

Cuprins

Capitolul 1	Awe – Minunarea	7
Capitolul 2	Ce nu este Awe/minunarea?	8
Capitolul 3	Ce este Awe	11
Capitolul 4	Cum funcționează minunarea	12
Capitolul 5	O privire mai atentă asupra modului în care funcționează minunarea	16
Capitolul 6	Ce poate face minunarea pentru tine?	20
Capitolul 7	Cum am descoperit sentimentul de minunare	25
Capitolul 8	Pregătirea pentru deprinderea Metodei Awefeeling	31
Capitolul 9	Cum să găsești Eufeeling	37
Capitolul 10	Câteva idei despre gândire	41
Capitolul 11	Eufeeling, minunarea și iluminarea	47
Capitolul 12	Deprinderea Metodei Awefeeling	52
Capitolul 13	Ședința de Awefeeling a lui Frank	57
Capitolul 14	Paradoxul Awefeeling	60
Capitolul 15	Awefeeling este pretutindeni	66
Capitolul 16	Awefeeling cu un subiect pe care îl iubești	70
Capitolul 17	Awefeeling cu un subiect de care îți place	73
Capitolul 18	O surpriză pentru ochii tăi	78
Capitolul 19	Cum să auzi, să guști și să atingi Awefeeling	83
Capitolul 20	Fericirea interioară, fericirea exterioară și adevărata fericire	91
Capitolul 21	Analogia între Awefeeling și mâncare	98
Capitolul 22	Cadoul care continuă să se dăruiască	102
Capitolul 23	Curba de vindecare	107
Capitolul 24	Awefeeling Extins	114
Capitolul 25	Cum să-ți măsoari succesul	119
Capitolul 26	Calitatea vieții	134
Capitolul 27	Sfaturi pentru practică și la ce să te aștepți	139
Capitolul 28	Întoarcerea acasă	152
Anexa 1	Transcrierea Tehnicii Eufeeling	156
Anexa 2	Materia nu contează (prea mult)	163
Anexa 3	Dinamica	175
	Despre autor	189

„Misterul este lucrul cel mai minunat pe care avem ocazia să îl experimentăm. Este sursa întregii arte și științe. Cel căruia îi este străină această emoție, incapabil să se oprească pentru a rămâne înmărmurit în minunare, este ca și mort; are ochii închiși.“

Albert Einstein

1

Awe – Minunarea

Stai pe marginea rece și abruptă care domină o vale adâncă, scufundată în negura nopții. Simți o ușoară slăbiciune în genunchi și faci o jumătate de pas ezitant înapoi. Pipăi în jurul picioarelor, găsești o piatră de mărimea unui pumn și o arunci în gol. O secundă... 2 secunde... 3 secunde... zgomotul aproape inaudibil al pietrei care lovește o altă și apoi liniște. Faci încă un pas înapoi și te așezi, cuibărit lângă peretele stâncii, la adăpost, în siguranță.

Întunericul profund te urmărește, te înconjoară, pare să-ți pătrundă până în adâncul ființei. Aproape că îl auzi și îl atingi. Are viață. Noaptea nu este interesată de tine; cumva, însă, ești conectat la ea. Are ceva să-ți arate, un mister dincolo de tine.

Nu mai ești precaut, te abandonezi existenței sale fermecătoare. Și, spre surprinderea ta, ești cuprins de un sentiment de bunăvoință. Te simți mărunț, dar puternic, în prezența lui. Stai într-o fuziune învolburată de smerenie, venerație și uimire care îți taie respirația, cumva conectat la totalitate, dincolo de timp. O agitație se produce în adâncul sufletului tău. Ești în Minunare!

Ce nu este Awe/minunarea?

Experimentarea Minunării îți schimbă viața, uneori profund, alteori subtil, dar întotdeauna în bine. Schimbările sunt numeroase, spontane și de durată. Îți vei aminti cu drag sau venerație, probabil, de un episod de minunare, chiar din copilărie. Poate că aceasta te-a vizitat într-o noapte; te-ai pierdut în uimire în timp ce priveai cerul negru și adânc revărsându-se în nenumărate fărâme de stele tremurânde. Poate că ai legănat cu grijă un nou-născut, copleșit de puterea inocentă și tandră a vieții. Poate că ai stat și ai privit în sus la un zgârie-nori al cărui vârf împungea norii trecători, uluit de ingeniozitatea și perseverența omenirii.

Definiția tipică a Minunării sună astfel: „emoție care combină, în mod variabil, spaimă, venerație și uimire, inspirată de autoritate ori de sacru sau sublim“ (Merriam-Webster). Această definiție este total inadecvată, după cum se pare. Ea nu se apropie în niciun fel de influența profundă pe care o suscită minunarea asupra corpului, minții și spiritului.

Minunarea este etichetată, în mod obișnuit, ca emoție. Plasarea ei într-o cutie „emoțională“ îi explică dificultatea descrierii. Efortul de a defini minunarea cu sinonime precum „admirație“, „uluire“, „mirare“, „uimire“ sau „bucurie“ nu face decât să ne distragă atenția de la ceea ce îi conferă valoarea supremă: depășirea etichetelor de orice fel. Deși aceste emoții indică înspre minunare, ele eșuează lamentabil să ne ofere impactul ei copleșitor asupra vieții noastre.

Minunarea stârnește și intelectul care organizează, analizează și ia decizii. Există o nuanță a intelectului în construirea minunării. Intelectul înțelege că tot ceea ce vedem, auzim sau simțim face parte din experiența noastră comună. Dar pe măsură ce percepția minunării se extinde dincolo de granițele experienței comune, intelectul rămâne la picioarele ei, cu gura căscată. Pur și simplu, minunarea nu poate fi înțeleasă, ceea ce este un lucru bun.

Ea este, în cele din urmă, nedefinibilă. Atât emoția, cât și intelectul sunt depășite, în cele din urmă. Putem să vorbim din implicarea noastră personală despre fărâme de minunare pe care le-am experimentat, cum ar fi uimirea, venerația și smerenia copleșitoare. Acestea sunt doar scânteii sclipitoare, reflexii ale bijuteriei cu multe fațete cunoscute ca Minunare. Când îi cer cuiva să descrie fericirea, frica sau furia, descrierea sa curge fără efort, fără nicio ezitare. Când îl întreb același lucru despre minunare, primesc mai întâi o privire goală, apoi o privire întrebătoare, apoi concentrarea îi încrețește fruntea și, în cele din urmă, rămâne tăcut cu gura deschisă. Este posibil să ai o reacție similară când meditezi la acest cuvânt, întrucât experimentăm minunarea doar rareori în viața noastră cotidiană. Ne lipsește contactul regulat și intim cu această

percepție umană extrem de puternic transformatoare și vindecătoare. (Nu-ți face griji. Vei învăța în scurt timp cum să te cuibărești în brațele magnifice ale minunării ori de câte ori dorești.)

Minunarea este nedefinibilă deoarece ne conduce într-un alt loc, dincolo de această lume materială a muncii și grijilor, speranței, bucuriei, triumfului și eșecului. Minunarea ne trezește într-o lume dincolo de lumi în care domină absolutul. Ceva absolut precum nimicul și liniștea există, dar sfidează definiția, nu-i așa? Când încerci să definești nimicul, nu există nimic de definit, așa e? Minunarea începe cu ceva precum o furtună în plină desfășurare, nașterea unui copil, piramidele din Giza și ne deschide conștiința în mod neașteptat către o revelație absolută inexplicabilă, sentimentul de conexiune cu toate lucrurile. Minunarea se află dincolo de înțelegerea noastră și în aceasta constă secretul puterii sale transformatoare.

Idei esențiale – Capitolul 2:

- Minunarea este nedefinibilă. Ea depășește orice etichete.
- Minunarea nu este emoție. Ea creează emoția.
- Și intelectul care organizează și analizează este însuflețit de minunare.
- Minunarea ne trezește într-o lume dincolo de lumi în care domină absolutul.

3

Ce este Awe

Dacă Awe/minunarea este nedefinibilă, aş fi ridicol să încerc acum să o definesc. Aşa că nu o voi face!