

CUVINTE DE APRECIERE DESPRE CĂRȚILE LUI PAUL FERRINI

„Cea mai importantă carte pe care am citit-o vreodată. O studiez ca pe o biblie!“

Elisabeth Kübler-Ross,
autoare a cărții *Despre moarte și muribunzi*

„Aceste cuvinte întruchipează toleranța, spiritul universal, iubirea și compasiunea – pietre de hotar ale Învățăturilor Adevărate. Ele ne întorc atenția înspre înăuntru, către adevărata noastră natură divină, în loc de a o distraje înspre afară. Paul Ferrini este un Kahlil Gibran modern: poet, mistic, vizionar, mărturisitor al adevărului.“

Larry Dossey,
autor al cărții *Cuvinte care vindecă:
Puterea rugăciunii și practicarea medicinei*

„Paul Ferrini ne conduce, cu măiestrie și curaj, dincolo de rușine, învinovățire și atașament, înspre rănilor noastre și adâncurile iertării de sine. Cuvintele sale trebuie citite în mod obligatoriu de către cei care sunt gata să-și preia responsabilitatea propriei vindecări.“

John Bradshaw,
autor al cărții *Secrete de familie*

„O adiere de aer proaspăt, într-un domeniu adesea învechit și aglomerat. Cu blândețe, limpezime și simplitate, suntem călăuziți înspre adevărul din interiorul nostru. Citesc această carte ori de câte ori mă îndeamnă inima, iar acest lucru se întâmplă foarte des.“

Pat Rodegast, autor al volumelor I, II și III
din *Cartea lui Emanuel*

„Scrierile lui Paul Ferrini sunt autentice, plăcute și înțelepte. Ele îl reconectează pe cititor cu Spiritul Interior, cu acel loc unde se pot vindeca până și rănilile noastre cele mai profunde.“

Joan Borysenko,
autoare a cărților *Nu e sfârșitul lumii* și *Busola sufletului*,
apărute la Editura For You

„Simt că această lucrare vine dintr-o prietenie neîntreruptă cu partea cea mai profundă a Sinelui. Am încredere în înțelepciunea ei.“

Coleman Barks,
poet și traducător

„Minunatele cărți ale lui Paul Ferrini ne arată cum să pășim ușor și cu bucurie pe planeta Pământ.“

Gerald Jampolsky, autor al cărții
Dragostea înseamnă a renunța la frică

„Paul Ferrini ne conduce într-o călătorie blândă spre adevărata noastră sursă de bucurie și fericire – cea dinăuntrul nostru.“

Ken Keyes, Jr., autor al cărții
Rețete pentru fericire,
apărută la Editura For You

Binecuvântare

*Există numai un Unic Fiu al lui Dumnezeu
și Tu ești Acela.*

*De la El primești,
Lui Îi dai.*

Când te uiți la tine însuși, să-ți aduci aminte.

*Când te uiți la aproapele tău,
să-ți aduci, de asemenea, aminte.*

*Când, cuprins de frică, privești în altă parte,
amintește-ți doar că:
Subiectul și Obiectul,
Cel ce iubește și Cel iubit
nu sunt doi,
ci Unul și Același.*

*Ceea ce dai
și ceea ce primești
îl reflectă pe unul în celălalt.*

Prefața autorului

Cu toată vâlva stârnită în jurul fenomenului „transmisiunilor“ (channeling), e important să precizez din capul locului că nu este vorba despre o carte „transmisă“.

Așadar, informația din ea nu provine de la o „entitate“ sau persoană separată de mintea ascultătorului. De fapt, ea este rezultatul unui proces, în care un ascultător s-a contopit cu Mentea Christică, în care el și tu sunteți părți esențiale.

A-l gândi pe Iisus ca fiind în afara minții tale și independent de ea înseamnă să pierzi esențialul. Pentru că în ea ni se adresează Iisus. El ne este cel mai intim prieten care ne vorbește, uneori în cuvinte, alteori fără cuvinte.

Comunicarea și comuniunea cu el sunt esențiale practicării învățaturii sale.

Trebuie să precizăm că Iisus nu are un loc sau o poziție exclusivă în Mentea Christică. Krishna, Buddha, Moise, Mahomed, Lao Tzî și mulți alții sunt în mod conștient uniți cu el acolo, sau, mai precis, „aici“. Dacă îți e mai ușor să te adresezi lui Buddha sau lui Krishna, te rog să o faci.

Iisus nu se va simți ofensat. Dimpotrivă, se va bucura, deoarece îi urmezi învățătura non-separării.

Cu toții suntem în comuniune și comunicare cu Mentea Christică (sau Mentea Buddhică sau Brahman sau Sfântul Duh, dacă așa preferi), asta pentru că suntem cu toții uniți cu Mentea lui Dumnezeu. Dacă n-ar fi așa, traiul nostru ar fi complet întunecat și lipsit până și de făgăduința mântuirii sau răscumpărării.

Fiecare dintre noi are în el o mică scânteie de lumină ce iluminează întunericul lipsei noastre de conștiență. Este scânteia divină a conștienței, care păstrează vie legătura noastră cu Dumnezeu. Această scânteie ne conectează cu învățătorul divin din tradiția noastră și cu Esența divină dinăuntrul fraților și surorilor noastre.

Așa cum accentuează Iisus în cartea de față, dacă noi am vedea scânteia de lumină aflată în fiecare dintre noi, tot întunericul din percepția și din experiența noastră s-ar destrăma, iar lumea, așa cum o știm, ar dispărea. Iată cum e instaurată iubirea în inima noastră și în inimile semenilor noștri.

Nu face greșeala de a crede că vreuna dintre reflectările Minții Christice caută altceva decât instaurarea Regalității¹ iubirii în mintea și inima noastră.

Acesta este singurul ei țel. Întru aceasta lucrează Mahaviri, lucrează Sf. Francisc, lucrează Baal Shem Tov, lucrează Rumi.

Împărțirea în religii este o relicvă a acestei lumi. Asemenea delimitări nu există

¹ Vom traduce în continuare *Kingdom* cu termenul tradițional „Împărăție“, adăugând că, în acest context, cuvântul „Regalitate“ – mai curând o calitate și o stare, decât un topos – ar fi mai potrivit. (n. tr.)

în Mîntea Christică, unde toate ființele se întrunesc în vederea unui singur țel. Este greu să ne imaginăm așa ceva, dar așa e.

Niciunul dintre cei care au crescut în tradiția iudeo-creștină nu va fi scutit de a ajunge la o înțelegere cu viața și învățătura lui Iisus. Asta este valabil pentru creștini și evrei deopotrivă. Este, de asemenea, valabil pentru atei și agnostici.

Evreii au nevoie să înțeleagă și să accepte mesajul de încredere care le-a fost adus de către Iisus. Creștinii au nevoie să înțeleagă cum învățătura lui – o învățatură a iubirii și iertării – a fost pervertită în învățături ale fricii și vinei. Ateii au nevoie să înțeleagă mesajul său revoluționar al egalității.

Toți cei care l-au respins pe Iisus sau cei care l-au pus pe un piedestal au înțeles greșit învățătura sa. Iată de ce o corecție trebuie să aibă loc pentru noi toți.

Pentru fiecare dintre noi, Iisus are un mesaj specific ce ne va ajuta să ne desfacem propria vină și să trecem prin frica noastră. Iisus nu ne cere să ne convertim la creștinism, căci așa ceva nu există. Creștinismul e un mit al separării, ce îl separă pe creștin de evreu sau pe musulman de budist.

Crezi că Iisus ar susține o astfel de idee?

Bineînțeles că nu!

Un discipol al lui Iisus – orice om care îi trăiește învățătura – nu promovează niciun fel de separare. El pune în practică iubirea și iertarea pentru toate ființele, inclusiv pentru el însuși. Îl îmbrățișează pe evreu, pe musulman și pe hindus ca pe aproapele său. Nu caută să convertească pe altcineva, simțindu-se în siguranță în propria sa credință. El nu crede că celor care aleg o cale diferită le va fi refuzată mântuirea. Un adevărat discipol al lui Iisus știe că Dumnezeu are multe căi pentru a ne aduce acasă și nu are niciodată îndoieli în privința rezultatului final. Fiecare dintre noi are acces la o relație personală cu Iisus. Este o relație ce ia naștere în mod firesc, odată ce începem s-o dorim și să ne încredem în ea. Ea nu presupune nicio tehnică, nicio invocație și nicio practică spirituală ezoterică.

Simpla, dar autentică, nevoie de prietenia și de călăuzirea lui este tot ce e necesar.

Să precizăm că Iisus nu dorește să devină o figură autoritară pentru noi. De fapt, el pledează împotriva oricărei alte autorități în afară de cea a lui Dumnezeu. El cere, doar, să-l luăm de mână ca pe un egal, să ne deschidem și să ne aplecăm către fiecare dintre semenii noștri cu același respect reciproc și cu aceeași intenție de a fi egali.

Învățătura lui poate fi simplă, dar punerea ei în practică ne va solicita toată atenția, toată energia și tot devotamentul. Îndemnul de a fi „egal“ cu fiecare persoană din experiența noastră, de a recunoaște și a ierta toate greșelile – chiar în

timp ce acestea sunt comise – este o învățătură revoluționară, o învățătură ce ne va spăla de vină și ne va ajuta să trecem prin fricile noastre.

Când am început să lucrez la acest proiect, m-am dedicat lui cu aceeași abnegație cu care am abordat cărțile anterioare. Însă acest lucru s-a dovedit a nu fi suficient. Acceptând, am selectat 150 de pagini de material bun.

Pur și simplu, nu era cartea pe care trebuia s-o aduc pe lume în acest moment al vieții mele. Mi se cerea ceva nou, iar eu ceream ceva nou de la Învățătorul meu. Îmi doream o carte simplă, lucidă, care să ne ajute la clarificarea relațiilor noastre cu Iisus și cu învățătura sa.

Și, în timp ce eu ceream, devenea tot mai clar faptul că, pentru a scrie o astfel de carte, o parte din Paul¹ trebuia să se dea la o parte.

Identitatea lui Paul trebuia contestată. Sistemele sale de credință, vocabularul său trebuiau să devină mai flexibile.

Ideile care îl făceau să se simtă separat de alții trebuiau demolate. Înainte ca toate acestea să se fi întâmplat, cartea nu putea fi realizată.

De-a lungul acestui proces, am învățat să mă bizui mai mult pe relația mea cu Iisus decât pe cele citite despre vorbele lui și despre el.

De asemenea, l-am văzut pe Iisus lucrând neabătut în viața multor oameni ce păreau să aibă credințe sau convingeri diferite de ale mele.

Credințele și convingerile separă.

Gândurile iubitoare unesc.

„Dacă vrei să-mi urmezi învățătura, trăiește-o gând după gând. Bindecuvântează-l pe fratele tău, pe aproapele tău, chiar dacă nu ești de acord cu el.“

Aceasta a fost întotdeauna învățătura lui Iisus. Acum, el o introduce într-un cadru mai larg.

Faptul că i-am îngăduit acestei cărți să-mi parvină de la Iisus și de la Mîntea Christică a însemnat să fac reajustări pe toate planurile vieții mele. Se cerea nu atât o schimbare a modului în care scriam, cât o mutație fundamentală în sistemele mele de credință. Îndepărtarea „ideilor ce dau naștere percepțiilor și sentimentelor de separare“ trebuia să devină practica mea spirituală de zi cu zi.

Tă asigur că am fost departe de a fi perfect în această practică. Mă simt însă profund recunoscător pentru ea și pentru această carte, deoarece și una, și alta m-au ajutat să fac un pas înainte, un pas foarte dificil, în evoluția mea spirituală.

Speranța mea este că această carte îți va oferi o practică simplă, dar profundă, de iertare de sine și de non-separare, care îți va transforma viața. Aceasta e practica pe care Iisus a dus-o la perfecțiune în viața sa aici și este practica pe care el

¹ Autorul, Paul Ferrini (n. tr.)

continuă să o susțină clipă de clipă, atunci când noi ne îndreptăm către el și îi cerem să ne ajute în viețile noastre.

Sfârșitul suferinței vine atunci când, în cele din urmă, decidem împreună că am suferit destul. Fiecare dintre noi, în propria sa viață, caută să găsească o cale mai bună.

Crezi că Iisus ne va abandona acum? Crezi că mica scânteie din inima ta și a mea va păli și se va stinge, victimă a fricii, vinei și durerii noastre?

Nu poate fi așa!

Iubirea lui Iisus, Krishna, Buddha și a tuturor maștrilor înălțați ne îmbrățișează în rugăciunea fiecăruia dintre noi.

Ea întreține cu blândețe scânteia din inimile noastre, ajutându-ne să trecem deplin prin frica și rușinea noastră.

Ea aduce iluminare divină în toate credințele, convingerile înguste, cât și în toate condițiile în care se desfășoară experiența noastră. Deoarece lumina este înăuntrul nostru, ea nu poate să nu strălucească atunci când apelăm la ea.

Lumina lui Christos este în noi toți.

Să o invocăm împreună, în numele Iubirii.

Paul Ferrini,
decembrie 1993

Introducere

Îngaduie-mi să încep prin a spune că eu vorbesc prin tine numai în măsura în care ești dispus să renunți la autocenzură.

În acest sens, tu nu ești special. Eu pot vorbi prin absolut oricine care are această disponibilitate. Ceea ce auzi are mult de-a face cu ceea ce este deja prezent în mintea ta. Orice om care se deschide vocii mele o va auzi conform propriilor sale percepții și preconcepții.

E inevitabil să fie așa.

Dorința de a comunica cu mine este esențială când e vorba să deschizi ușa pentru a mă primi. Nu mă impun nimănui cu forța.

Relația cu mine se face de bună voie și trebuie inițiată de către fiecare persoană, atunci când e gata s-o facă. Eu sunt exact atât de aproape de tine pe cât vrei tu să-ți fiu. Asta pentru că sunt deja un gând în interiorul minții tale. Și tot ceea ce eu sunt precede din acest gând, la fel cum tot ceea ce nu sunt pornește dintr-un gând diferit. Asta trebuie să înveți prin experiență.

Unii pretind că eu vorbesc prin ei, numai că ei ascultă o voce diferită de a mea. Vocea mea nu condamnă niciodată și nu înfricoșează.

Intenția mea este să binecuvânteț pe toată lumea.

Vreau ca fiecare dintre voi să știe, odată pentru totdeauna, că nu sunteți vinovați decât în propria voastră minte și că această vină imaginată poate și trebuie să fie desfăcută.

Învățătura mea este una simplă: eu propovăduiesc iertarea păcatelor. Propovăduiesc că păcatul însuși nu este real. El pare să fie real numai fiindcă voi credeți că puteți fi vătămați. Credeți că sunteți trupul vostru și, prin urmare, atunci când trupul a fost vătămat, credeți că vi s-a făcut o nedreptate. Înțeleg că vă e greu să renunțați la această convingere.

Și totuși, eu asta îți cer. Tu nu ești corpul tău, căci trupul se naște și moare, iar tu nu te naști și nici nu mori. Nu ești nicidecum un gând al limitării, căci orice gând ce te limitează este un corp cu un început și cu un sfârșit. Corpul nu este altceva decât cadrul credințelor sau al convingerilor tale. Există corpuri dense și corpuri străvezii, de lumină, dar toate au un început și un sfârșit. Toate sunt supuse unei oarecare forme de autodelimitare.

Eu sunt un gând nemărginit, un gând fără limitare, căci mă extind mereu în nonforma lui Dumnezeu. Nu există formă care să mă poată conține. M-am contopit cu Dumnezeu în desăvârșită iertare. Sunt liber de orice vină. Sunt liber de reproșuri, resentimente și nemulțumiri. Nu cred că pot fi nedreptățit, cum nu cred că am puterea să nedreptățesc pe cineva, deoarece știu fără nicio îndoială că orice ființă are statut de egalitate în Dumnezeu.

Știu că îți vine greu să crezi asta, fiindcă toate pe care le vezi în lumea ta sugerează inechitatea. Dar aceste inechități sunt, pur și simplu, opera ta. Ele sunt un neadevăr pe care tu îl susții. Nu e nevoie să le mai susții. Demonstrează că nu sunt adevărate extinzând Iubirea lui Dumnezeu asupra fiecăruia dintre frații tăi.

Numai în acest mod poate fi trăită pe pământ experiența Împărăției lui Dumnezeu. Nu fi preocupat de ceea ce alții fac sau lasă nefăcut. Nu e responsabilitatea ta de a evalua gândurile sau faptele lor. Doar atât: fii responsabil pentru modul în care gândești și acționezi tu.

Căci, dacă gândești și acționezi cu Dumnezeu, îi vei influența pe alții, fără a rosti un singur cuvânt. Iubirea de aproape poate fi găsită doar asumându-ți responsabilitatea pentru tine însuși. Fă cât poți pentru tine însuși și pentru alții și lasă-L pe Dumnezeu să facă restul. Nu ești responsabil pentru alegerile făcute de alții și nici ei nu sunt răspunzători pentru ale tale. Totuși, poți și trebuie să învâțați unii de la alții, căci ceea ce alegi tu nu este chiar atât de diferit de ceea ce alege seamănul tău. Adeseori faceți aceleași greșeli.

Greșelile sunt oportunități pentru a învăța. A-l condamna pe fratele tău pentru faptul că face greșeli înseamnă a pretinde că tu ești fără de greșală – ceea ce nu este adevărat. Te-am mai întreb și te întreb din nou: care dintre voi va arunca primul piatra?

Îl poți dezlega pe aproapele tău de judecata pe care ești gata s-o pronunți în propria ta minte. A-l dezlega înseamnă a-l iubi, căci aceasta îl așează acolo unde se află doar iubirea, dincolo de orice fel de judecată. Stăpânirea propriilor tale gânduri este o premisă esențială pentru propria iluminare, fiindcă aici, în gândurile tale, alegi tu să mergi cu mine sau să pleci de lângă mine. Spre deosebire de tine, eu sunt statornic. Nu te voi părăsi. Îți stau întotdeauna alături, așteptând să mă recunoști.

Dacă vrei să fii ca mine, trebuie să înveți să gândești ca mine. Iar dacă vrei să înveți să gândești ca mine, trebuie să pui fiecare gând pe care îl gândești în mâinile mele. Eu îți voi spune dacă e de ajutor sau nu. Gândurile care nu ajută trebuie eliminate. Iată esența antrenamentului minții. Trebuie reținute numai gândurile care binecuvântează și ne recheamă la adevăr. Învățătura mea a fost și va continua să fie distorsionată, deoarece ea amenință fiecare gând care este fals. Și, amenințate astfel, gândurile false pun stăpânire pe învățătura și caută să o modeleze ca să se potrivească scopurilor lor. Nu durează mult până când cuvintele atribuite mie ajung să fie contrariul celor pe care le-am rostit.

De aceea, te rog să fii vigilent. Nu te împotrivi acestei distorsiuni, nu o ataca și nu căuta să o discreditezi.

Toate acestea o vor face și mai puternică. Fiți cu mintea clară și respingeți falsul de dragul adevărului. O singură idee falsă poate duce la disperare mintea ce o gândește. Dar un singur gând adevărat restaurează Împărăția.

De aceea, alege-ți gândurile cu înțelepciune, iar dacă nu ești sigur ce să gândești, adu-ți dilema la mine.

A te preda mie nu seamănă cu niciun gest de predare sau subjugare pe care îl poți cunoaște în lumea ta. Căci lumea ar folosi cu duritate gestul tău de predare pentru a te pune sub control – în timp ce eu l-aș folosi cu blândețe pentru a te elibera de falsitate și pentru a-ți reda adevărul Sine. Cei care fac lucrarea mea îți dau ție puterea de a te iubi și de a te afirma pe tine însuși așa cum ești chiar acum. Cei care lucrează împotriva mea îți vor găsi multe greșeli pe care vor dori să le rectifice. Ei ar vrea să te facă să depinzi de ei pentru mântuirea ta. Nu accepta asemenea minciuni. Învăță să discerni. Nimeni de pe pământ nu are un răspuns mai bun pentru tine decât acela pe care tu îl vei găsi prin încrederea în tine însuși și în mine.

I

Miezul problemei

Nimeni nu este atât de aspru cu tine așa cum ești tu însuși. Asemenea tuturor fraților tăi, suferi de un profund sentiment de imperfecțiune și nevrednicie.

Te urmărește sentimentul că ai făcut niște greșeli teribile pentru care, mai devreme sau mai târziu, vei fi pedepsit de autorități umane sau de vreo autoritate abstractă spirituală, cum ar fi Dumnezeu sau legea karmică.

Aceste chestiuni nerezolvate cu privire la autoevaluarea ta reprezintă condițiile în care se realizează întruparea ta. Cu alte cuvinte, ești aici pentru a le rezolva. Tu ți-ai ales părinții, pentru ca ei să-ți exacerbeze sentimentul de vinovăție, în așa fel încât să poți deveni conștient de el. Așadar, a-i învinui pe ei pentru problemele tale nu te va ajuta să îndepartezi condițiile pe care, în mod reciproc, voi le-ați impus iubirii. Singura cale de ieșire este ca tu să devii tot mai conștient de propria ta vinovăție și de credințele și tiparele de interacțiune bazate pe frică.

A căuta pe cineva special care să-ți furnizeze iubirea pe care părinții tăi nu au fost în stare să ți-o ofere nu este o rezolvare, ci doar va agrava lucrurile.

Să nu fii surprins dacă partenerul de viață ales este întruparea perfectă a părintelui cu care ai cele mai multe de vindecat. Nu poți să nu ajungi față în față cu propriile tale răni. Părinții, soții și copiii sunt aici ca să te ajute să-ți vezi propria nevoie de vindecare – iar tu, la rândul tău, îndeplinești aceeași funcție în viețile lor.

Căutarea iubirii necondiționate într-o lume a condițiilor este sortită, în mod inevitabil, eșecului. De vreme ce toți frații tăi acționează conform unor tipare bazate pe rușine sau vină, ei nu îți pot oferi iubirea pe care știi că o meriți și nici tu nu le-o poți oferi lor.

Cel mai bun lucru pe care îl puteți face este să vă ridicați unul altuia starea de conștiență asupra iubirii ce vă este necesară – și să începeți să vă asumați responsabilitatea de a v-o dăruii vouă înșivă.

Dacă nu-ți asumi responsabilitatea de a aduce iubirea în propriile tale răni, nu vei ieși din ciclul vicios atac/apărare, vină și învinuire.

Sentimentele tale de furie, jignire și trădare – oricât de justificate ar părea – nu vor face decât să toarne ulei pe focul conflictului interpersonal și vor continua să-ți reîntărească credința sau convingerea subconștientă că ești nevrednic de iubire și incapabil să iubești.

Trebuie să înveți să vezi cât de departe ți se întinde ura de sine. Până ce nu te vei uita în oglindă și nu îți vei vedea, reflectate acolo, propriile convingeri, îl vei folosi

pe fiecare seamăn al tău din cadrul experiențelor tale ca pe o oglindă care să-ți arate ceea ce crezi despre tine însuți. Deși nu e nimic greșit în această practică, ea nu este calea cea mai scurtă sau ușoară spre acasă, întrucât există întotdeauna tendința de a gândi că ceea ce vezi este lecția altuia.

Dacă vrei să ieși din cercul vicios al lumii, trebuie să oprești jocul proiecției. Acest joc ascunde atracția ta subconștientă spre moarte în spatele unei fațade a blamării și a unei moralități condiționate. E o ironie, într-adevăr, dar, în chiar clipa când îți declari inocența pe socoteala aproapelui tău, tu îți întărești, de asemenea, propriile sentimente de vinovăție și inferioritate.

Nu există altă cale de ieșire din cercul vicios al vinei și învinuirii decât a înceta să învinuiești. Dar fii pregătit. Dacă vrei să te dai jos de pe roata suferinței, s-ar putea să constăți că nu te bucuri de prea multă popularitate. Cei care nu participă la jocul lumii – proiecția – sunt primii care vor fi atacați. Dacă nu ai învățat nimic din viața mea, asta precis ai învățat-o!

Oricine își recunoaște propria frică – fără a o proiecta în afara sa – periclitează jocul lumii. Oricine își asumă propriile gânduri ucigăse și le caută rădăcinile în propria conștiință amenință eșafodajul moral al societății. În societatea umană există bine și rău. Cei care fac ceva bun sunt răsplătiți, iar cei care fac ceva rău sunt pedepsiți.

Așa a fost dintotdeauna.

Învățătura mea amenință acest postulat fundamental. La nivelul cel mai de suprafață, ea contestă ideea că răul ar trebui pedepsit. În fața strigătului pentru plată și răsplată, m-am situat și voi continua să mă situez în favoarea iertării.

La un nivel mai profund, învățătura mea contestă însăși ideea că cineva ar trebui condamnat din cauza comportamentului său. Dacă cineva acționează greșit, aceasta se datorează faptului că are gânduri greșite, gânduri false. Dacă el poate să-și dea seama de neadevărul gândirii sale, își poate schimba comportamentul. E în interesul societății să-l ajute s-o facă. Dar dacă se aplică o pedeapsă ideile sale false vor fi reîntărite și li se va mai adăuga și povara vinei. Ai auzit zicala: „Din două rele nu iese un lucru bun“. Aceasta este esența învățăturii mele. Toate relele trebuie îndreptate cum se cuvine. Altfel, corecția înseamnă atac.

A te opune, a căuta să birui sau să te cerți cu o idee falsă este echivalent cu a o consolida. Aceasta este calea violenței. Calea mea, pe de altă parte, este nonviolentă. Prin modul ei de abordare a problemei, ea demonstrează care este soluția. Ea le aduce iubire, nu atac, celor cuprinși de durere. Mijloacele sunt compatibile cu scopul.

A face ceva rău înseamnă a propovădui vina și a perpetua credința că durerea și suferința sunt necesare. A face ceva bun înseamnă a propovădui iubirea și a-i demonstra puterea de a depăși toată suferința.

Pe scurt, nu ai niciodată dreptate când faci un lucru rău și nu greșești niciodată când faci un lucru bun.

Ca să ai dreptate, fă bine.

Nu poți iubi într-un mod lipsit de iubire. Nu poți avea dreptate și, în același timp, să ataci ceea ce este rău, deoarece eroarea e cea care trebuie demontată și, întrucât rădăcina a tot ce înseamnă eroare este frica, numai demontarea fricii va aduce corecția.

Iubirea este singura reacție ce demontează frica. Dacă nu crezi asta, încearc-o. Iubește orice persoană sau situație care îți evocă frica, și aceasta va dispărea. Asta este adevărat nu atât datorită faptului că iubirea e antidotul fricii, ci fiindcă frica este „absența iubirii“. De aceea, ori de câte ori iubirea este prezentă, frica nu poate exista. Cei mai mulți dintre voi înțeleg foarte multe despre frică, dar foarte puține despre iubire. Vă este frică de Dumnezeu, vă este frică de mine și vă este frică unul de celălalt.

De ce vă e frică? Deoarece aveți convingerea că nu meritați să fiți iubiți și nici nu sunteți capabili să iubiți pe altcineva.

Această credință este singura credință ce trebuie schimbată. Toată negativitatea din viața voastră se va destrăma odată ce demontați această credință eronată despre voi înșivă. Tu, prietenul meu, nu ești ceea ce gândești că ești. Nu ești doar o acumulare a tuturor convingerilor și faptelor tale negative. Asta este ceea ce crezi tu că ești, dar nu e ceea ce ești. Tu ești Fiul lui Dumnezeu, la fel ca și mine. Tot ceea ce este bun și adevărat despre Dumnezeu este bun și adevărat despre tine.

Acceptă acest fapt – fie și numai pentru o clipă – și viața ta va fi transformată. Acceptă aceasta în privința fratelui tău – apropiatului tău – chiar în acest moment și tot conflictul dintre voi se va termina.

Ceea ce vezi este un rezultat direct a ceea ce crezi. Dacă tu crezi că ești vinovat, atunci vei vedea o lume vinovată. Iar o lume vinovată va fi pedepsită – și la fel vei fi și tu.

„Dumnezeu te va bate. Dumnezeu va nimici lumea. Dumnezeu se va răzbuna.“ Acestea, prietenii mei, sunt gândurile pe care voi le gândiți. Acestea – deși sunt blasfemii – sunt ideile absurde pe care vreți să mi le atribuiți mie! Din fericire, eu înțeleg că acesta este doar modul vostru – nu prea subtil – de a vă canoni.

Este o manevră de tergiversare. În timp, veți obosi de ea. Nu va dura mult până ce veți începe să respingeți – individual și colectiv – întregul concept al vinei și veți tânji să veniți acasă. Prietenii mei, aștept cu bucurie și certitudine acest moment al deplinei onestități și responsabilități. În acea zi, când veți vedea binele vostru și pe cel al semenilor voștri ca fiind unul și același, tot ceea ce vă separă de Dumnezeu se va desprinde de voi și veți sta alături de mine în toată splendoarea voastră.

Atunci veți cunoaște în mod neîndoielnic Iubirea lui Dumnezeu pentru voi.

Atunci veți cunoaște că El/Ea nu v-a abandonat niciodată, nici chiar în culmea demenței voastre, când ați gândit că El/Ea vrea să vă pedepsească și să vă distrugă lumea. Atunci veți cunoaște puterea minții voastre de a crea și atunci veți alege să creați împreună cu Dumnezeu, și nu separat de El/Ea.

Practica

Însuși cuvântul „practică” produce confuzie. Ce altceva ai putea practica în afară de ceea ce cunoști deja? Și ce altceva cunoști în afară de vină, frică și atac? Bineînțeles că nu vrei să continui să pui în practică exact acele credințe sau reacții care te duc la suferință!

Așadar, ce să practici? Ai putea, eventual, să începi prin a practica, pur și simplu, starea de conștiență. Exersează să fii conștient de vina ta, de frica ta și de atacul tău. Nu le camufla, nu le nega și nu le proiecta asupra altor oameni. Pur și simplu, uită-te la aceste fenomene în timp ce ele se ivesc în cadrul conștienței tale. Când ești furios sau deprimat, întreabă pur și simplu: „De ce sunt supărat? De ce simt nevoia să mă apăr? De ce anume mi-e frică?”

Continuă să pui aceste întrebări până când începi să-ți dai seama de sursa mâniei și fricii tale. Odată ce treci prin aceste straturi ale emoției, pune-ți întrebarea: „Care este vina mea aici?” „La ce vină te referi?”, întrebi. Toate emoțiile negative din viața ta apar din sentimentul tău subconștient de vinovăție/rușine. Acesta trebuie conștientizat. Trebuie adus în conștiența ta, ca tu să-l poți elibera.

Sentimentele tale de imperfecțiune și nevrednicie îți provoacă frica de răsplată. Dacă tu crezi că e ceva în neregulă cu tine sau că ai greșit cu ceva, îți va fi teamă că vei fi pedepsit. Iar dacă ți-e teamă că vei fi pedepsit, te vei apăra împotriva oricărui atac imaginat și imaginar. Ori de câte ori simți că cineva îți contestă valoarea, vei fi gata să apeși pe trăgaci. Acest întreg scenariu despre vină și pedeapsă, plată și răsplată are loc doar în mintea ta. Dacă îl proiectezi, vei introduce pe alții în el și veți fi nevoiți să-l rezolvați împreună. Asta, însă, ridică miza. Este puțin probabil să rezolvi ceva împreună cu altul atunci când nu ești conștient de propria ta complicitate la evenimente.

Este mai bine să începi prin a le conferi conștiență propriilor gânduri. Astfel, vei descoperi nu numai că vina este rădăcina întregii suferințe, dar și că iertarea de sine este necesară. Fără iertare de sine nu există eliberare de vină. Prin urmare, și drama mântuirii are loc doar în propria ta minte.

Tu, în mintea ta, îți stabilești inocența sau vina. Nu contează cât de mulți oameni ți-au făcut rău. A-i învinui nu te va ajuta cu nimic. Tu ești judecătorul care pronunță sentința, iar atât timp cât învinuiești pe altcineva pentru problemele tale, refuzi să-ți oferi ție însuși iertarea.

Judecătorul și jurații trăiesc, deopotrivă, înăuntrul propriilor tale gânduri. Tu

ți-ai stabilit vina, iar acum tot tu trebuie să o demontezi. Până când nu îți vei desface vina, nu îți poți găsi nevinovăția. Cam la asta ne referim când e vorba despre procesul de iertare. Nu are nimic de-a face cu a-i ierta pe alții. Are totul de-a face cu a te ierta pe tine însuși pentru faptul că te-ai declarat vinovat.

Acesta e domeniul practicii. Nu există situație în care această lucrare să nu poată fi făcută.

Întregul scenariu al vieții tale este un teritoriu pentru autoinvestigare. Conferă conștiință fiecărui gând și fiecărui sentiment și, în curând, vei găsi sursa vinei și a suferinței ulterioare. Nimeni nu poate scăpa de această muncă; este o parte esențială a programei de trezire. Cu cât înțelegi mai repede acest lucru, cu atât îți va fi mai ușor.

Aproapele tău

În permanență supraestimezi importanța aproapelui tău în viața ta. Pe de-o parte, vrei să-l învinuiești pentru toate problemele tale și să-l crucifici, cum m-ai crucificat pe mine. Pe de altă parte, vrei să-l ridici pe un piedestal și să-l preaslăvești, așa cum mă preaslăvești pe mine.

Cu toate acestea, îți vine foarte greu să-l tratezi pe aproapele tău ca pe un egal. Când ți-am cerut să-l iubești pe aproapele tău ca pe tine însuși, ți-am dat o regulă foarte simplă pe care s-o urmezi în tot ceea ce faci. Din nefericire, dacă nu te iubești pe tine însuși, nu prea o să reușești să-l iubești pe aproapele tău.

A învăța să te iubești pe tine însuși și a învăța să-ți iubești aproapele merg mână în mână. Nu poți să-l iubești pe seamănul tău și să te urăști pe tine însuși, sau să te iubești pe tine însuși și să-l urăști pe seamănul tău.

Sentimentele față de aproapele tău oglindesc, pur și simplu, sentimentele tale față de tine însuși.

Așa stând lucrurile, interacțiunile cu aproapele tău te ajută să vezi ceea ce trebuie să ierți în tine însuși.

A-l ierta pe aproapele tău pentru greșelile lui față de tine îl ajută numai în cazul în care aceasta îl face capabil de a se ierta pe el însuși. Tot așa, a primi iertarea aproapelui tău pentru greșelile tale față de el te ajută numai în cazul în care aceasta te face capabil de a te ierta pe tine însuși.

A primi iertare din partea altora este un lucru necesar numai în măsura în care tu crezi că este. Dacă așa crezi – cum cred, de altfel, majoritatea oamenilor –, e important să te împaci. A le cere iertare altora demonstrează că ești gata să te răzgândești în privința celor întâmplare.

Acesta este un prim pas important în proces.

Nu face, însă, greșeala de a-i da aproapelui tău „puterea“ de a te ierta. Asta plasează puterea în afara ta, acolo unde ea nu poate fi niciodată.

În cel mai fericit caz, a lucra pentru alții ar trebui să fie ceva temporar. Muncește pentru alții în timp ce deprinzi abilitățile de care ai nevoie pentru a lucra pentru tine însuși. Trăiește conform regulilor altora până când îți iese în cale șansa de a acționa conform propriilor tale priorități.

Viața ta trebuie să se desfășoare progresiv. Trebuie întotdeauna să continui să faci pasul următor.

Fii credincios idealurilor tale. Urmează-ți convingerile. Dovedește-le validitatea. Arată-ți ție însuși și altora că ele funcționează. Fii o rază de iubire și compasiune. Dă-le celorlalți forța de a-și găsi propriul adevăr.

Așa se face lucrarea... așa se răspândește ea. Nu ținând predici. Nu spunându-le oamenilor ce crezi tu că e bine pentru ei sau permițându-le să-ți recomande ce să faci.

Dacă te uiți bine, vei observa că aceia care sunt cei mai înclinați să le spună altora ce să facă sunt aproape cu totul lipsiți de încredere în ei înșiși. Ei nici măcar nu au început să audă vocea în inima lor – dar, cu toate acestea, se și urcă la o tribună improvizată, de unde le spun altora ce să facă. Până aici ajunge absurditatea falsului martor. Când ești închis într-o rutină a vieții și ți-e teamă să ieși din ea, primul lucru pe care-l faci este să încerci să atragi oameni în jurul tău.

Nu e ceva neobișnuit să ridici un templu peste un șanț și să spui că este sanctuarul lui Dumnezeu.

Ți-am spus de multe ori să fii atent. Lucrurile nu sunt întotdeauna ceea ce par a fi. Există lupi deghizați în miei. Există închisori ale fricii și ale judecății critice, care trec drept temple ale iubirii și iertării. Ele te ajută să-ți ții ochii deschiși. Nu porni în cruciadă până când nu vezi roadele faptelor oamenilor. Cuvintele sunt deseori ieftine și înșelătoare.

Dacă fiecare dintre voi ar păstra adevărul în inimă, împreună ați putea da naștere unei cu totul alte lumi. Ar fi o lume a împlinirii, nu a sacrificiului; o lume a egalității, nu a prejudiciului; o lume a înțelegerii profunde și a respectului, nu a ciocnirii și a disperării.

Nimeni nu poate trăi viața în locul tău. Nici părinții, nici partenerul, nici copiii, nici biserica, nici prietenii, nici cei care te sprijină. Tu singur trebuie să o faci. Ți se pare că asta seamănă puțin a singurătate? Ei bine, într-un fel așa și este. Dar în viață nu vei avea parte de o sarcină mai incitantă ca aceasta.

Așa că nu întocmi reguli pentru alții. Asta nu va face decât să-ți sustragă atenția de la propria ta viață. Lasă-i pe ceilalți să-și găsească singuri drumul. Sprijină-i. Încurajează-i. Îndeamnă-i să meargă înainte. Dar să nu crezi că tu știi ce e bine pentru ei. Nu știi. Și nici nu vei ști vreodată. O preocupare codependentă față de viețile altora te împiedică să-ți asumi răspunderea pentru propria ta viață.

Rămâi în viața ta. Rămâi în inima ta. Acolo vei găsi tot ceea ce-ți trebuie ca

să-ți împlinești destinul. Ascultă-ți călăuzirea, onorează-o, dă-i curs în faptele tale, fii angajat trup și suflet față de ea și ea ți se va dezvălui. Când ești unit cu natura ta divină, ușile prin care trebuie să treci se vor deschide în fața ta.

Ușa deschisă

Viața are propriul ei ritm. Dacă i te încredințezi ei, îl vei găsi. Dar nu e ușor să te lași în voia vieții.

A te lăsa în voia ei înseamnă să întâmpini fiecare clipă ca fiind nouă. Iar pentru a face acest lucru, nu poți rămâne atașat de ceva ce tocmai s-a întâmplat. Cel mult, îl poți aprecia. Îl poți savura. Dar trebuie să-l lași să plece unde vrea el.

Tu nu poți controla ceea ce se întâmplă. Nu poți decât să fii deschis față de acest lucru sau să-i opui rezistență. Dacă ai așteptări, i te vei împotrivi. Nu i te împotrivi. Nu te atașa de trecut și nu avea așteptări în ceea ce privește viitorul.

Doar fii acolo unde ești. Adu totul în momentul de acum. Adu în prezent atașamentul, așteptările. Fii conștient de rezistența pe care o opui. Observă drama dezamăgirii tale. Fii conștient de faptul că n-ai primit ceea ce ai vrut. Vezi cum te face să te simți acest lucru. Observă-te. Experimentează. Dar nu te pierde pe tine însuși în acest scenariu.

Când poți urmări piesa de teatru fără să reacționezi la ea, atunci poți să rămâi ancorat în aici și acum. Poți să fii prezent. Poți să vezi care uși sunt închise și care sunt deschise.

Te rog, nu încerca să treci prin uși închise. Nu vei reuși decât să-ți faci singur rău. Te vei răni inutil. Chiar dacă nu știi de ce o ușă este închisă, cel puțin respectă faptul ca atare. Nu te lupta cu clanța. Dacă ușa ar fi deschisă, ai ști. Dorința ta ca ea să fie deschisă nu o va face să se deschidă.


Mare parte din durerea resimțită în viață este o consecință a faptului că oamenii încearcă să treacă prin uși închise sau să pună cepuri pătrate în găuri rotunde. Încercăm să ne agățăm de cineva care e gata să plece sau să determinăm pe cineva să facă ceva înainte ca acesta să fie pregătit.


În loc să acceptăm ceea ce este și să lucrăm cu asta, noi ne împotrivism sau încercăm să manipulăm, ca să ne satisfacem necesitățile de care suntem conștienți.


Evident, asta nu merge. Atunci când ne împotrivism la ceea ce este, creăm conflicte atât pentru noi, cât și pentru ceilalți. Forțăm lucrurile. Devenim obstacole.


De aceea este atât de necesară conștientizarea. Când vedem că lucrurile nu merg, trebuie să facem un pas înapoi și să ne dăm seama că faptele noastre nu slujesc la nimic. Trebuie să ne oprim, să luăm o pauză și să ne gândim. Trebuie să încetăm să facem ceea ce facem, deoarece acest lucru nu merge, iar noi nu vrem să înrăutățim situația.

Cuprins

Cartea I  Iubire fără condiții	
Prefața autorului.....	9
Introducere.....	13
I Miezul problemei.....	15
II A învăța să ascuți.....	31
III Transparență.....	43
IV Eliberarea de atașament.....	55
V Tirania consensului.....	67
VI Meditație: Mă simt iubit.....	79

Cartea a II-a  Liniștea inimii	
Introducere.....	95
I Integritatea. A deschide ușa închisorii.....	100
II Relațiile corecte. Pași ai inimii.....	119
III Niciun alt Dumnezeu. Ușa către Prezența Divină.....	137
IV A trăi cum trebuie. Darurile lui Dumnezeu.....	157
V Vindecarea sinelui divizat. Îngăduință și renunțare.....	167
VI Comuniune și comunitate. O biserică fără ziduri.....	182
VII Deschiderea către miracole. Miracolul sinelui.....	197
VIII Reconciliere. Marele egalizator.....	208
IX Însușirea sinelui. Angajare față de sine.....	223
X Conștiința. Îngerul rănit.....	235

Cartea a III-a  Miracolul iubirii	
Prolog.....	253
I Învățătura mea.....	255
II Discipolii mei.....	261
III Calea Relației.....	271
IV Creativitate și abundență.....	280
V O spiritualitate a iubirii și a libertății.....	291
VI Abuz și iertare.....	301
VII A rămâne conectat la iubire.....	309
VIII Legăturile care înlănțuie.....	319
IX Re-Unire.....	328

Cartea a IV-a  Întoarcerea în grădină	
I A auzi vocea.....	335
II Învățătura.....	359
III Practica.....	392