

SFÂRȘITUL LUMII TALE

Conversații sincere, necenzurate,
despre natura iluminării

Adyashanti

Traducere din limba engleză:
Bogdan Ghiurco



EDITURA MIX
Cristian 2019

Dedic această carte Munților Sierra din California. În înălțimile voastre, cu aer rarefiat, mi-am găsit biserica și catedrala oferite de natură.

CUPRINS

	Mulțumiri	9
	Cuvânt înainte al editorului	11
Capitolul 1	Explorarea vieții de după trezire	15
Capitolul 2	Trezirea autentică și dezorientarea care-i poate urma	27
Capitolul 3	„Am avut-o, am pierdut-o”	39
Capitolul 4	Atingem Nirvana prin intermediul Samsarei	59
Capitolul 5	Ieșim cu totul din ascunzătoare	69
Capitolul 6	Amăgiri obișnuite, capcane și obstacole	83
Capitolul 7	Viața ne pune față în față cu noi înșine pentru a ne trezi	101
Capitolul 8	Componenta energetică a trezirii	115
Capitolul 9	Când trezirea pătrunde în minte, inimă și profunzimile ființei	125
Capitolul 10	Efort sau grație?	151
Capitolul 11	Starea naturală	157
Capitolul 12	Povestea nunții	165
Capitolul 13	Un interviu cu Adyashanti	169
	Despre autor	201

Mulțumiri

*Mulțumiri călduroase lui Tami Simon. Fără îndemnul și încurajările tale, această carte nu ar fi apărut. Deschiderea și încrederea ta, precum și calitățile deosebite de editor, sunt depășite doar de iubirea ta pentru **dharmă**. Alte mulțumiri călduroase se îndreaptă către Kelly Notaras, pentru munca atentă și minuțioasă de redactare.*

Cuvânt înainte al editorului

Când l-am întâlnit pe Adyashanti pentru prima dată, în toamna lui 2004, am fost uimit de modul original și proaspăt în care îi învăța pe oameni despre trezirea spirituală. Deși fidel filiației Zen, el a subliniat cât de important este să nu te bazezi pe un anumit învățător sau pe o anumită metodă pentru a obține realizarea spirituală. A vorbit cu precădere despre cât de important este să ne uităm la propria noastră experiență directă și să explorăm fără frică teritoriul propriilor noastre vieți. El a insistat, de asemenea, asupra faptului că este un mit acela că trezirea spirituală este un fenomen rar, valabil doar pentru un număr select de persoane – cum sunt cei care meditează în peșteri vreme de decenii sau poartă robe speciale. El a mers chiar mai departe prin a spune că acest mit despre raritatea trezirii poate fi, de fapt, un obstacol în calea propriului nostru proces de descoperire, deoarece ajungem să credem într-o limitare care nu este reală, ci autoimpusă.

Privind în urmă, cred că Adya (așa cum îl numesc prietenii și discipolii săi) vorbea din perspectiva unei persoane care se află pe creasta unui val: un val care începe să se spargă în timpul vieții noastre. Așa cum menționează Adya în Capitolul 1, tot mai mulți oameni de formație diferită și cu un istoric variat al experienței religioase, încep să descrie „trezirea spirituală” – o realizare incontestabilă a faptului că cine suntem reprezintă unitatea vieții – ca fiind cea mai impor-

tantă transformare a vieții lor. În ultimii ani, se pare că a existat o schimbare în percepția colectivă a ceea ce este posibil; trezirea spirituală nu mai aparține doar practicantilor de elită, ci este brusc la îndemâna noastră a tuturor.

Ca editor, unul care a facilitat transmiterea învățăturilor de înțelepciune spirituală mai bine de două decenii, sunt, pe de o parte, încântat de acest nou val de interes pentru trezire și, pe de altă parte, puțin îngrijorat de posibilele confuzii, neînțelegeri și denaturări care însoțesc adesea ideea de realizare. Pentru început, oamenii înțeleg lucruri foarte diferite prin termenul de *trezire spirituală*. Deseori mă întreb dacă oamenii pricep nu doar ceea ce au de câștigat prin acest proces, ci și – iar acest lucru este poate și mai important – ceea ce au de *pierdut*. În plus, deoarece trezirea spirituală a devenit din ce în ce mai populară, am întâlnit mulți oameni care vorbesc despre trezirea lor dintr-o perspectivă a egoului, confundând trezirea spirituală cu impresia că se simt cumva mai buni și „mai treji” decât alți oameni. Dar cel mai mult mă tulbură acei oameni care neagă orice componentă a experienței lor – fie furie, depresie sau probleme familiale – care vine în contradicție cu ideea lor despre ceea ce înseamnă să fii o persoană trezită.

Cu puțin mai mult de un an în urmă, am vorbit la telefon cu Adya și m-am plâns despre acest fenomen – despre cum întâlnesc atât de mulți oameni care par să înțeleagă greșit trezirea spirituală și care, de fapt, se îndepărtează de experiența lor clipă de clipă în numele trezirii. Adya a menționat că, de fapt, a ținut destul de multe prelegeri pe acest subiect – despre concepțiile greșite, capcanele și iluziile care pot apărea după o experiență inițială de trezire spirituală. Imediat și cu mare entuziasm, l-am întrebat pe Adya dacă nu vrea să pregătească o serie de discuții pe această temă, astfel încât Sounds True să poată publica învățăturile atât în formă audio, cât și text. A

fost de acord, iar rezultatul este *Sfârșitul lumii tale. Conversații sincere, necenzurate despre natura iluminării*.

După cum afirmă Adya în capitolul 1, există foarte puține resurse disponibile pentru persoanele care au avut o experiență inițială de trezire spirituală și doresc să înțeleagă modul în care procesul continuă și se dezvoltă. Fie ca această carte să fie un ghid util și un catalizator suplimentar pentru această atât de mare aventură.

Tami Simon
Editor, Sounds True
Iunie 2008, Boulder, Colorado

Capitolul 1

Explorarea vieții de *după* trezire

Se întâmplă un fenomen astăzi în lume. Din ce în ce mai mulți oameni se trezesc și dobândesc viziuni autentice, adevărate, ale realității. Prin aceasta vreau să spun că oamenii par să aibă momente în care se trezesc din percepțiile familiare despre sine și din lumea simțurilor prin care s-au obișnuit să își reprezinte realitatea exterioară, într-o realitate mult diferită, copleșitoare – într-o stare care depășește substanțial ceea ce știau ei că există.

Aceste experiențe de trezire diferă de la persoană la persoană. Pentru unii, trezirea este trainică, în timp ce pentru alții această minune este trecătoare – poate dura doar o fracțiune de secundă. Dar în acea fracțiune, întregul înțeles de „sine” dispare. Modul în care oamenii percep lumea se schimbă brusc și descoperă că au rămas fără niciun fel de separare între ei și restul lumii. Putem să asemănăm această stare cu experiența trezirii dintr-un vis – un vis în care nici măcar nu știai că te afli, până nu ai fost smuls din el.

La începutul misiunii mele de învățare, majoritatea oamenilor care veneau la mine căutau aceste realizări mai profunde ale spiritualității. Ei voiau să se trezească din percepția limitată și izolată despre sine în care își imaginaseră că trăiesc. O astfel de dorință stă la baza tuturor căutărilor

spirituale: să descoperim pentru noi înșine ceea ce deja intuim ca fiind adevărat, și anume că viața înseamnă mai mult decât ceea ce percepem în prezent.

Dar, odată cu trecerea timpului, sunt căutat de tot mai mulți oameni care au întrezărit deja această realitate superioară. Datorită lor am scris învățăturile din această carte.

Zorii trezirii

Această descoperire despre care vorbesc este, de obicei, numită *trezire spirituală*, deoarece se referă la acea deșteptare din visul de separare creat de mintea egotică. Realizăm – deseori chiar brusc – că percepția noastră despre noi înșine, care s-a format și construit din ideile, credințele și imaginile noastre, nu reprezintă cu adevărat cine suntem. Nu ne definește; nu are niciun centru. Egoul poate exista ca o serie de gânduri, credințe, acțiuni și reacții trecătoare, dar, în și pentru sine, el nu are identitate. În cele din urmă, toate imaginile pe care le avem despre noi înșine și lumea înconjurătoare nu sunt altceva decât o împotrivire față de lucruri, așa cum sunt ele. Ceea ce noi numim *ego* este pur și simplu mecanismul pe care mintea îl folosește pentru a se opune vieții, așa cum este ea. Astfel, egoul nu este un lucru, ci mai degrabă o acțiune. Este rezistența la ceea ce există. Este respingere sau atracție. Acest impuls, această înșfăcare și repudiare, ne face să ne percepem pe noi înșine ca fiind distincți sau separați de lumea înconjurătoare.

Dar, în zorii trezirii, această lume exterioară începe să se prăbușească. Odată ce ne pierdem percepția existenței noastre separate, e ca și cum am pierde întreaga lume, așa cum o cunoaștem. În acel moment – fie că este vorba doar de o întrezărire sau de o trăire profundă – ne dăm seama dintr-odată, cu o incredibilă claritate, că ceea ce suntem cu

adevărat nu este în niciun caz limitat la percepția individualității separate, despre care am crezut că ne definește.

Este foarte greu să vorbești despre trezirea la adevăr sau la realitate, fiindcă aceasta transcende vorbirea. Totuși este bine să aveți unele indicii ca ajutor. Cel mai simplu lucru care se poate spune despre cunoașterea prin experiență directă a trezirii ar fi că reprezintă o schimbare a percepției unei persoane. Acesta este miezul trezirii. Are loc o schimbare a percepției, de la a te vedea ca pe un individ izolat, către a te vedea pe tine însuși – în caz că dobândim o percepție diferită a propriei ființe după această schimbare – ca pe ceva mult mai cuprinzător, în care se regăsesc toate lucrurile la un loc și fiecare în parte, expansionat în spațiu și timp.

Această schimbare nu este revoluționară; este identică cu a te uita în oglindă dimineața și a simți intuitiv că figura pe care o privești îți aparține. Nu este o experiență mistică; este o experiență elementară. Când te uiți în oglindă, trăiești un proces simplu de recunoaștere: „Aa, ăsta sunt eu”. Când are loc schimbarea de percepție numită trezire, fiecare interacțiune a simțurilor noastre este experimentată ca prin noi înșine. E ca și cum am gândi despre tot ce întâmpinăm: „Aa, ăsta sunt eu”. Nu ne percepem pe noi înșine din perspectiva egoului, din perspectiva unei persoane sau a unei entități separate. Este mai mult o senzație a Unicului care se auto-recunoaște sau a Spiritului care se recunoaște pe sine însuși.

Trezirea spirituală este amintire. Nu înseamnă să devenim ceva ce nu suntem deja. Nu este vorba de transformarea noastră. Nu este vorba de schimbarea noastră. Este o amintire a ceea ce suntem, de parcă am fi știut asta cândva și pur și simplu am uitat. În momentul producerii amintirii, dacă amintirea este autentică, aceasta nu este privită ca un lucru personal. Cu niciun chip nu există trezire „personală”, deoa-

rece „personal” ar implica separare. „Personal” ar însemna că cel care se trezește sau devine iluminat sunt „eu” sau egoul meu.

Când avem de-a face cu o trezire autentică, devine foarte clar că însăși trezirea nu este personală. Este Spiritul universal sau conștiința universală care se trezește în sine. Mai degrabă decât trezirea „mea”, putem spune că ceea ce suntem se trezește *dinăuntru* „meu”. Ceea ce suntem se trezește dinăuntru celui care caută. Ceea ce suntem se trezește prin căutare.

Problema cu definirea trezirii este că, după ce auzim oricare dintre aceste descrieri, mintea creează o altă imagine, o altă idee despre ceea ce reprezintă acest adevăr ultim sau această realitate absolută. Îndată ce aceste imagini sunt create, percepția noastră este distorsionată din nou. În acest fel, este absolut imposibil să descriem natura realității, cu excepția faptului că nu este ceea ce credem noi că este și nu este ceea ce am învățat că este. Într-adevăr, *nu suntem capabili să ne imaginăm ceea ce suntem*. Natura noastră trece pur și simplu dincolo de orice imaginație. Ceea ce suntem este *acel ceva care privește* – acea conștiință care ne privește, pretinzând că e o persoană separată. Adevărata noastră natură este participarea neîntreruptă la întreaga experiență, pe deplin conștienți în fiecare clipă, în fiecare moment.

Prin trezire, ceea ce ni se relevă este că nu suntem un lucru sau o persoană, nici măcar o entitate. Ceea ce suntem este acel ceva care se manifestă precum toate lucrurile, precum toate experiențele, precum toate personalitățile. Noi suntem cei care visează întreaga lume într-o existență. Trezirea spirituală ne relevă că acel ceva inexprimabil și inexplicabil este de fapt ceea ce suntem.

Trezire durabilă și trezire trecătoare

După cum am spus deja, această experiență de trezire poate fi doar o întrezărire sau poate dăinui în timp. Acum, unii susțin că dacă o trezire este efemeră, nu avem de-a face cu o trezire autentică. Unii cred că după experiența trezirii autentice, percepția ți se deschide asupra adevăratei naturi a lucrurilor și nu se mai închide niciodată înapoi. Pot înțelege această perspectivă, fiindcă, în cele din urmă, întreaga călătorie spirituală ne conduce într-adevăr către o trezire deplină. Trezirea deplină înseamnă pur și simplu că percepem lucrurile din punctul de vedere al Spiritului – din perspectiva unicității – tot timpul. Din această perspectivă, a conștiinței trezite, nu mai există nicio separare nicăieri – nici în lume, nici în univers, nici în toate universurile posibile. Adevărul este oriunde și pretutindeni, în orice moment, în toate dimensiunile, pentru toate ființele. Este un adevăr care reprezintă sursa a tot ceea ce va fi vreodată experimentat – în viață, după viață, în această dimensiune sau în orice altă dimensiune.

Din perspectiva finală, efectiv totul – fie la o dimensiune superioară sau inferioară, aici sau acolo, ieri, astăzi sau mâine, totul – nu este decât o manifestare a Spiritului. Este însuși Spiritul care se trezește. Deci, în cele din urmă, traiectoria oricărei ființe, în mod conștient sau nu, este o traiectorie către trezirea completă – către o cunoaștere deplină, către o cunoaștere totală a experienței a ceea ce el sau ea este, spre unitate, spre întregire.

Dar momentul trezirii poate sau nu să conducă către o viziune permanentă. După cum am menționat, unii vă vor spune că dacă nu e permanentă, trezirea nu este autentică. În experiența mea de îndrumător spiritual, am observat că persoana care aruncă doar o scurtă privire dincolo de

vălul dualității și persoana care beneficiază de o realizare permanentă, „durabilă”, văd și trăiesc de fapt același lucru. Unul îl simte pentru un moment; celălalt îl experimentează continuu. Dar experiența, dacă avem de-a face cu o trezire autentică, este aceeași: totul înseamnă unul; nu suntem un anumit lucru sau vreo persoană anume, care aparține unui spațiu oarecare; ceea ce suntem reprezintă nimic și totul, în același timp.

Deci, așa cum văd eu lucrurile, nu contează cu adevărat dacă trezirea este instantanee sau continuă. Contează în sensul că avem de-a face cu o traiectorie – nu ne vom simți niciodată pe deplin împliniți până când nu vom percepe adevărul în mod continuu – însă ceea ce rezultă este o trezire, fie ea continuă sau nu.

Această scurtă viziune a trezirii, pe care eu o numesc *trezire netrainică*, este din ce în ce mai des întâlnită. Se petrece pentru o clipă, o după-amiază, o zi, o săptămână – poate chiar pentru o lună sau două. Starea de conștientizare se deschide, sentimentul existenței individuale separate dispare – și apoi, asemenea diafragmei unei camere de fotografiat, conștientizarea se închide din nou, la loc. Brusc, acea persoană care mai înainte a perceput în mod real nondualitatea, unitatea, se întoarce în mod surprinzător la „starea de vis”, în care există dualitate. În starea de vis, revenim la percepția noastră condiționată asupra propriei ființe – la identificarea cu individualitatea limitată, izolată.

Vestea bună este că odată ce momentul acestei viziuni clare s-a produs, diafragma conștiinței noastre nu mai se poate închide din nou în întregime. Ni se poate părea că s-a închis complet, dar acest lucru nu se întâmplă niciodată. În cel mai profund ascunziș al tău, nu uiți niciodată. Chiar dacă ați perceput realitatea doar pentru o clipă, ceva în interiorul vostru este definitiv transformat.

Realitatea este nucleară; este incredibil de viguroasă. Este inimaginabil de puternică. Oamenii pot accesa realitatea într-o clipă, cât ai pocni din degete, iar energia și forța care îi pătrunde le schimbă complet viața, ca rezultat. Un simplu moment de trezire a conștiinței poate declanșa dezintegrarea falsului sentiment despre sine și, ulterior, dizolvarea întregii percepții a lumii.

Trezirea nu este ceea ce vă imaginați că este

În termeni cât se poate de reali, este mult mai potrivit să vorbim despre ceea ce *pierdem* prin trezire decât despre ceea ce câștigăm. Nu ne pierdem doar pe noi înșine – pe cei care credem că suntem – dar pierdem și întreaga noastră percepție asupra lumii. Separarea este doar o percepție; de fapt, când vine vorba de lumea noastră, nu există altceva în afara percepției. „Lumea ta” nu este lumea ta; este doar percepția ta. Așadar, deși la început poate părea negativ, cred că este mult mai util să vorbim despre trezire spirituală din perspectiva a ceea ce pierdem – din perspectiva stării *din care* ne trezim. Asta înseamnă să discutăm despre dizolvarea imaginii pe care o avem despre noi înșine, or tocmai această destrămare a ceea ce am crezut că suntem ne surprinde atât de mult când experimentăm trezirea.

Și este într-adevăr uimitor: fiindcă nu va fi deloc așa cum ne așteptăm să fie. N-am avut nici măcar un singur discipol care să vină înapoi și să spună: „Știi, Adya, am privit dincolo de vălul de separare și, mai mult sau mai puțin, e tocmai așa cum mi-am imaginat c-o să fie. Seamănă destul de bine cu ceea ce mi s-a povestit deja.” De obicei, discipolii se întorc și spun: „Nu e nici pe departe așa cum mi-am imaginat.”

Acest lucru este deosebit de interesant, deoarece mulți dintre discipolii mei au studiat spiritualitatea timp de mulți ani și au adesea așteptări foarte complexe despre ceea ce

înseamnă trezirea conștiinței. Dar când se întâmplă, este întotdeauna diferită de așteptările lor. În multe privințe este superioară, dar în la fel de multe feluri, este mai simplă. Într-adevăr, dacă e autentică și reală, trezirea conștiinței *trebuie* să fie diferită de cum ne-am imaginat-o. Aceasta se datorează faptului că toate proiecțiile noastre despre trezire se petrec în paradigma stării de vis. Atât timp cât conștiința noastră se află încă în starea de vis, este imposibil să ne imaginăm ceva care este în afara ei.

Cum vi se schimbă viața după trezire

Odată cu trezirea vine și o reorganizare totală a modului în care percepem viața – sau, cel puțin, începutul unei reorganizări. Acest lucru se datorează faptului că trezirea însăși, deși frumoasă și uimitoare, aduce adesea cu ea un sentiment de dezorientare. Chiar dacă tu te-ai trezit, devenind Unicul, mai rămâne încă întreaga ta structură umană – trupul, mintea și personalitatea ta. Trezirea poate fi deseori o experiență foarte derutantă față de această structură umană.

Așadar, acest proces care se petrece după trezire este cel pe care vreau să îl explorez. După cum am spus, pentru foarte puțini oameni momentul trezirii va fi unul complet. Într-un anumit sens, va fi definitiv și nu va mai fi nevoie de un proces continuu. S-ar putea spune că astfel de oameni au avut o încărcătură karmică extrem de ușoară; chiar dacă au trecut prin suferințe extreme înainte de trezire, se poate observa că moștenirea lor karmică, condiționarea cu care se confruntau, nu era prea adâncă. Acest lucru se întâmplă foarte rar. Doar câțiva oameni dintr-o generație se pot trezi într-un asemenea mod încât să nu mai existe vreun alt proces de urmat.

Le spun mereu oamenilor următorul lucru: nu te baza că acea persoană ești tu. Mai bine să crezi că ești ca toți ceilalți, ceea ce înseamnă că vei avea de parcurs un proces după

trezirea inițială. Nu va fi sfârșitul călătoriei tale. Ceea ce voi încerca să fac aici este să vă îndrept într-o direcție care se poate dovedi utilă și o călăuză bună pentru când vă îmbarcați în această călătorie. După cum obișnuia să spună profesorul meu, este ca și cum ai pune piciorul în prag. Doar pentru că ai pus piciorul în prag, nu înseamnă că ai aprins și lumina; nu înseamnă că ai învățat să navighezi în această lume diferită în care te-ai trezit.

Sunt foarte fericit că această carte, care se bazează pe o serie de prelegeri pe care le-am susținut, îmi oferă ocazia să abordez acest subiect – problema a ce se întâmplă *după* trezirea conștiinței. Informațiile care există despre viața de după trezire nu sunt de obicei făcute publice. Cel mai adesea circulă doar între îndrumătorii spirituali și discipolii lor. Problema cu această abordare este, așa cum am mai spus, că acum o mulțime de oameni au aceste momente de trezire spirituală, și există foarte puține învățături coerente disponibile pentru ei. Din această perspectivă, cartea de față este un salut de bun venit în noua lume, în această nouă stare de unitate.

Aș vrea să mă adresez acum acelor cititori care se gândesc: „Ei bine, *eu* n-am avut niciuna dintre aceste viziuni. Nu cred că m-am trezit cu adevărat.” Alții s-ar putea să nu fie siguri dacă ceea ce au experimentat este trezire sau nu. Oriunde v-ați afla pe această cale, cred că informația oferită este relevantă, fiindcă s-a dovedit că ceea ce se întâmplă *după* trezire este relevant pentru ceea ce se întâmplă *înainte* de trezire.

În realitate, procesul spiritual de dinainte de trezire nu este diferit de cel de după. Doar că, după trezire, procesul are loc dintr-o perspectivă diferită; să zicem că e asemănător perspectivei unei păsări, comparativ cu o vedere de la nivelul solului. Înainte de trezire, nu știm cine suntem. Credem că

suntem o persoană separată, izolată, parte a unui anumit corp, ce trăiește într-o lume diferită de noi. Odată ce trezirea s-a produs, noi încă trăim în acea lume, doar că știm că nu suntem limitați la un anumit organism sau personalitate și nici nu suntem separați de lumea din jurul nostru, de fapt.

De asemenea, este important de subliniat că nu devenim imuni la percepția greșită, doar pentru că am avut un moment de trezire a conștiinței. Anumite atașamente și condiționări vor rezista chiar și după ce vom percepe lucrurile din perspectiva unicității. Călea de după trezire este, așadar, o cale de dizolvare a *rămășițelor* atașamentelor noastre – a complicațiilor noastre, am putea spune. Deci nu e atât de diferită de călea *către* trezire, care este călea de dizolvare a anumitor iluzii pe care le avem, de diminuare a unor tendințe. Diferența constă în faptul că, înainte de trezire, structura personalității noastre se resimte ca fiind mult mai gravă, mult mai greoaie, mult mai densă, fiindcă întreaga noastră identitate este de fapt învăluită în propria condiționare. După trezire, știm că această condiționare a sistemului nostru corp-minte nu este una personală; știm că nu ne definește. Acea cunoaștere, acel adevăr viu, face ca destrămarea iluziilor noastre să se facă mult mai ușor și mai puțin amenințător.

Deci există o mare asemănare între ceea ce facem din punct de vedere spiritual înainte de trezire și ceea ce facem după aceea. O facem dintr-o perspectivă diferită; înainte de trezire o facem din perspectiva separării, iar după trezire o facem din perspectiva nonseparării. Dar *ce* facem de fapt, abordarea, procesul în sine, este destul de similar. S-ar putea spune că se petrece doar la niveluri diferite ale ființei. Astfel, aproape tot ce voi discuta în capitolele care urmează poate fi aplicat în funcție de starea în care te afli; poate fi transpus conform propriei experiențe.

Dorința de a pune totul la îndoială

După cum le spun adesea discipolilor mei, nu-mi ofer învățăturile ca pe niște formule ale adevărului, căci simpla încercare de a pune adevărul în cuvinte este încercarea unui nebun. Este abordarea pe care o avem de multe ori înaintea trezirii – conceptualizăm adevărul și apoi luăm de bun acest concept. Așa că, în loc să predau un fel de lecții de teologie sau filozofie, îmi prezint învățăturile ca pe niște strategii. Vă ofer strategii de trezire și strategii care să vă fie de folos în experiența de după trezire.

Toate cuvintele pe care le folosesc au rolul de indicatori. În Zen există o zicală: „Nu confunda luna cu degetul care arată spre lună.” Chiar dacă poate am auzit-o de o sută de ori, încă avem tendința de a repeta greșeala, din nou și din nou. Deci, în timp ce o să folosesc o mulțime de cuvinte, o să creez anumite contexte și o să folosesc diferite metafore, vă rog să țineți minte că întreaga mea învățătură constă în a vă *trezi* întru ea. Ca să fie reală, trebuie să o *trăiți*. Nimic din ce spun nu poate lua locul experienței reale și directe de a afla ce sunteți cu adevărat. Trebuie să fiți dornici să puneți totul la îndoială, să vă opriți și să vă întrebați: „Oare știi cu adevărat ceea ce cred că știi sau doar am împrumutat credințele și opiniile altora? Ce *știi* eu, de fapt? Și ce îmi doresc să cred sau să-mi închipui? Ce cunosc cu certitudine?”

Această întrebare – „Ce cunosc cu certitudine?” – este extrem de puternică. Când analizezi în profunzime această întrebare, ajungi să înțelegi că ea, de fapt, îți dărâmă lumea. Că îți distruge întreaga reprezentare a propriei ființe, așa cum și trebuie. Ajungi să înțelegi că tot ceea ce credeai că știi despre tine însuși, tot ceea ce credeai că știi despre lume, se bazează pe ipoteze, credințe și opinii – lucruri în care crezi pentru că așa ai fost învățat sau ți s-a spus că sunt adevărate.

Până când nu vom începe să vedem aceste percepții false în lumina a ceea ce sunt ele cu adevărat, conștiința va rămâne captivă în starea de vis.

La fel, de îndată ce ne îngăduim să înțelegem: „Doamne, nu știu aproape nimic: nu știu cine sunt. Nu știu ce este lumea. Nu știu dacă asta este adevărată. Nu știu dacă cealaltă este adevărată,” ceva din ființa noastră se deschide. Când suntem dispuși să pășim în necunoscut și în nesiguranța caracteristică acestuia, și nu mai dăm înapoi pentru a ne proteja sau a beneficia de confort – atunci când suntem dispuși să înfruntăm vântul care se apropie fără să clipim – ne vom afla față în față, în cele din urmă, cu sinele nostru real.

Meditația asupra întrebării „Ce cunosc cu certitudine?” este, de asemenea, un instrument de neprețuit pentru momentele de după trezire. A vă pune această întrebare ajută la dizolvarea limitărilor și închipuirilor, precum și a înclinației spre atașament – fiindcă toate acestea continuă după trezire.

Indiferent în ce punct vă aflați pe calea voastră, dorința de a vă ridica, de a vă adresa în mod interior această întrebare și de a răspunde deschis și sincer cu privire la ceea ce descoperiți, este cel mai important lucru. Este coloana vertebrală care susține întreaga trezire a conștiinței și viața voastră de după trezire.