește expresie în creierul și corpul nostru prin gânduri și emoții. Iar acesta este cel mai meschin șiretic dintre toate: aceste gânduri și emoții creează un „tu” pe măsură ce ajung la suprafață. Tu, ca subansamblu al acestei dureri originale, care este transpusă în gând sau emoție, devii apoi proprietarul aceluși gând. Deci, nu doar că începi apoi să gândești că nu ești suficient de bun, dar chiar nu ești suficient de bun pentru că nu există nicio diferență între tine și gând.

Asta devine punctul de plecare în aproape orice terapie pentru că, așadar, mergi la terapeut pentru a-i căuta ajutorul pentru a scăpa de furie, sau de incapacitatea ta de a face față, de depresia sau anxietatea ta, sau de sentimentul că ești lipsit de valoare. Este ceea ce eu numesc „triumful terapiei”: adică tu, problema ta și terapeutul.

Pare că există un actor principal – „tu” – care este o entitate activă și independentă ce vrea să învingă sentimentele negative. Odată eliberat de aceste probleme, tu, actorul principal, ești liber, despovărat și apt să trăiești o viață mai plină și mai satisfăcătoare.

Deoarece trăim conform ideii că „eu” sunt un agent constant și continuu, căutăm ajutor, sau lucrăm cu noi înșine – să devenim o persoană mai bună, sau să scăpăm de fobiile noastre și de problemele de personalitate. Cu toate că terapeutul s-ar putea să realizeze îmbunătățiri mici sau temporare, schimbarea profundă și transformatoare va fi dificilă atât timp cât rămâne un tu care deține problema.

Ca să dau un alt exemplu, „Sunt adesea furios” ar trebui exprimat mai exact ca „Există adesea furie care creează pe parcurs o percepție a propriului sine”. Când este privit

astfel, impulsul de a fi mai calm vine din însăși energia furiei, și este o continuare a aceluiași proces.

Asta nu înseamnă ca tu să nu faci nimic și doar să suporti crizele de furie; acțiunea constă în a vedea, cu o claritate absolută, procesul în sine. Odată văzut în întregime, dispare în mod natural – așa cum au făcut în cazul meu depresia și sentimentul că sunt lipsit de valoare – și ceea ce rămâne este un sentiment de bucurie și încântare greu de exprimat în cuvinte.

Doar când vei vedea în sfârșit că întotdeauna a existat doar gândul în sine – că nu a existat niciodată un „tu” care nu era suficient de bun sau furios – poate începe posibilitatea adevăratei vindecări. Până când nu vei vedea în întregime procesul trecutului, vei continua să crezi că există un tu care deține controlul, care gândește atunci când are nevoie.

Dar dacă crezi asta, acest comandant central nu este foarte consecvent – un alt indiciu că e posibil ca ideea sinelui continuu să fie o iluzie. Dacă privești atent, pe parcursul zilei vei vedea multe gânduri care pretind a fi adevăratul „tu”. Acum ești cineva care se enervează, pentru ca apoi să fii modelul absolut al răbdării. Uneori ești foarte prietenos, și alte dăți nu vrei să vorbești.

Pentru că te schimbi constant, poți vedea dezordinea pe care asta o creează în viața ta. Ne îndrăgostim, ne trece; facem bani și apoi ne chinuim cu banii; suntem fericiți și apoi devenim depresivi, așa că luăm antidepresive, droguri sau alcool sau pe toate trei; ne iubim locul de muncă și apoi îl urâm și vrem să ne dăm demisia. În restul timpului, avem toane. Desigur, circumstanțele se pot schimba,

Însă de multe ori noi suntem cei care se schimbă, și în mod constant.

Departate de a exista un „tu” care este arhitectul tuturor acestor lucruri, este ca și cum am fi posedați de o entitate asupra căreia nu avem aproape niciun control. Avem, bineînțeles, iar acesta este trecutul. Pe măsură ce înaintăm în vârstă, și avem mai multe experiențe, aici și acum devin mai puțin evidente. Devenim împovărați *de timp*.

Trecutul poate să aibă și un efect psihosomatic. De câte ori nu ai simțit un nod în stomac când te-ai gândit la cineva care te-a supărat? O întâmplare din trecut încă are puterea să te enerveze și azi? Lucrurile rele care ni se întâmplă când suntem copii ne pot îmbolnăvi cronic la maturitate. Întâmplarea nu trebuie să fie atât de gravă precum molestarea sexuală; poate să fie orice, de la un tată care țipă la noi, la o mamă care nu e niciodată acasă când ne întoarcem de la școală.

Chiar dacă părinții noștri s-ar putea să fie morți, puterea lor este atât de mare, încât pot să transcendă timpul și să ne provoace un atac de cord fatal. Cum s-ar putea întâmpla asta dacă trecutul nu ar dăinui în noi ca un fel de entitate energetică?

Pe măsură ce trecutul crește, noi ne simțim tot mai despărțiți de lume. Percepția noastră de sine – alcătuită din suferințe din trecut, tristeți, regrete și dezamăgiri – devine o fortăreață împotriva unei lumi care ne este ostilă și împotriva noastră. Pe măsură ce trecutul crește în noi, la fel se întâmplă și cu un simț al spațiului care ne separă de lume.

Mașina timpului

Așadar, ce ești tu din moment ce poți să trăiești în prezent și totuși să fii influențat mai mult de trecut, care te separă de lume? Ești o mașină a timpului: crezi un viitor imaginat dintr-un trecut pe care nu l-ai înțeles în totalitate de la bun început. Această continuă proiecție a timpului – dinspre trecut către viitor – ocolește prezentul, iar întâmplările din prezent sunt invariabil privite și interpretate prin filtrul trecutului.

În consecință, nu experimentezi niciodată pe deplin momentul prezent până când orice divizare aparentă dintre tine și lume s-ar evapora și zidurile fortăreței sinelui s-ar topi.

În calitate de sine creat din trecut, ești un cumul complex de sentimente și emoții care are potențialul de a erupe ca un vulcan în orice moment. Problema este că nu știi ce ar putea să declanșeze o erupție. Ar putea fi cuvântul nepotrivit la momentul nepotrivit, o situație cu care te confrunți, chiar și un tub de pastă de dinți strâns greșit.

Nu faci asta pentru că ești o persoană „rea”. Să ai răbufniri de furie sau izbucniri emoționale ocazionale nu reprezintă un aspect al naturii tale intrinseci – se întâmplă pentru că impulsul din trecut vrea cu adevărat să înțeleagă.

Această carte va explica de ce ne simțim răniți și supărați de la bun început, de unde vin aceste sentimente de durere și ce încearcă să realizeze întregul proces. Pe măsură ce o vei citi, vei începe să recunoști un impuls energetic care caută înțelegere prin tine, în calitate de corp aflat în timp și spațiu.

Cât timp nu ești conștient de această mișcare, trăiești inconștient. Adesea ești inconștient de referințe, de proiecțiile trecutului în viitor, cu toate acestea ele îți colorează lumea în fiecare clipă, și cu cât ești mai mult sclavul acestor unde de timp psihologic, cu atât ești mai puțin fericit.

Cele mai multe gânduri și sentimente își au originea în trecut. Aceste sentimente sunt acumularea durerilor, dezamăgirilor și supărărilor care au avut loc. Acel trecut poate să fie doar la câteva secunde distanță, așa cum se întâmplă când ne gândim să rezolvăm o problemă care abia a apărut, însă cel mai adesea este veche de câțiva ani.

Trecutul devine o povară. Totuși, cum are loc acest necaz al timpului? Cum a început povestea neadevărată a vieții tale?

Cele trei ipostaze ale sinelui tău

Dacă trecutul este un „corp”, sau centru energetic, și dacă ai deja un corp fizic, asta sugerează că ai mai mult decât un corp. Însă nu ai două corpuri, sau ipostaze ale sinelui – ai trei. Poate că trăiești în timpul prezent, în vreme ce ești mult mai influențat de trecut, dar ai, de asemenea, și experiențe care par să fie în afara spațiului și timpului.

Aceste fenomene stranii – saltul intuitiv, percepția că pur și simplu „știai” că ceva avea să se întâmple, sau visul care prezice un eveniment viitor – sugerează că există un al treilea „tu” care nu depinde de timp.

Pe acestea le numesc cele trei ipostaze ale sinelui, sau centre, Corpul temporal al Prezentului, Corpul temporal al Trecutului și Centrul Potențial. Poate părea un gând fantastic că ești amalgamul a trei entități, fiecare spunându-și „sine” sau „eu”, însă nu-ți este un concept atât de străin

dacă provii dintr-o tradiție creștină. Una dintre axiomele creștinătății este ideea de trei Dumnezeu într-unul: Tatăl, Fiul și Sfântul Duh.

Însă învățăturile lui Iisus au fost distorsionate. Doctrina sa originală, adoptată în Evanghelie, afirma că Dumnezeu este înălăuntrul nostru. Însă, în decurs de ani de zile de la întemeierea bisericii creștine, această idee radicală a fost înlocuită de una care îl situa pe Dumnezeu într-un Rai îndepărtat, la care se ajunge în primul rând prin puterile mediatore ale preoților.

Ideea că suntem făcuți din Trei ipostaze ale sinelui nu este chiar așa surprinzătoare nici pentru aceia dintre voi care sunt cufundați în filozofia antică, în special cea a lui Platon, care ne-a spus că suntem un amestec de intelect, pasiuni și spirit.

Trei într-un singur sine reprezintă, de asemenea, bazele psihologiei freudiene care propune că suntem formați dintr-un ego, un subconștient și un inconștient, iar școlile antice de înțelepciune fac deseori referire la cele trei corpuri ale sinelui - corpul grosier al lumii fizice, corpul subtil al sentimentelor și imaginilor și corpul causal al energiei subtile.

Atunci ce este atât de special la modelul meu? Este unul dintre primele care explorează cine suntem în și prin timp, o dimensiune pe care eu o consider cheia pentru înțelegerea noastră. De la această înțelegere putem să atingem împlinirea, creativitatea și bucuria. De-abia când ne privim pe noi înșine clar, ca pe o creație a timpului și a trecutului, putem începe să trăim în totalitate în momentul prezent – și să scăpăm de sentimentul nostru de separare, alienare și suferință.

Dintre Cele trei ipostaze ale sinelui din modelul meu, Corpul temporal al Trecutului provoacă majoritatea griji-
lor noastre și, într-adevăr, majoritatea disputelor din
lume. Este punctul de origine al depresiei, cât și al depen-
dențelor – prin urmare, acestea au aceeași origine. Este
locul unde trecutul se acumulează și unde are loc mișca-
rea dinspre trecut către viitor. Pe măsură ce înaintăm în
vârstă, Corpul temporal al Trecutului are mai multă ener-
gie din experiențe și astfel devine mai substanțial.

*Până la momentul în care atingem maturitatea, am
devenit împovărați de timp. Suntem mai mult trecut
decât prezent, în vreme ce atunci când suntem copii
suntem despovărați de timp, mai mult în prezent decât
în trecut. Atunci când trecutul nu domină, există într-o
măsură mai mică o percepție de spațiu care ne separă
de lume și ne izolează.*

Îți amintești când erai copil – când erai despovărat de
timp? Probabil că ai ceva amintiri din acea perioadă și
sunt probabil amintiri idilice (doar dacă nu erai într-o fa-
milie abuzivă). Clipele păreau că durează la nesfârșit, și
cel mai neînsemnat lucru te putea fascina ore întregi. Te
simțeai una cu lumea. Aceasta era casa ta, locul tău de
joacă și orice despărțire dintre tine și acea lume era neîn-
semnată. Dacă ai propriii tăi copii, mirarea lor față de
lume ar trebui să-ți amintească cum este să fii despovărat
de timp și despovărat de spațiu.

Așa îți trăiești acum fiecare zi? Mă îndoiesc. În schimb,
este probabil ca angajamentele și grijile să te copleșească,
să plănuiești constant ceva pentru vreun viitor imaginat
și îți faci griji pentru bani, pentru locul de muncă, familia

și copiii tăi. Este natural să te asiguri că ești protejat – că ai destulă mâncare, un adăpost corespunzător și că ești sănătos – dar asta ar trebui să îți extragă bucuria vieții?

Viața pentru tine în ziua de azi este fără excepție banală, din când în când o luptă și, în general, suportabilă. Te bucuri de clipe de fericire și bucurie și te recompensezi cu o vacanță ieșită din comun, o masă bună, o sticlă de vin sau cu cel mai recent film. Cu toate acestea, în spatele acestei activități se află un sentiment nedefinit că viața ar putea și ar trebui să fie mai bună, doar de ai ști cum.

În acest punct, unii dintre noi se molipsesc de „microbul spiritual” și își doresc iluminarea, extazul sau nirvāna, fără să admită că însăși dorința este doar o mișcare – de la nefericirea din trecut la bucuria imaginată din viitor – care este exact la fel ca cea care te face să tânjești la noul Mercedes. Prin urmare, devine doar ultimul capitol din povestea neadevărată a vieții tale.

Dorința metafizică

Tragedia noastră este că, în adâncul nostru, știm că banii sau o casă nouă și mare nu își vor atinge țelul, că am fost excluși de la o moștenire nerostită, un drept metafizic care ne-a parvenit odată cu nașterea. Succesul material este o imitație ștearsă a gloriei care, cumva, ar trebui să ne aparțină. Seamănă puțin cu gluma cosmică: „Cei mai mulți dintre noi trec prin viață neștiind ce ne dorim, dar fiind al naibii de siguri că nu despre asta e vorba.”

Poți să înțelegi asta uitându-te la propria ta viață. Mulți dintre noi trăim cu un sentiment general de indispoziție, un cenușiu sau o ceață care par să fi coborât peste zilele înșorite ale primilor noștri ani din copilărie.

Suferim de orice, de la iritare frecventă și crize regulate de nervi la stres ocazional, anxietate, fobii și chiar depresie cronică și, în final, gânduri de suicid.

Mulți dintre noi avem, într-un fel sau altul, un rol în acest spectru al unui mod de viață disperat. Una din cinci persoane este copleșită într-o asemenea măsură de viață, încât ia cu regularitate un antidepresiv puternic doar pentru a încheia cu bine ziua, și circa un milion de oameni din întreaga lume se sinucid în fiecare an. Chiar dacă evităm antidepresivele, mulți dintre noi suferim de diferite dependențe – alcool, mâncare, droguri, jocuri de noroc, fumat sau chiar sex.

Și astfel, aceasta devine povestea după care trăiești.

Capitolul 3

Tu în Prezent

*„Interiorul și exteriorul sunt inseparabile. Lumea este pe de-a-ntregul în interior, și eu sunt pe de-a-ntregul în afara mea.”**

MAURICE MERLEAU-PONTY

Oscriptură vedică antică se minuna că, deși toată lumea moare, nimănui nu pare să-i pese. Descria fenomenul ca pe una dintre minunile lumii. Într-adevăr așa este, pentru că ar fi rațional din partea noastră să ne temem de moarte, de distrugerea noastră absolută, cu toate acestea doar câțiva chiar o fac, asta dacă o face vreunul. Cei mai mulți dintre noi suntem implicați în goana treburilor cotidiene și astfel nu avem timpul sau înclinația de a reflecta asupra cugetărilor ezoterice cum ar fi natura sinelui și relația sa cu timpul și spațiul.

Dacă am face-o, probabil că am accepta modelul științific actual – acela că o percepție a unui „eu” apare în urma faptului că există un corp. Acest corp trăiește prin dimensiunile timpului și spațiului, care sunt independente de el, și ai o mică influență asupra lor, sau chiar deloc. În consecință, tu și lumea sunteți separați.

* Merleau-Ponty, Maurice (1999), Fenomenologia percepției, Oradea: Aion, p.476, Traducere de Ilieș Câmpeanu și Georgiana Vătăjelu. (n.tr.)

Neuroștiința ar fi de acord. Conform teoriei actuale, această percepție a unui „eu”, care pare atât de substanțială, este rezultatul a nimic mai mult decât o serie de impulsuri neurologice complexe între diferite zone ale creierului.

Neurologii ne spun că creierul omenesc se constituie din trei părți: vechiul creier reptilian, care este preocupat de supraviețuire, creierul mijlociu, care procesează emoțiile, și creierul nou, în special cortexul prefrontal, de unde se controlează limbajul, vorbirea, citirea și gânditul. Această recentă dezvoltare a creierului ne face să fim oameni și ne separă de alte animale, sau cel puțin așa ne place nouă să credem.

În mod cumulativ, percepția unui „tu” substanțial este la fel ca o fantomă în mașinăria corpului, așa cum a spus odată filozoful Gilbert Ryle. Atunci când corpul moare, moare și creierul și, cu el, orice percepție despre sine. În mod similar, dacă părți ale creierului mor, atunci și părți din „tine” mor, așa cum vedem la pacienții cu Alzheimer sau demență.

Dacă acel model este corect, ne întoarcem la întrebarea vedică de la care am pornit: de ce nu îți este teamă de propria moarte? După cum am spus, ar fi rațional să ne temem de propria dispariție, deci s-ar putea întâmpla asta pentru că suntem iraționali. Dacă suntem doar impulsuri neurologice, nu avem imaginația să ne temem de propriul sfârșit, iar dacă timpul și spațiul sunt dimensiuni absolute și separate față de noi, nu avem capacitatea să înțelegem această eventualitate.

Întrebarea vedică avea, bineînțeles, o mare încărcătură. Nu ne temem de propria moarte pentru că „noi” nu

murim, cu toate că fiecare corp, într-adevăr, moare, ne spun Vedele. Dacă fiecare corp moare, atunci tu nu ești corpul, iar „adevăratul tu” nu poate să fie un fenomen lipsit de substanță care apare din sistemul de circuite nervoase ale creierului.

Tu și lumea

Modelul științific predominant ne spune că percepția de „tu” apare din corp, care depinde de capacitatea de a primi date senzoriale de la lume. De aceea, începem cu o lume, apoi cu un corp în lume și, în final, o percepție a sinelui care apare din activitatea creierului, datorită contribuției datelor senzoriale. Cu acest model, știința a creat o separare completă între obiect (lumea) și subiect (tu). Rasa umană va cunoaște lumea prin mintea rațională și prin științe, și nu prin vreo uniune mistică cu o lume pe care o înțelegem prin magie, superstiție și frunzele de ceai de pe fundul căni.

Iată viziunea actuală despre lume și cum apare percepția sinelui:

Lume (timp/spațiu) → Corp → Sine

Cu toate că suntem capabili de construcții mentale uimitoare, totul începe cu datele brute ce provin de la simțurile noastre. Nu am ști, de exemplu, că un radiator fierbinte este fierbinte până nu l-am atinge, sau că lămâile au un gust acru până nu gustăm una, sau că o floare are miros până nu mirosim un trandafir. De asemenea, combinăm piese separate de date senzoriale, astfel că știm că un trandafir are spini și că lămâile au coaja tare.

Dând nume lucrurilor din lume am construit un limbaj. Înțelegând numărul, spațiul și elevația în spațiu și timp, am creat lumea conceptuală a geometriei, matematicii și ecuațiilor. Nu doar atât, ci putem să proiectăm datele senzoriale în sfere care nici măcar nu există, și să ne imaginăm cai de aur și castele făcute din nori.

Cu toate acestea, nu putem să ne imaginăm calul din aur dacă nu am văzut niciodată un cal și ceva făcut din aur. Nu ne putem închipui un castel făcut din nori dacă nu știm cum arată atât un castel, cât și un nor.

Chiar și matematicianul care se luptă cu cele mai ezoterice ecuații trebuie să pornească de la un cuvânt și o amprentă senzorială, indiferent cât de departe îl poate duce formula sa. Nu există un creier în izolare completă față de lume, iar acest creier gândește și raționalizează datorită datelor senzoriale pe care le primește în mod constant.

La prima vedere totul pare de bun simț însă, cu cât săpăm mai adânc, aceste presupuse fundații stabile încep să pară puțin mai șubrede. Chiar suntem doar un corp cu un adaos de inteligență? Emoțiile și sentimentele noastre sugerează că suntem ceva mai mult.

Medicii au început să accepte rolul important pe care îl joacă emoțiile noastre în determinarea stării de sănătate și a recuperării după boală. Această știință în plină dezvoltare, cunoscută sub numele de psihoneuroimunologie, deja recunoaște faptul că stresul și emoțiile joacă un rol important în bolile inflamatorii cum ar fi artrita* și că nivelul nostru de respect de sine ne decide sănătatea inimii**.

* Vezi la Referințe, Capitolul 3, Nota 1 (n.tr.)

** Vezi la Referințe, Capitolul 3, Nota 2 (n.tr.)

A fi fericiți și a nu ne face griji ne reduce, de asemenea, șansele de a dezvolta insuficiență cardiacă cronică. Un studiu al Centrului Medical al Universității Columbia din New York, care a inclus 1 739 de participanți pe o perioadă de 10 ani, a stabilit că atitudinile noastre legate de viață au un efect direct și puternic asupra inimii. Este mult mai puțin probabil ca oamenii fericiți, care tind să nu își facă prea multe griji, să sufere de probleme de inimă, în comparație cu persoanele mai triste.*

Femeile care au suferit episoade repetate de cancer la sân și-au diminuat dramatic riscul de a avea o criză suplimentară doar învățând câteva trucuri de reducere a nivelului de stres. Într-un experiment la care au participat 227 de femei cu cancer la sân, cele care au fost învățate cum să diminueze stresul au prezentat un risc redus cu 45% de a dezvolta din nou cancer, și nu au mai făcut cancer nici după 11 ani.**

Gândurile pozitive chiar ajută la sănătate, la fel cum cele negative ne îmbolnăvesc. În consecință, ideea sinelui ca fenomen simplu, legat de senzorial începe să devină puțin mai complicată. Percepția noastră de sine în timp poate să fie schimbată de felul în care ne simțim.

Lumea prin simțurile noastre

Putem să ne bazăm complet pe simțurile noastre? Percep oare „roșul” în același fel ca tine? Putem să fim de acord legat de ce este „căldura”? Pentru a ilustra acest punct de vedere, cercetătorii au efectuat experimente cu o substanță chimică numită feniltiocarbamid. Pentru majoritatea

* Vezi la Referințe, Capitolul 3, Nota 3 (n.tr.)

** Vezi la Referințe, Capitolul 3, Nota 4 (n.tr.)

oamenilor, are un gust amar, dar pentru circa un sfert dintre cei care au participat la experimentele de degustare, nu are niciun gust. Deci este substanța amară sau nu? Altfel spus, amăreala se află în substanță sau în simțurile noastre?

Lumea pe care o experimentăm cu ajutorul simțurilor noastre nu este aceeași lume pe care o văd, aud și gustă alte ființe umane. Biologii au descoperit că albinele percep o gamă de culori care depășește capacitatea noastră vizuală, că furnicile percep lumina polarizată, că lilieci detectează căldura emanată de o altă ființă vie de la o distanță de mai bine de 16 cm (6 inchi), că pisicile au o acuitate auditivă între 100 și 60 000 Hz și că delfinii aud sunete până la cel puțin 100 000 Hz.

Prin comparație, acuitatea noastră auditivă este de numai 20 000 Hz. Cel mai jos registru pe care îl auzim este la aproximativ 20 Hz, în timp ce un elefant poate auzi un sunet de până la 1 Hz. Umilul porc, cu cele 15 000 de papile gustative ale sale, poate simți gusturi pe care noi nu le detectăm cu cele 9 000 de papile pe care le avem, și porcul pălește în comparație cu iepurele care are 20 000 de papile gustative.

Simțurile noastre nu sunt capabile să ne spună totul despre lumea care, aparent, există în afara noastră. Are culori, sunete și gusturi care depășesc spectrul simțurilor noastre, cu toate acestea pentru liliac și pentru albină lumea lor este la fel de reală pentru ei cum este și a noastră pentru noi. Deci, ce este real? Există o realitate absolută?