

De la autorul bestsellerului *Puterea prezentului*

eckhart **TOLLE**

una cu
VIATA
,

Una dintre cele mai valoroase
cărți pe care le-am citit vreodată.

OPRAH WINFREY





Gândirea e doar o mică parte din totalitatea conștiinței, din totalitatea a ceea ce ești.

Nu apariția unui nou sistem de credințe, a unei noi religii, ideologii spirituale sau mitologii are acum loc. Nu lăsăm în urmă doar mitologia, ci și ideologiile și orice alt sistem de credințe. Transformarea ajunge mai profund, dincolo de conținutul minții tale, dincolo de gânduri. De fapt, în inima noii conștiințe se află transcendentalul gândului, nou descoperita capacitate de a te înălța deasupra gândirii, de a înțelege o dimensiune interioară infinit mai vastă decât ea.

Din acel moment, nu-ți vei mai extrage identitatea, percepția a ceea ce ești, din neîncetatul flux al gândirii pe care, în vechea conștiință, îl considerai ca fiind tu însuși. Să înțelegi că „vocea din capul meu“ nu e totuna cu „eu“ îți dă un sentiment de eliberare.

Cine sunt, atunci? Cel care vede toate astea. Acea stare de veghe care precedă gândul, spațiul în care gândirea – sau emoția, sau percepția – are loc.



Cauza primară a nefericirii nu e niciodată o anumită situație, ci ce gândești despre ea.

Fii atent la gândurile pe care le gândești. Separă-le de împrejurarea în care te afli, fiindcă aceasta e întotdeauna neutră, e mereu ceea ce este. Împrejurarea este una, iar gândurile mele despre ea, cu totul altceva. În loc să crezi o poveste, rămâi la fapte. De pildă, „sunt distrus“ este o poveste. Te limitează și te împiedică să acționezi. „Mi-au mai rămas doar 50 de cenți în cont“ este un fapt. Să privești faptele în față îți dă întotdeauna putere. Fii conștient de faptul că, la o scară mai mare, gândurile tale creează emoții. Observă legătura dintre ce gândești și ce simți. De ce să fii un gând ori o emoție, când poți să fii ceea ce se află îndărătul lor?



„Căci înțelepciunea lumii acesteia este o nebunie înaintea lui Dumnezeu“, spune Biblia.² Care e înțelepciunea acestei lumi? Mișcarea gândului. Și sensul definit doar prin gând.

Intelectul izolează o situație și o declară bună ori rea, ca și cum aceasta are o existență separată. Când te bazezi prea mult pe intelect, realitatea devine fragmentată. Această fragmentare e o iluzie, însă una ce pare foarte reală atâta vreme cât ești prins în capcana sa. Și totuși, universul e un întreg indivizibil, iar în el toate lucrurile sunt legate între ele și nimic nu există izolat de restul. O astfel de legătură între toate lucrurile și evenimentele te învață că etichetele de „bun“ sau „rău“ sunt, în ultimă instanță, iluzorii. Ele implică întotdeauna o perspectivă limitată, iar adevărul lor e relativ și vremelnic.

Nu există evenimente întâmplătoare, nici evenimente sau lucruri de sine stătătoare, izolate. Atomii din corpul tău au fost odată creați înăuntrul stelelor, iar cauzele chiar și ale celor mai mărunte evenimente sunt infinite și legate de întreg în moduri cu neputință de înțelese.

Dacă ți-ar trece prin cap să cauți cauza primă a unui lucru, ar trebui să te întorci până în momentul creației. Cosmosul nu e haotic. Însuși cuvântul „cosmos“ înseamnă „ordine“. Nu e însă o ordine pe care mintea omenească s-o poată vreodată înțelege, deși e posibil ca uneori să prindă vreo imagine fugară a ei.



Când intrăm într-o pădure în care n-a mai călcat picior de om, acea parte din mintea noastră care gândește rațional nu va vedea în jur decât dezordine și haos. N-ar fi în stare nici măcar să deosebească între viață (bună) și moarte (rea), din moment ce fiecare nouă formă de viață crește din materia care putrezește și se descompune. Doar după ce vom zăbovi destul înăuntru, iar zgomotul făcut de propriile gânduri se va potoli, vom putea descoperi o armonie tăinuită, o sacralitate, o ordine superioară în care fiecare lucru își are locul său perfect, și n-ar putea fi altul și nici în vreun alt fel.

Mintea se simte mult mai confortabil într-un parc, fiindcă e proiectat cu ajutorul intelectului; nu a crescut în mod organic. Aici e o ordine pe care mintea o poate înțelege. În pădure, ordinea e incomprehensibilă, creierul o percepe ca pe un haos. Este dincolo de categoriile mentale de bine și rău. N-o poți înțelege cu ajutorul gândului, dar o poți simți în momentul în care lași în urmă gândul, ești liniștit și concentrat, fără să încerci să înțelegi sau să explici. Doar atunci poți conștientiza sacralitatea pădurii. De îndată ce simți acea armonie ascunsă, sacralitatea, înțelegi că nu ești separat de ea, și înțelegând asta, devii un participant conștient la spectacolul său. Astfel, natura te ajută să fii în concordanță cu întregul vieții.



Realitatea obișnuită e în felul următor: imediat ce e perceput, un lucru e numit, interpretat, comparat cu altceva, plăcut sau dimpotrivă, considerat bun sau rău de către sinele-fantomă, egoul. Lucrurile devin prizoniere în formele gândirii, în conștiința obiectuală.

Nu te trezești la nivel spiritual până când procesul obsesiv și inconștient al numirii nu încetează ori, cel puțin, nu până când nu devii conștient de el și, astfel, ești capabil să-l observi în timp ce are loc. Prin această numire constantă, egoul rămâne nemișcat, ca minte neobservată. Dar când acest lucru încetează și chiar și doar dacă devii conștient de el, spațiul lăuntric se deschide, iar tu nu mai ești stăpânit de intelect.



Alege un obiect din preajmă – stilou, scaun, ceașcă sau plantă – și explorează-l vizual, mai precis, privește-l cu viu interes și curiozitate. Evită orice lucru care înseamnă ceva important pentru tine, care îți amintește de trecut: când l-ai cumpărat, de exemplu, sau cine ți l-a dat. De asemenea, evită orice are ceva scris pe el, de pildă o carte sau o sticlă. Privitul aceluși obiect îți va stimula receptivitatea. Relaxează-te, dar rămâi cât mai atent la obiect, la fiecare detaliu al său. Dacă apar gânduri, nu te lăsa antrenat de ele. Ce te interesează nu sunt gândurile, ci actul percepției. Poți să înlături gândurile din activitatea de a percepe? Poți să privești fără ca o voce să comenteze în mintea ta, să tragă concluzii, să compare ori să încerce să descopere ceva anume? După câteva minute, îngăduie-i privirii să rătăcească prin locul în care te afli, iar atenției tale, să se oprească asupra fiecărui lucru.

Apoi, ascultă. Ascultă așa cum, mai devreme, priveai. Unele sunete ar putea fi naturale – apa curgând, vântul șuierând, cântecul păsărilor –, în vreme ce altele sunt artificiale, unele sunt plăcute, iar altele dimpotrivă. Totuși, nu încerca să le deosebești pe cele bune de cele rele. Îngăduie-i fiecărui sunet să fie ceea ce este, fără să-l supui judecății. Și în acest caz, cheia este atenția persistentă, dar totodată relaxată.

Atunci când percepem fără să interpretăm sau să etichetăm mental – cu alte cuvinte, fără să adăugăm gânduri percepțiilor noastre –, putem simți profunda înlănțuire, îndărătul percepției, a lucrurilor aparent separate.