

Cuprins

Partea I

Problema • Să nu știm cine suntem

Capitolul 1 Ce vreau eu?.....	9
Capitolul 2 Cine sunt eu?.....	17
Capitolul 3 De ce uit cine sunt?.....	25
Capitolul 4 Cum particip la crearea propriei realități?.....	33

Partea a II-a

Recomandarea • Să ne amintim cine suntem

Capitolul 5 Unde voi ajunge după moarte?.....	51
Capitolul 6 Care este secretul fericirii permanente?.....	65
Capitolul 7 Cum pot să trăiesc cu o ușurință lipsită de efort?	79
Capitolul 8 Când voi fi pe deplin conștient?.....	89

Partea a III-a

Practica • A trăi experiența a cine suntem

Capitolul 9 Ce este puterea și cum o dobândesc?	105
Capitolul 10 Ce este libertatea și cum pot avea experiența ei? ...	119
Capitolul 11 Ce este grația divină și cum o pot trăi?.....	135
Capitolul 12 Infinitul	147
Anexă • Vechea și noua paradigmă.....	151
Mulțumiri	156
Despre Vedanta.....	157
Despre autor.....	158

PARTEA I
PROBLEMA



Să nu știm cine suntem

• 1 •

Ce vreau eu?

*Fe-ri-ci-re: sentiment de plăcere,
de mulțumire sau de bucurie intensă.*

Există o rațiune în faptul că ai fost purtat către această carte. Poate că sufletul tău îți oferă o invitație – o invitație de a intra în legătură cu cea mai profundă latură a sinelui. Sinele tău cel mai profund, ființa ta esențială, este sursa întregii Ființe – câmpul de conștiență pură care se manifestă prin infinita diversitate a Universului. Puterea, libertatea și grația sunt calități ale acestui câmp. La fel sunt și fericirea, bucuria și beatitudinea.

De-a lungul carierei mele, mii de persoane au venit la mine cu diverse probleme sau încercări ale vieții. Eu mi-am început cariera ca medic, iar majoritatea oamenilor pe care îi întâlneam sufereau de diferite boli, cum ar fi cancerul sau bolile de inimă. Într-o zi, eram cu un pacient care avea probleme cu inima și, la un moment dat, l-am întrebat:

– De ce vrei să te faci bine?

Privirea lui spunea ceva de felul „Ce fel de întrebare mai e și asta?”.

– Nu vrea oare toată lumea să se facă bine atunci când se îmbolnăvește? a spus el.

– Da, am zis, dar *tu* de ce vrei să te faci bine?

– Dacă mă fac bine, voi putea să mă întorc la muncă și voi câștiga mai mulți bani, mi-a răspuns.

Nu știu din ce motiv, dar am continuat să-l întreb „De ce?”.

– De ce vrei să câștigi mai mulți bani?

Părea să se amuze și a continuat jocul, spunând:

– Pentru că vreau să-mi trimit fiul la o universitate bună.

L-am întrebat de ce voia să-și trimită fiul la o universitate bună.

– Vreau ca fiul meu să aibă parte de o educație bună, ca să-și poată construi o carieră de succes.

Am continuat să-l întreb „De ce”, „De ce”, „De ce” ...

Într-un final, a răspuns:

– Pentru că vreau să fiu fericit.

De atunci, am jucat acest joc nu numai cu pacienții care doreau să se facă bine, ci și cu orice persoană care vrea ceva, indiferent ce. Poți încerca și singur. Întrebă-i pe oameni ce vor, iar după ce îți spun, continuă să întrebi „De ce”, până când vei auzi răspunsul esențial: „Pentru că vreau să fiu fericit.”

Fericirea este, se pare, scopul tuturor scopurilor: totuși, majoritatea oamenilor caută fericirea învârtindu-se într-un cerc. Avem scopuri materiale, cum ar fi o casă mai bună, un automobil mai bun sau diverse articole de lux.

Avem, apoi, scopuri care țin de relații. Vrem să ne simțim în siguranță, vrem să simțim că suntem importanți pentru cineva. Vrem să ne exprimăm liber și creativ. Unii dintre noi poate că vor prosperitate sau putere, iar alții urmăresc să devină celebri. Dar dacă îi întrebi pe oameni de ce vor toate aceste lucruri, răspunsul final rămâne același: cu toții cred că, dacă obțin aceste lucruri, *abia atunci* vor fi fericiți.

Vorbind în acest fel cu oamenii, am început să-mi pun problema la modul următor: de ce să nu facem din fericire scopul nostru prioritar? De ce să căutăm fericirea prin toate aceste mijloace de mâna a doua? Astfel, am descoperit ceva și mai interesant. Dacă facem din fericire scopul nostru prioritar – și nu unul secundar –, atunci obținem mai ușor orice altceva ne-am dori. Multe tradiții spirituale afirmă că, dacă te îndrepti mai întâi către scopurile mai înalte, toate celelalte vor veni de la sine. În Noul Testament, de exemplu, Christos spune: „Căutați mai întâi Împărăția lui Dumnezeu și toate celelalte vi se vor adăuga vouă.”¹ Împărăția Cerurilor nu este un loc izolat, în cine știe ce colț îndepărtat al Universului; ea este o stare de conștiență. La fel este și fericirea.

Majoritatea oamenilor spun: „Sunt fericit *pentru că...* am o familie și prieteni, pentru că am o slujbă minunată, pentru că am bani și mă simt în siguranță.” Toate aceste motive de fericire sunt de scurtă durată, vin și pleacă întocmai ca o briză trecătoare. Iar atunci când nu putem atinge fericirea, începem să căutăm plăcere în tot felul de comportamente adictive, în speranța inconștientă că vom

¹ *Matei 6, 33.* (n.tr.)