

Adrian Nuță

ÎNCHISORILE INVIZIBILE

Reflecțiile unui psihoterapeut nonconformist

INTRODUCEREA DE LA ÎNCEPUT

21 iulie. Soarele se pregătește să intre în Leu. Luna tranzitează peste Pluton natal, în semnul Fecioarei. Accsta e momentul în care încep o nouă carte. A treisprezecea. Adică prima dintr-un nou ciclu. Ea conține conferințele pe care nu le-am ținut niciodată. Motivele pentru care nu le-am ținut sunt două. Mai întâi, nu m-a invitat nimeni. Din fericire! Apoi, chiar dacă m-ar fi invitat, aș fi refuzat, deoarece nu-mi place să călătoresc.

Totuși, pentru a nu priva posteritatea de câteva gânduri de o valoare inestimabilă, le-am adunat în această carte care, evident, are un preț. Acest preț nu se referă însă la banii pe care i-ai scos din buzunar. Abia urmează să descoperi la ceea ce vei renunța. Renunțând, nu vei mai fi același. Sau aceeași. Dacă nu ești o persoană deschisă către asemenea transformări, oprește-te chiar acum. Deși cred că este prea târziu. Am stabilit deja o legătură cu Tine.

CUPRINS:

Introducerea de la început...	3
Dependența...	3
Dumnezeu...	8
Umorul...	12
Și dacă viața este o piesă de teatru?	14
Iisus din Nazareth...	18
Posesivitatea...	25
Sinele...	28
De ce vrei să devii psihoterapeut?...	32
Teorema ultimului discipol...	36
Încheierea de la sfârșit...	38
DEPENDENȚA	

Există două feluri de dependență. Le voi numi „materială” și „psihologică”. Pentru a fi viu am nevoie de hrană, de apă, de aer. Depind de aceste elemente. Aceasta este dependența materială. Ea face parte din ordinea

lucrurilor, prin urmare este naturală. Este în regulă. Devine periculoasă sau nenaturală când, de pildă, nu poți supraviețui fără un anumit tip de hrană. Dacă nu pot trăi fără carne am ieșit din ordinea lucrurilor. Sunt dependent într-un alt sens. Patologic. Absența cărnii mă face să sufăr. Mă tulbură, mă dă peste cap. Sunt nefericit.

Pentru a supraviețui psihologic am nevoie de hrană psihologică. Depind de ea. Am nevoie de afecțiune, recunoaștere, apreciere. Aceasta este dependența psihologică în sensul ei natural. Este O. K. Ca și în cazul precedent, devine nocivă când am nevoie ca aceste „alimente” să vină de la cineva anume. De exemplu, vreau neapărat ca tata să mă iubească (să presupunem că sunt fată). Nu contează că alți bărbați sunt afectuoși cu mine. Eu vreau ca tata să mă iubească! Dar tata nu mă iubește și eu sufăr. Sunt profund nefericită. Sunt dependentă emoțional. Acesta este sensul în care voi folosi în continuare termenul de „dependență”.

Într-o lume în care totul este interconectat, independența este imposibilă. Un anumit grad de dependență este binevenit și util. Dincolo însă de acest punct optim, dependența produce suferință. Iată ce voi analiza mai departe.

Care este substratul dependenței? Este actul de a te agăța de... un părinte, un partener, un copil, un profesor, un prieten. De ce te agăți? Din ignoranță. Nu știi cine ești. Ignoranța conduce la dependența, iar dependența conduce la suferință. Aceasta este ecuația. Pe invers, cunoașterea conduce la libertate, iar experiența libertății te face fericit. E simplu.

Totuși, dacă privim puțin în jur, găsim cu dificultate oameni atât de fericiți. Eu unul nu găsesc. Care este explicația? Deja o știi. Oamenii nu știu cine sunt. Asta nu mă miră. Ceea ce mă stupefiază este că oamenii nu vor să afle cine sunt ei cu adevărat. Ca urmare a acestei indisponibilități ajung ei să se confrunte cu tot felul de probleme. O parte din aceste probleme asigură prosperitatea breslei din care fac parte. Într-o lume armonioasă nu vor mai exista psihoterapeuți, tot așa cum nu vor mai exista medici. Pentru colegii mei mai anxioși, îi anunț că această perspectivă este extrem de îndepărtată. Și noi și copiii noștri vom trăi decent de pe urma problemelor de dependență psihologică.

Să revin la exemplul cu fata și cu tatăl ei. Este o situație pe care o întâlnesc frecvent (nu că dependența de mamă ar fi mai rară!). Stau și măntreb în sinea mea: De ce? De ce această cramponare? De ce aștepti ca un munte de gheață să devină un vulcan? Măcar unul plâpând. Adică puțină căldură. Ce rost are să bați la o ușă care este zidită profesionist? Evident, acest comportament nu este rațional. Este irațional. Prin urmare, bazele lui sunt de tip afectiv. Să-ți prezint câteva.

Aștepti ceea ce nu vei primi niciodată pentru că dorința ta mai adâncă este să te pedepsești. În adâncul tău, vrei să suferi și ai găsit o modalitate infailibilă de a-ți produce singur suferință. Bați în neștire la o ușă în spatele căreia nu se află nimeni. Dar de ce vrei să te pedepsești? Desigur, pentru că ai greșit undeva. Care o fi greșeala asta? Răspunsurile sunt variate.

De exemplu, ai greșit pentru că te-ai născut fată. Într-o variantă mai scurtă, ai greșit pentru că te-ai născut. Părinții tăi nu-și doreau un copil, iar tu te-ai încapățânat să apari. Sau tatăl tău își dorea un băiat și s-a întâmplat ca tu să te naști fată. Nici nu e nevoie ca părinții să-ți fi spus asta explicit. La nivel inconștient tu ești intens conectată cu ei și ai putut simți. Nu te-ai simțit dorită. Cu mintea ta de copil, ți-ai asumat faptul de a te fi născut ca pe o eroare personală, pentru care trebuie să plătești, O greșeală care trebuie ispășită prin suferință.

Hai să ne gândim puțin! Cum poți fi tu responsabilă pentru dorințele tatălui tău de a avea un băiat/un urmaș? Singurul responsabil pentru această dorință este chiar tatăl tău. Tu te-ai născut fată și te poți bucura pentru asta. Tatăl tău suferă nu pentru că tu ești într-un anumit fel, ci pentru că dorința lui este într-un anumit fel. El suferă și asta n-are nici o legătură cu tine. Trebuie să învețe să accepte această frustrare. Este un examen pe care îl va promova sau nu, depinde numai de el. Îl poți ajuta dacă te solicită, dar n-are nici un sens să te învinovățești. Dacă o faci totuși, încercând să te porți ca un băiat, te invit să te cercetezi mai atent. Află cine ești! Pentru că, străduindu-te să fii un băiat, te-ai identificat cu tatăl tău (cu dorința lui). În plan fantasmatic, tu ești băiatul pe care tata și l-a dorit. Când el va fi mulțumit, te va iubi. Iar a fi băiat nu se reduce la a nu purta rochii, a avea părul scurt sau a refuza să fii elegantă. Poate merge până la a face 2 facultăți sau a avea, cu orice preț, succes social – acestea fiind sublimări ale atributelor masculinității.

Să-ți povestesc despre altă „greșeală”. „Părinții s-au despărțit (nu se înțeleg) din cauza mea”. Cu aceeași minte de copil, îți asumi responsabilitatea pentru conflicte sau divorț. E uimitoare mintea de copil, nu-i așa? Are o caracteristică interesantă. Se numește omnipotența infantilă. Copilul crede că poate să facă orice, deoarece, în special în primii ani, contactul lui cu realitatea e foarte slab, în sensul ca e mediat doar de simțuri. Capacitatea de discriminare se dezvoltă mai târziu. Prin urmare, prin simpla lui prezență, copilul crede că poate crea neînțelegere și chiar violență între părinți. Astfel își asumă o responsabilitate care nu-i aparține. Mai târziu, pentru a-și ispăși culpabilitatea, fata, incredințată mamei după divorț, așteaptă zadarnic revenirea tatălui la sentimente mai bune. „Din cauza mea mama l-a părăsit pe tata. Tata suferă. Când mă va iubi din nou, înseamnă că m-a iertat. Voi aștepta până atunci”.

Te invit din nou la puțină luciditate. Mama și tata nu se înțeleg din motive care n-au nimic de-a face cu tine. Nu știi să comunice, nu sunt capabili să se accepte unul pe altul, sunt incompatibili sau, cine știe, se urăsc. Te-ai născut în această familie, e adevărat, dar nu ai nici un fel de responsabilitate pentru dificultățile lor de contact, pentru viziunile lor diferite asupra lumii sau pentru valorile în care cred. Dacă au ales să se despartă, ceea ce poți face este să respecti această decizie. Nu-ți imagina că este o decizie luată de tine! Dacă-ți place să crezi asta, te informez că trăiești într-o lume a iluziilor, din care

bucuria lipsește cu desăvârșire. Crede-mă pe cuvânt! Bucuria face parte din realitate.

O altă bază emoțională este nevoia de putere. Tata nu te iubește, dar tu îl vei determina să o facă. Ai nevoie să te simți puternic, adică să simți că ai o putere asupra sentimentelor altcuiva. Nu mai comentez, aceasta este tot o nevoie de tip infantil, adică vine dintr-o zonă imatură a psihicului. Când tata te va iubi, puterea ta îți va fi confirmată. Până atunci suferi și te zbați fără încetare, deoarece absența confirmării este echivalentă cu sentimentul de neputință. Ori, acesta este exact sentimentul de care fugi, încercând, în toate felurile, să schimbi atitudinea tatălui tău. Ești o luptătoare, recunosc. Cineva cu un nivel energetic mai redus ar fi abandonat, refugiindu-se în rolul de victimă. Tu nu ești genul care să se resemneze. Problema este că unele lupte nu pot fi câștigate niciodată. La o scară mai mare, este ca și cum ai lupta împotriva Soarelui, nelăsându-l să apună. Dacă nu cauți o putere nerealistă și te mulțumești cu puterea inteligenței, când Soarele se retrage și întunericul se lasă peste lume, te poți retrage și tu într-un somn odihnitor.

În sfârșit, un alt motiv pentru care bați la o ușă ermetic închisă este nevoia de superioritate morală. Este tot o problemă a puterii. „Priviți-mă, iată cum mă sacrific”. În contrast cu lipsa de sensibilitate, indiferența sau agresivitatea lui, ai ocazia să pari o persoană nobilă. Ți-ai comandat deja o statuie? Este o întrebare pe care o pun întotdeauna clienților mei cu această dinamică. Faptul ca ei zâmbesc mă face să cred că vindecarea mai este posibilă.

Ar mai fi și alte motivații. Te las pe tine să le descoperi, dacă ești mânat și de altceva decât de curiozitate epistemică. Dacă nu reușești, știi unde să suni.

Mă gândesc uneori că dependența este ca o entitate atrasă de anumite relații, tot așa cum gândacii sunt atrași de resturile de mâncare din bucătăriile neîngrijite. O entitate, deci o ființă care se hrănește cu energiile celor doi dependenți. Ah! Am uitat să precizez. Niciodată nu există un singur dependent. Dacă dependența lui A față de B este vizibilă și recunoscută, adesea dependența lui B față de A este neconștientizată și negată. Ca să mă agăț de tine tu trebuie să-mi oferi ceva de care să mă agăț. Dacă tu nu ai avea nici o satisfacție, nu mi-ai oferi nimic de care să mă prind. Evident, eu m-aș putea roti în jurul tău, dar asemeni unui avion care se rotește în jurul unui aeroport, dar nu aterizează, deoarece turnul de control nu-i permite asta. Dacă pilotul mai are puțină judecată, va căuta un alt aeroport, înainte să epuizeze combustibilul. Rostul unei terapii, între altele, este să-i trezească pilotului această judecată, evitând catastrofa.

Unele relații de cuplu seamănă, într-adevăr, cu bucătăriile murdare. Poate îți par nesuferit făcând astfel de afirmații. Asta e. Deocamdată nu depind de aprecierea ta. 2 oameni intră în relația de cuplu (sau în relația profesională de ajutor) fără să fi făcut ordine în ei înșiși. Le spun studenților mei că bună parte din travaliul devenirii profesionale are legătură cu salubritatea. După ce ai făcut curățenie în tine însuși, îl poți asista și pe celălalt în acest proces. Altfel,

apropiindu-te de el în plan psihologic, este ca și cum l-ai îmbrățișa bine, hainele tale fiind pline de noroi. El poate pleca de la tine mai puțin curat decât a venit.

Cum ajungi să fii dependentă de iubitul tău? Cum ajungi să depinzi de iubita ta? Cum e posibil ca fericirea ta să depindă de o altă persoană? Am un răspuns greu de digerat. Acestea nu sunt relații întemeiate pe dragoste. Sunt relații în care afecțiunea este amestecată cu frica. Sunt relații în care cei doi nu au crescut suficient de mult psihologic. Nu sunt suficient de liberi. Aceasta este credința mea. Doar oamenii liberi pot iubi cu adevărat. Prin „a iubi cu adevărat” înțeleg o iubire pură, în care nu există nici o temere.

Să detaliez: atunci când iubești nu ceri nimic în schimb. Te bucuri pentru că iubești. Nu există nici o condiție. Bucuria de a iubi este scopul.

Te bucuri că poți iubi pe cineva. Te bucuri pentru că îți exprimi dragostea.

Când spui „Te iubesc. Nu pleca. Nu pot trăi fără tine”, deși poți fi convins că iubești, te asiguri că nu iubești. Ceea ce tu simți este o combinație de afecțiune și teama de singurătate. Cu greu vei recunoaște asta. Însă acesta este adevărul gol-goluț: te agăți de celălalt deoarece nu crezi că te vei descurca fără el. Nu crezi că-ți poți asuma o viață de unul singur, cel puțin pentru o perioadă (până stabilești o relație cu altcineva). Nu te simți suficient de pregătit sau puternic pentru a face față vieții de pe o poziție independentă. Te temi. La nivel psihologic, ești încă un copil care are nevoie de un părinte. Are nevoie de cineva care să-l protejeze într-o lume ostilă sau indiferentă. De aceea, iubirea ta are o componentă infantilă. Nu este iubirea unui adult care dăruiește, ci este iubirea unui copil pentru părintele său. Oferi afecțiune, însă la schimb. Nu ești suficient de centrat în tine însuși pentru a oferi afecțiune fără a aștepta nimic în schimb.

Când spui „Te iubesc. Nu sunt de acord să te întâlnești cu altă femeie/alt bărbat” situația e relativ asemănătoare. Te temi de pierdere! Dacă cealaltă femeie este mai atrăgătoare? Dacă celălalt bărbat este mai interesant? Te simți amenințat. Cealaltă persoană s-ar putea dovedi, pentru partenerul tău, mai bună ca tine. S-ar putea să o aleagă pe ea, ceea ce înseamnă că tu vei rămâne singur. Doar nu vrei să ajungi aici! Doar îți iubești partenerul, n-o să permiți așa ceva!

Aceasta nu este iubire, deoarece iubirea extinde libertatea. Iubirea autentică îl ajută pe celălalt să evolueze, să-și depășească limitele, să-și îmbogățească experiența, să se cunoască în profunzime. Iubirea adevărată nu limitează, nu pune bariere, nu creează închisori. Închisorile sunt create din frică. Majoritatea sunt invizibile (înțelegi acum titlul cărții?).

Dezaproband, condamnând sau pedepsind nevoia lui de a-și petrece timpul cu altcineva (nu neapărat un partener erotic), te aperi de propria teama de pierdere și abandon. Instrumentul pe care îl folosești este controlul. Controlul nu este iubire! Rădăcina nevoii de control este insecuritatea. Dacă ai fi sigur pe tine, i-ai acorda celuilalt toată libertatea din lume. Îți vei asuma

riscul ca el, bucurându-se de această libertate, să întâlnească pe cineva mai potrivit sau mai stimulat. Dacă se întâmplă asta nu-ți modifică sentimentele nici măcar cu un milimetru. Tu nu-l iubești pentru ca el să te iubească la schimb. Tu iubești pentru bucuria de a-ți manifesta această putere. A iubi necondiționat este o mare putere! Dacă el sau ea pleacă într-o altă direcție, tu nu vei fugi după el ca să-ți exprimi iubirea. Este ca și cum un trandafir ar alerga după cineva ca să-i ofere parfumul. Iubirea este parfumul ființei tale (când ființa a înflorit pe deplin). Dacă el pleacă sau vrea să plece, nu-l vei reține. O să fii trist (ă) o vreme. E firesc, cineva drag a plecat din viața ta. Dar iubirea ta nici nu va seca, nici nu va fi blocată sa curgă spre altcineva.

Dacă ceea ce citești îți pare utopic sau nerealist, îți garantez că este următorul nivel de evoluție pentru noi, locuitorii acestui Pământ. Am întâlnit până acum 3 oameni în carne și oase care să iubească în acest fel. Asta îmi dă mari speranțe, chiar dacă mi-au trebuit vreo 20 de ani până să-i găsesc.

Cum se atinge acest nivel? Cum se iubește fără a fi dependent? Cum să separi iubirea de nevoia de a poseda, teama de abandon, nevoia de control, teama de respingere? Într-un singur fel. Aflând cine ești.

Când știi cine ești, la nivelul cel mai profund din tine însuși, poți iubi fără condiții. Am avut câteva străfulgerări ale acestei stări, așa că îmi permit să fac pe deșteptul, chiar dacă în cea mai mare parte a timpului nu iubesc în acest fel. Iar a afla cine ești înseamnă a fi în comuniune cu miezul divin al ființei tale (am numit acest miez Sinele).

Când ești în contact cu Sinele nu mai ai nevoie de nimic de la celălalt și nici nu te mai aștepti la ceva de la el. Altfel e ca și cum i-ai cere să-ți aprindă o lumânare ziua în amiaza mare. E ridicol. Să-ți simți Sinele este o fericire atât de mare încât primul lucru care-ți vine să-l faci este să o împărți cu cineva, să o dăruiești cuiva. E și o chestie tehnică la mijloc. Dacă nu o oferi există riscul să fii copleșit și să explodezi. Nu că ar fi ceva rău, dar poate mai vrei să mai stai pe Pământ.

A afla cine ești și a-ți manifesta Sinele este, după mintea mea puțin exaltată în clipa de față, esența căutării spirituale. Cei care depind de o altă ființă pentru a fi fericiți sunt undeva pe traseu sau fac primele mișcări de încălzire pentru a pleca la drum.

Nimeni din afara ta nu te poate face cu adevărat fericit. Poți avea momente de bucurie, poți să te simți bine perioade mai mari de timp, poți trăi chiar o viață agreabilă. Dar fericit în sensul cel mai înalt ești doar în contact cu Sinele (pentru cititorii mai religioși reformulez; doar în comuniune cu Dumnezeu. Și adaug; Dumnezeu locuiește înăuntrul tău. Pentru cârtitori, vezi Luca 17,21: „Căci împărăția lui Dumnezeu este înăuntrul vostru”).

Cum ai putea să te mai agăți de cineva când trăiești această fericire? Poți să te bucuri împreună cu cineva, să împărtășești această fericire cu ea. Dar ea, dacă pleacă, nu pleacă și cu fericirea ta. Fericirea rămâne cu tine! Te-ai prins? De aceea nu te cramponezi, de aceea respecti și încurajezi libertatea.

Sunt conștient că lucrurile despre care scriu sunt la tel de răspândite în relațiile de cuplu ca milioanele de dolari prin buzunarele mele. Există însă cel puțin un nivel al realității, cel al reprezentărilor, unde ele deja există. Ceea ce azi este reprezentare mâine va fi dorință, iar poimâine realitate concretă. Sunt sigur de asta, altfel aș renunța la scris pentru activități mai profitabile precum politica sau traficul de droguri.

Partea minunată din toate relațiile de cuplu nefericite este că îți arată unde nu există fericirea. Fericirea ta nu se află în celălalt! S-ar putea să-ți ia foarte mult timp (vieți întregi) ca să înveți asta, însă în cele din urmă vei învăța. După ce cazii de mai multe ori în aceeași groapă, în cele din urmă o vei ocoli. Sper să nu înțelegi de aici că sunt împotriva relațiilor de cuplu. Sunt pentru! Mă interesează și susțin orice situație de viață care te poate învăța ceva profund. Relația de cuplu este o astfel de situație. Problema nu este cu relațiile de cuplu. Problema este cu oamenii care suferă în relații de cuplu fără să învețe nimic. Iar categoria cea mai nefericită e constituită din cei care suferă și pretind că sunt fericiți.

Voi încheia acest capitol despre dependență referindu-mă la relațiile dintre părinți și copii. Această dependență se manifestă pe 4 axe: mamă – fiu, tată – fiică, mamă – fiică, tată – fiu.

Dependența mamă – fiu creează un cuplu imposibil. Este tipul de relație care nici nu se poate consuma, deoarece nu este naturală (fiul nu are relații sexuale cu mama), nici nu se poate desface, din cauza intensității ei. Această fuziune mamă – fiu este facilitată de absența psihologică a tatălui. Atenție, viitori tați! Dacă tatăl nu intervine pentru a bara calea fiului către mamă („ea este soția mea!”), iar mama are propriile ei probleme nerezolvate, riscul fuziunii crește foarte mult. La aceasta se poate adăuga forța arhetipală a maternității, de care o femeie poate fi copleșită.

Dependența tată – fiică se bazează și ea pe atracția naturală a unui sex pentru celălalt. Dincolo de dorințele incestuoase, tații neimplicați afectiv, reci sau indiferenți produc traume cu care fiicele lor se pot lupta chiar toată viața, căutând în partenerii lor răspunsul care le-a fost refuzat de cei mai importanți bărbați din viața lor, bărbați pe care continuă să-i conțină.

Când tatăl este absent, mama și fiica pot intra într-o relație de iubire – ură, iubire pentru că singura sursă de afecțiune este cea maternă, ură pentru că această afecțiune devine sufocantă. Adesea fiica se trezește ca purtătoare a dorințelor neîmplinite ale mamei. Copiii care primesc sarcina de a realiza visurile neîmplinite ale părinților, știi povestea. În plus, când mama a încercat să facă totul pentru fiică, în adolescență, când apar primele tentative de individualizare, fiica se descoperă prinsă cu lanțul culpabilității. Pentru a crește și a deveni femeie, ea trebuie să se separe de mamă, separare ce este resimțită de mamă ca respingere. Mamele care rezolva această dependență regăsesc în ele femeia multă vreme negată, deschizând, simultan, calea fiicelor către libertate.

Dependența tată – fiu se produce când mama a dispărut sau și-a respins fiul, aruncându-l în brațele tatălui. Supraidentificare cu un model masculin blochează manifestarea individualității tânărului bărbat, tot așa cum coaliția tată – fiu împotriva femeii ostile din familia lor îi poate bloca într-un tipar de respingere inconștientă a femeilor.

Un caz special asupra căruia insist este hiperprotecția parentală. Nu este genul meu să fiu excesiv de blând, așa că voi numi direct această atitudine incompetență psihologică. Nu ești un părinte bun dacă îi oferi totul copilului tău, dacă încerci să-l ferești de toate greutățile și să-i satisfaci toate dorințele.

Hiperprotecția este o formă ascunsă de manifestare a agresivității la adresa copilului. În ce fel? Iată cum: dacă nu îl lași să se lupte singur cu anumite frustrări, în el nu se trezesc capacități și puteri de care va avea nevoie mai târziu. Este ca și cum ai continua să-l duci în brațe de teamă că, încercând să meargă singur, va cădea. El trebuie să cadă și să învețe să se ridice! Astfel spus, trebuie să se confrunte cu frustrări corespunzătoare nivelului său de dezvoltare. Dacă sunt prea intense, nu le va putea integra. Însă dacă lipsesc, creativitatea lui nu va fi stimulată. Va învăța să fie pasiv și dependent.

Părinții hiperprotectori cresc copii dependenți. Aceștia devin moi și intră în relații de dependență, retrăind astfel singurul tip de relație cu care au fost obișnuiți. Fără mijloace adecvate de a face față lumii, se vor refugia în brațele unui părinte simbolic, probabil salvator de profesie (semnal de alarmă pentru tinerii terapeuți, excesiv de binevoitori în raport cu clienții lor!).

Ieșirea din dependența generată de supraprotecție se face prin revoltă. Nu trebuie să-ți ceri scuze nimănui pentru ceea ce simți. E firesc să fii furios dacă inițiativa și autonomia ta au fost blocate. Nu e deloc anormal să-ți urăști părintele când acesta s-a străduit să nu-ți lipsească nimic. După ce vei exprima această ură, vei putea trăi, pentru prima oară, un autentic sentiment de recunoștință.

DUMNEZEU.

Încă de la început trebuie să-ți spun ceva. Nu-mi place acest cuvânt. Hei, n-am spus că nu-mi place realitatea pe care cuvântul o indică. Nici vorbă de asta. Nu-mi place cuvântul. Sunt mai împăcat cu sinonime precum Absolutul, Tao, Brahman, Vidul, Sinele. Cel mai mult îmi place Sinele. Dar chiar și Sinele sună cumva abstract Echivalentele lingvistice mai apropiate de experiența umană obișnuită sunt fericirea, iubirea, conștienta, libertatea. Toate se referă la una și aceeași Realitate care, de fapt, nu poate fi numită.

Puțini oameni îți vor spune că îl caută pe Dumnezeu, că țelul lor în această viață este comuniunea cu Dumnezeu. Dar toți oamenii caută să fie fericiți. Ce înseamnă asta? Înseamnă că îl caută pe Dumnezeu, fără să-l numească așa.

Din acest punct de vedere toți oamenii care s-au învrednicit să se nască în această lume sunt niște căutători spirituali. Ei îl caută cu pasiune pe Dumnezeu. De aceea, Dumnezeu poate să stea liniștit. Este extrem de căutat.

Nu aceasta este problema. Problema este nivelul de conștientizare. În funcție de acest nivel Dumnezeu sau Fericirea Supremă sunt căutate în mâncare, băutură, sexualitate, putere și succes social, relații, creația artistică, asceza religioasă. Am uitat ceva?

Este ca și cum Dumnezeu ar avea niveluri, iar noi trecem de la un nivel la altul. Dumnezeu este puțin prezent într-o mâncare savuroasă, dar și într-o frumoasă relație de prietenie. După ce ai devenit un expert în mâncăruri, instinctiv vei căuta altceva, deoarece nu te vei simți împlinit. Experimentând o prietenie minunată vei constata că înăuntrul tău persistă o anumită nemulțumire. Și vei pleca spre următorul nivel.

Într-o altă analogie, este ca și cum multă vreme ai fost atras de pietricele colorate și l un moment dat descoperi pietrele prețioase. Nu-ți va mai păsa de pietricelele adunate cu atâtea eforturi. Ce înseamnă asta? Înseamnă că te-ai maturizat.

Pentru un puști de 8-9 ani sexul nu are nici o semnificație.: Poți să-i vorbești despre asta fără să-i trezești nici o pornire erotică. Dar pe la 13-14 ani nu mai trebuie să-i vorbești deloc. Îți vorbește el. De ce? Pentru că a atins o anumită vârstă la care sexualitatea se trezește în mod natural. A crescut.

Ceva asemănător se întâmplă cu spiritualitatea. Ai nevoie de o anumită vârstă interioară, de o anumită maturitate lăuntrică. Nu mă refer la vârsta corpului fizic. Dacă ai 70 de ani asta nu înseamnă că ești suficient de matur psihologic pentru a-l descoperi pe Dumnezeu. E nevoie de o experiență extraordinară pentru a porni în căutarea aspectului ultim al lui Dumnezeu. Această experiență nu se acumulează într-o singură viață. Nu are cum. E nevoie de multe vieți pentru ca lumea să nu te mai atragă, să simți că ea nu te împlinește complet. Aceasta este maturitatea. Așa se naște aspirația spirituală. Vrei să atingi acea fericire care este continuă și întotdeauna proaspătă, neschimbată și totuși nouă. Vrei să-l cunoști pe Dumnezeu pentru că nimic din creația lui nu te-a satisfăcut pe deplin. Ai gustat din toate tipurile de hrană, multe ți-au plăcut, însă niciuna nu ți-a oferit o bucurie durabilă, întotdeauna în tine a rămas un anumit gol. Majoritatea căutătorilor aparțin acestei categorii. Mai există însă o categorie, mult mai restrânsă. Este vorba despre oameni cu o experiență mai puțin bogată, dar un nivel foarte înalt de inteligență intuitivă. Probabil și tu ești un astfel de om, altfel nu ai fi ajuns să citești această carte. Acești oameni își dau scama că nu e necesar să facă toată experiențele posibile pentru a se simți, în final, nefericiți sau dezamăgiți. Nu e obligatoriu să ai relații sexuale cu sute de femei pentru a realiza că ființa ta nu se reduce la penis. Nu e un imperativ să citești mii de cărți pentru a înțelege că ești mai mult decât o minte rațională. Pentru astfel de oameni, dorințele pentru ceea ce este finit sau limitat își pierd semnificația. Într-o clipa de iluminare, ei înțeleg caracterul amăgitor al acestei lumi. Se nasc din nou. „Adevărat, adevărat îți spun că cine nu se va naște din nou cu nici un chip nu va vedea împărăția lui Dumnezeu” (Ioan, 3, 3). Așa începe căutarea și, o dată cu ea, o

serie nouă de probleme. Nu e o nebunie? Chiar există o fericire infinită? A atins-o cineva? Există o cale, o tehnică, o metodă?

Să-ți dau o veste bună. Există așa ceva! Mulți oameni până la tine au experimentat beatitudinea și unii chiar au vorbit despre asta. Probabil mulți oameni după tine își vor înălța conștiința până la acest nivel. Întrebarea este alta. Ce vei face tu? Și pentru că întrebarea conține o doză de anxietate, o să-ți mai dau o veste încurajatoare. Nu doar tu îl cauți pe Dumnezeu. Și Dumnezeu te caută pe tine!

Știi parabola Fiului Risipitor? Fiul cel tânăr pleacă într-o țară îndepărtată unde își risipește averea ducând o viață destrăbălată. Începe să sufere și, în cele din urmă, se întoarce la tatăl său. Acesta nu numai că îl primește, dar se și bucură nespus pentru întoarcerea lui. Nu la fel se bucură fiul cel mare, care rămăsese acasă, dar asta e o problemă clasică de gelozie fraternă pe care n-o voi analiza acum.

Această parabolă datează de 2000 de ani. Între timp lucrurile s-au schimbat puțin. Tatăl nu-l mai așteaptă pe fiu. A plecat în căutarea lui! Cred că Dumnezeu e puțin îngrijorat de intensitatea propriei sale Puteri Creatoare de Iluzii (pe care hindușii o numesc maya). Poate ca a exagerat puțin creând o lume atât de amăgitoare încât oamenii au rămas blocați în hățișurile ei.

Eu simt că Dumnezeu îl caută pe cel care-l caută. Este aici un gen de împărtășire care lipsește când eu îl caut pe Dumnezeu, iar El stă undeva, picior peste picior, așteptând să ajung. Căutarea are mai multă frumusețe când este reciprocă. La un alt nivel, seamănă cu un bărbat și o femeie, suflete pereche, care se caută inconștient unul pe celălalt, singura lor certitudine fiind că celălalt există. Cam așa e și cu Dumnezeu, cu diferența că El e Iubitul, Iubita, Mama, Tata, Fratele, Sora, Prietenul, Maestrul sau oricine altcineva de care îți este așa de dor încât crezi că o să mori dacă nu-l întâlnești.

Și acum să-ți dau a treia veste bună și ultima pe ziua de azi: tu ești Dumnezeu! Sună a blasfemie? Depinde la ce tip de condiționare ai fost supus. Depinde cine gândește în locul tău. Depinde ce stupidități ți-au fost îndesate în cap. Nu este o blasfemie. O să formulez altfel:

Dumnezeu există înăuntrul tău! Este centrul ființei tale! Sună mai acceptabil? De fapt am spus același lucru. La nivelul cel mai adânc, tu și Dumnezeu sunteți Unul. Pe scurt: Tu ești Dumnezeu. Acolo, în centru, nu există nici o deosebire. „Eu și Tatăl Meu una suntem” a spus și Iisus (Ioan, 10, 30). A fost, la momentul respectiv, o blasfemie? Oho, și încă cum! Iisus a plătit scump pentru onestitatea lui. În India, pentru exact aceeași afirmație, nimeni nu se supără. „Mulțumesc, știam”. Problema este cum să faci pentru a simți cu toată ființa ta ceea ce realizezi la nivel intelectual.

În spațiul civilizației creștine, afirmația „Tu ești Dumnezeu” naște suspiciune, priviri chiorâșe, indignare sau expresive mișcări ale capului (cu mesajul „Bietul de el! S-a scrântit de tot”). Cred că de aceea nu-mi place cuvântul „Dumnezeu”. Îl asociez cu această uriașă condiționare religioasă, începută de la vârsta cea mai fragedă. Te-a întrebat cineva dacă vrei să fii

botezat? Altfel spus, a avut cineva atâta respect pentru tine încât să te întrebe dacă îți dorești asta? Înțelegi la ce mă refer? Nu spun că botezul, ritualul religios al căsătoriei sau dogmele creștine sunt rele. Ele riscă să devină astfel în absența conștientizării.

Ceea ce este făcut fără conștientizare nu are nici o legătură cu Dumnezeu. Dumnezeu este Conștiența Infinită. A fi conștient înseamnă a avea acces la EL. Un om conștient este mai mult în serviciul lui Dumnezeu decât 100 de preoți inconștienți. Ortodocși, catolici, protestanți, budiști, nu are importanță. Subliniez asta ca să nu înțelegi că am ceva cu slujitorii religiei creștine. Sunt împotriva oricărui tip de condiționare religioasă și sunt în totalitate pentru orice sistem sau ansamblu de tehnici care au ca obiectiv amplificarea sau extinderea conștientiei. Dumnezeu înseamnă Conștiența, iar Conștiența este Bucurie.

O sămi spui: dar eu sunt conștient! Asta înseamnă că sunt în contact cu Dumnezeu? Iar eu îți răspund: crezi că ești cu adevărat conștient? Ești 100% conștient? Folosește acest criteriu: ești conștient cu adevărat când ființa ta e plină de fericire. Când inima ta explodează de bucurie. Când trebuie neapărat să faci ceva, altfel bucuria devine insuportabilă. Crezi că nu există astfel de oameni printre noi? Te contrazic. Eu am întâlnit câțiva. Niciunul nu stătea retras într-o mănăstire.

Revenind, o să-ți dau un exemplu privind diferența dintre cunoaștere și conștientă. Ele nu sunt deloc același lucru. Totuși sunt frecvent confundate. Știu pe cineva care fuma cel puțin un pachet de țigări pe zi. „Sunt conștient că îmi fac rău. Dar nu pot să mă las”. Apoi și-a făcut un control de rutină la plămâni. Radiografia nu era foarte încurajatoare. În acel moment a renunțat la fumat. Abia în acel moment a devenit conștient. Până atunci nu era. Doar cunoștea faptul că tutunul dăunează grav sănătății, ca să citez una dintre cele mai ineficace propoziții în circulație. Cunoașterea nu este conștientă. Când afirmi că ești conștient de efectele nocive ale fumatului, tu nu spui adevărul. Minți! Nu ești conștient. Doar știi că fumatul este periculos pentru tine și pentru cei din jur. Dacă ai fi conștient ai renunța chiar în clipa asta! (Presimt că cele 500 de exemplare din această carte vor fi cumpărate de marile companii de țigări, pentru a fi arse. După care mi se va face o ofertă pentru a nu mai scrie niciodată despre acest subiect. Însă nu cred că au atâția bani cât am de gând să le cer).

Cunoașterea și conștientă, inteligența și conștientizarea sunt confundate deoarece sunt foarte asemănătoare. Inteligența este Materia ajunsă la cel mai înalt grad de puritate. Este foarte aproape de Spirit, Dar nu este Spirit! Este ca și cum ai fi dat examen de admitere și ai luat 7,99. Ultima medie a fost 8,00. Nu are nici o importanță că ești primul sub linie. Acea sutime a făcut diferența. La fel este raportul dintre Spirit și Materie, Conștientă și Cunoaștere. Oamenii inteligenți nu sunt neapărat conștienți. Mediul în care mă învăț, compus aproape exclusiv din oameni inteligenți, îmi oferă permanent dovezi. Într-un anumit sens, și reciproca este valabilă. Oamenii conștienți nu sunt obligatoriu

inteligenți, în sensul de a fi erudiți, cunoscători a câtorva limbi străine sau posesori de doctorate. Acestea sunt podoabe sociale la care un om conștient recurge doar pentru a participa la un anumit joc. În rest, oamenii conștienți au o puternică inteligență intuitivă, care le permite să navigheze cu grație pe oceanul învolburat al lumii. Istoria a consemnat cazuri de iluminați practic analfabeți, deținând însă o înțelepciune care în mod evident nu își avea sursa în această lume.

Dumnezeu este Conștiență. În acest caz, ce este conștiența? În nici un caz nu este cunoaștere. Sper că ți-am demonstrat asta. Dar ce este? Îmi vine greu să explic. De ani de zile îmi bat capul cu asta. Este ceva ce depășește nivelul mental. Este ca și cum m-ai întreba cum arata albastrul, tu fiind orb. Ce-aș putea să spun? „Arată ca o muzică liniștitoare”. „Perfect, acum știu cum arată albastrul!”. Nu! Nu știi. Eventual ți-ai făcut o idee, dar nu știi. Dar tu insiști. Ești tenace. Vrei să știi cum arată albastrul. „Este dulce, acrișor sau sărat?” Mă pui în încurcătură. Ce să-ți răspund? „Este catifelată, aspră, rugoasă?” Deja încep să mă enervez. Aș vrea să te ajut dar nu pot. Nu este nici catifelată, nici aspră, nici rugoasă, nici pufoasă, nici dură, mama ei de culoare! Nici așa, nici așa! (Neti – Neti, faimoasa tehnică vedantină de realizare spirituală).

Pot să fac analogii, asocieri, să încerc să-ți ofer repere. Deși, între noi fie vorba, cel mai bine ar fi să te duci să te operezi la ochi. Conștiența este atenție, claritate, luciditate, trezire. Este ca atunci când te trezești din somn. Chiar dacă ai avut un vis încântător, ceea ce simți fiind treaz are o claritate cu totul diferită. Din acest motiv, unele tradiții spirituale compară realizarea spirituală cu trezirea dintr-un vis. Ce este conștiența? Este martorul acestui vis. Martorul este real. Martorul este Dumnezeu, iar lumea este visul Lui. Aceasta este o filosofie extrem de îndrăzneță. Ea nu putea să apară decât în India deoarece acolo, din cele mai vechi timpuri, oamenii au avut o preocupare fundamentală: să exploreze, curajos, cele mai ascunse unghere ale ființei.

Conștiența mai seamănă cu un cer. Cerul este vast, aproape infinit. Ici-colo sunt câțiva nori. Acești nori sunt gândurile. Aceasta este cunoașterea. Îți amintești? Conștiență – cunoaștere. Cer – nori. Norii apar și dispar. Cerul rămâne. Cunoașterea se schimbă în permanență. Ea avansează, apoi regresează, înveți foarte multe în această viață și în viața viitoare trebuie să o iei de la capăt. Nu-ți mai amintești aproape nimic. Conștiența nu se schimbă pentru că nu mai este nimic de schimbat în ea. Este perfectă așa cum este. Ce ai putea să faci cu cerul? Cerul este spațiu. Ce poți să faci cu spațiul? Să-l lungеști, să-l colorezi, să-l muți mai la stânga? Nimic din toate acestea.

Conștiența este observație. Pe cine observi? Pe tine însuți. Observi ceea ce se întâmplă în tine – senzații, trăiri, gânduri, fără să intervii în curgerea lor, fără să le evaluezi. Mi s-a întâmplat zilele trecute. Plângeam. Plângeam de mama focului. În același timp, exact în același timp, mă observam. Poate să ți se pară ceva straniu. Într-un fel este. Lacrimile curgeau pe obraji, durerea curgea prin inimă și ceva din mine urmărea acest spectacol. Aceasta este starea

de martor. La un moment dat lacrimile s-au oprit și s-a așternut o mare liniște. Mi-am adus aminte de metafora din Kena Upanishad, cu cele 2 păsări care stau pe aceeași ramură. Una din ele se mișcă, cealaltă stă și o privește cu atenție.

Autoobservația este un proces foarte interesant, savuros pe alocuri. El constă în a te privi pe tine însuși ca și cum ai privi pe altcineva. Se poate ajunge în felul acesta la Dumnezeu? Cu siguranță, și e un drum foarte scurt. Nu trebuie să-ți torturezi mintea sau corpul. Nu trebuie să stai zilnic 30 de minute în Shirshasana. Trebuie doar să te observi, fără să evaluezi nimic din ceea ce observi. La un moment dat înțelegi. Înțelegi cine ești. Această înțelegere vine peste tine cu forța unui torent și nu poate fi pusă în cuvinte. E destul de amuzant. Știi cine ești, ai o înțelegere cristalină a propriei ființe, dar nu o poți exprima.

Să-ți dau un exemplu. În clipa asta eu scriu. În același timp mă observ. Deci eu mă observ pe mine. Hmm! Ce-i asta, dublă personalitate? Nicidecum. Totuși, pe de o parte sunt „eu”, pe de altă parte sunt „mine”. Și atunci, cine sunt eu? (marea ghicitoare care a fascinat mintea umană de-a lungul mileniilor). Eu sunt Eu. Cine este „mine”? „Mine” este Adrian Nuță. Concluzie: eu nu sunt Adrian Nuță! Doar mă exprim prin Adrian Nuță, într-un sens mai barbar, mă folosesc de el. „Scuze, Adrian!”. „Nu face nimic”.

Te-am zăpăcit? „Eu”, „mine”, „el”. Probabil te întrebi: „Mai sunt și alții?”. Ei bine, da! Există un număr nesfârșit de ființe prin care Eu Mă exprim. Știu ele asta? Cele mai multe nu. Tu s-ar putea să afli chiar în acest moment. Adrian Nuță a aflat. Dacă a pățit ceva? Categoric. Este mai fericit.

Să continuăm exemplul. Cine este Adrian Nuță? Este o structură minte – corp, apărută în această lume cu 37 de ani în urmă și care s-a dezvoltat până în punctul în care este acum. Această structură nu are un simț propriu al identității. Ea împrumută acest simț de la Mine. Adrian Nuță sau tu, dragul meu cititor, sunteți precum o cascadă ce se numește întotdeauna la fel, deși apa care curge prin ea nu este niciodată aceeași. Același cuvânt (numele) este atașat unei realități mereu schimbătoare. Adrian Nuță trăiește, respiră, gândește, simte numai pentru că Eu circul prin el. Eu sunt viața nedivizată care se manifestă în toate ființele. Prin urmare, și în tine. Dacă înțelegi asta, mă vei iubi de fiecare dată când mă vei recunoaște. La fel va face și Adrian Nuță. La fel va face oricine altcineva.

Acesta e magnificul joc de-av-ațiascunselea pe care Sinele îl joacă cu Sine însuși. Indestructibil și etern, Sinele se ascunde în creație, numai pentru a se descoperi din nou și din nou. Imaginează-ți bucuria reîntâlnirii! S-a întâmplat vreodată să găsești un obiect pe care credeai că l-ai pierdut definitiv? La un alt nivel, s-a întâmplat să te reîntâlnești cu cineva foarte drag, pe care credeai că n-o să-l mai vezi niciodată? (Sau măcar să te uiți la „Surprize, surprize”) Ai simțit, cu siguranță, o bucurie specială. Acum amplifică asta de milioane de ori. Acesta este jocul lui Dumnezeu („lila” în filosofia indiană). Împins de propria Sa iubire, Sinele rătăcit în creație („fiul risipitor”) se întoarce la Sine. Privind înapoi, totul pare exact ca un vis. Nu-ți vine să crezi că s-a întâmplat, că a fost

posibil să uiți cine ești, Totuși, chiar dacă tu te-ai trezit, visul continuă pentru cei din jurul tău. La modul cel mai profund, tu și ei sunteți aceeași Ființă, numai că tu știi asta, pe când ei nu. Acesta e un spectacol uimitor! Nu e întotdeauna plăcut, ba uneori e foarte dureros și crud. Dacă trezirea ta nu e completă, te poate captiva atât de mult încât să uiți că e doar un spectacol. Este exact ca la cinematograful. Dacă filmul este foarte bun, ajungi să te bucuri sau să suferi împreună cu personajele de pe ecran. Când lumina se aprinde în sală, îți dai seama că nimic nu a fost real și pleci liniștit la casa ta. Extinge această sală de proiecție la scara întregii Creații. Gândește-te la Dumnezeu ca la Supremul Regizor și caută să afli dacă, chiar în clipa asta, te identifici cu unul din personaje.

UMORUL.

Bătrânul colonel făcea inspecția soldaților din garnizoana sa.

— Lonescu?

— Prezent.

— Georgescu?

— Aici, să trăiți!

— Popescu?

— Prezent.

— Vezipespate?

— Tăcere

— Vezipespate?

Nici un răspuns. Colonelul începu să dea semne vădite de nervozitate. Înainte de a striga pentru a treia oară, sergentul se apropie și îi șopti respectuos:

— Domnule colonel, întoarceți foaia.

Acesta este genul de umor despre care nu intenționez să vorbesc. Îmi propun să vorbesc despre esența umorului. Știi în ce constă? Nu constă în a vedea ceea ce este amuzant în legătură cu alții. Nici pe departe. Esența umorului este să vezi ce este amuzant în legătură cu tine.

Am momente când aproape totul mi se pare amuzant în legătură cu mine. Prin extensie, și în legătură cu ceilalți. Sunt clipe în care natura existenței îmi pare a fi comicul. Viața îmi pare atunci o șotie de dimensiuni cosmice, imaginate de Mentea complet neserioasă a lui Dumnezeu.

Am stat și am reflectat asupra acestei percepții. Eu sunt un tip care pare mai degrabă serios decât într-un episod maniacal. Nu am nici măcar o componentă hipomaniacală pregnantă, astfel încât să apară ca o trăsătură accentuată de personalitate. Și atunci, care este rădăcina acestei percepții? Este următoarea idee: nu există nimic mai amuzant decât lucrurile mici care pretind că sunt mari. Și reciproca este valabilă, dar eu sunt mai sensibil la prima.

Nu ești la fel de convins. Să te ajut. Gândește-te puțin la tine. Nu ești chiar un fitecine. Nu ești nici președintele țării, dar ai o anumită importanță. Simți nevoia să fii respectat, să nu ți se încalce drepturile fundamentale de om.

Nici nu te poți compara cu o furnică sau o gărgăriță. Ești mult mai important decât ele. Acum privește puțin în jur. Poate te afli în camera ta așezat confortabil pe un fotoliu. Dar camera ta unde se află? Într-un anume cartier al orașului. Încearcă să-l vezi. Da, trebuie să-ți folosești imaginația. Orașul aparține de un județ, acesta de o regiune, aceasta de o țară. Scumpa noastră țară, viitorul centru spiritual al lumii, dacă e să credem profețiile lui Sundar Singh. O vizualizezi?

Nu uita de tine. Acum extinde-ți percepția. Mai întâi sud-estul Europei, apoi toată Europa. Nu te opri. Caută să vezi și celelalte continente, apoi planeta ca întreg. Sper că n-ai obosit. Mergi mai departe. Include în câmpul percepției tale Luna, apoi planetele. Ai ajuns la Pluton? Continuă! Depășește sistemul solar. Mergi spre marginile Galaxiei (Calea Lactee), treci de ele și intră în următoarea galaxie. Observă milioanele de stele aflate în jurul acestei persoane importante care ești tu.

Ai înțeles? Încerc să te pun într-un raport corect cu Cosmosul probabil infinit. Cât de mult contează nevoile tale, trăirile tale, cunoștințele tale, hainele tale, mașina ta, banii tăi în raport cu misterul și imensitatea Universului?

Crezi că ești centrul Universului? Că totul se învâрте în jurul prețioasei tale ființe? Lartă-mă dar nu mă pot abține. Mă umflă râsul. Și eu și tu putem fi mult mai relaxați dacă realizăm natura importanței noastre în raport cu lumea creată de Dumnezeu, ca să nu mai amintesc de Dumnezeu însuși.

De câte ori sunt intens conștient de această reprezentare, indiferent de ceea ce trăiesc sau mi se întâmplă, undeva într-un punct secret al ființei simt dezvoltându-se un zâmbet. Aceasta înseamnă, cred eu, să ai umor. Să ai simțul proporțiilor. Să vezi realitatea așa cum este. Și dacă ești cinstit cu tine însuși, vei admite că realitatea este mult, mult mai vastă decât magnifica ta ființă.

Acesta este și criteriul după care îmi dau seama dacă oamenii pe care îi întâlnesc (clienții mei, în mod special) sunt sănătoși mental. Cei care mai pot râde de ei înșiși, în ciuda dificultăților cu care se confruntă, se vor vindeca rapid. La ceilalți procesul va fi mai îndelungat, iar rezultatele nesigure.

În același fel intuiesc nivelul de evoluție psihologică. Oamenii înțelepți nu se iau prea tare în serios și sunt primii care se amuză de propria lor prostie. Mă tem că aici am puțini contracandidați. Deduci, prin urmare, la ce nivel de înțelepciune am ajuns.

Nu poți râde de tine însuși dacă nu poți ieși în afara acestei sfere pline de valoare și importanță care este Eul tău. A râde de tine însuși (evident, atunci când e cazul) înseamnă a reuși diferențierea Eu – Sine, adică a privi, de la nivelul Sinelui, manifestările carchioase ale Eului. Este ca și cum ai privi la tine ca la altcineva, doar că nu o faci din afara ta, ci dinăuntrul tău. Altfel spus, înseamnă a ieși din încătușarea teribilă a iluziei Eului (închisoarea Eului) și a adopta perspectiva mai largă și mai detașată a Sinelui. Cum tranziția de la Eu la Sine este esența cercetării spirituale, rezultă că cei care pretind a fi atins un grad înalt de evoluție spirituală, fiind excesiv de serioși, nu sunt cu mult diferiți

de maimuțica îmbrăcată în costum care pretinde că e directorul Grădinii Zoologice.

Faptul că Iisus nu a răs niciodată îmi ridică mari semne de întrebare nu asupra lui Iisus, ci asupra celor care au redactat sau cenzurat Evangheliile. Un om cu o asemenea forță spirituală, care nu evita prostituatele și mergea la petreceri, care îi invita pe oameni să se bucure și să sărbătorească („Bucurați-vă și săltați de veselie; pentru că răsplata voastră este mare în cer”, Luca 6, 23) este obligatoriu să fi avut umor. Nu ai cum să fii serios și grav dacă ești fericit. Când ești fericit ești voios.

Toate icoanele pe care le-am văzut îl înfățișează pe Iisus posomorât. Din acest punct de vedere creștinismul este o religie tristă, o religie a suferinței. Iisus trebuie să fi intuit evoluția acestei mișcări, după moartea lui. De aceea a promis să mai vină o dată. Pentru a corecta lucrurile.

Prin contrast, budismul este o religie mai relaxată. Budismul Zen, în special, înțelegând că binele fără rău este ca susul fără jos, s-a eliberat de tiparul deprimant al încercării de a îmbunătăți viața, căutând permanent „binele”. Maeștrii Zen sunt adesea exemple de acceptare a vieții așa cum este.

— De ce susții că eforturile oamenilor nu au aproape nici un fel de consecințe? A fost întrebat Maestrul.

— Deoarece chiar și atunci când vântul nu mai bate, frunzele continuă să cadă, a răspuns acesta."

Religiile care n-au reușit să facă distincția Eu – Sine sunt preocupate de salvarea Eului.

Această abordare le dă un aer solemn și sobru. Dar Eul este ultimul lucru care trebuie salvat. De el trebuie să scapi și încă foarte repede. Iar această eliberare din închisoarea Eului e posibilă într-un singur fel: prin înțelegere. A pătrunde natura Eului, prin inteligență intuitivă, înseamnă a înțelege că Eul nu există de fapt, că este doar o iluzie. Acesta e un fel de a-ți pierde Eul. Și de a-ți câștiga Sinele. Iisus a spus acest lucru foarte frumos și în același timp criptic: „Cine își va păstra viața, o va pierde; și cine își va pierde viața, pentru Mine, o va câștiga”. (Matei, 10, 39)

Simțul umorului, în sensul capacității de a râde de tine însuși, îți restituie libertatea pe care ai pierdut-o prin identificare. Crezând că ești altcineva decât ești (Sinele), identificându-te cu Eul, ai devenit victima unei ridicole limitări. Simțul umorului distruge aceste bariere penibile. Când știi că există milioane de galaxii, că într-o galaxie sunt milioane de sisteme solare, cum te-ai mai putea agăța de micuțul tău Eu? Cum să nu râzi când te descoperi făcând asta? Cum să nu râzi când realizezi diferența dintre a privi lumea prin gaura cheii și a ieși afară, sub cerul liber?

Perspectiva Eului este extrem de îngustă. Pe marea hartă a Universului, cât de mare ești tu și câtă importanță îți acorzi de fapt? Ce crezi despre broasca învățată, ce nu a ieșit niciodată din baltă și e convinsă că a cunoscut lumea?

Pe măsură ce perspectiva crește, Eul scade. La un moment dat, dispare. Perspectiva are o asemenea amplitudine sau profunzime, încât Eul devine

ridicol. Și când perspectiva devine infinită, așa cum e perspectiva Sinelui, Eul nu mai e de găsit.

Acest proces este simultan îngrozitor și încântător. Îngrozitor pentru Eu, confruntat cu pericolul propriei morți, încântător pentru Sine, atras de oportunitatea propriei nașteri. Moartea și nașterea se produc împreună. Legea eternă a polarităților.

Cât de mult contează necazurile, grijile, succesele tale la scara greu de imaginat a Nemărginirii? Ce impact are personalitatea ta în giganticul dans cosmic? Pe de altă parte, Dumnezeu are atât de mult umor încât acceptă să se manifeste ca picătură de rouă, rămă sau șoarece, lăsându-l pe om să-și imagineze că a atins vârfurile cunoașterii, pentru simplul fapt că are calculator și conexiune la Internet.

Simțul umorului, așa cum îl prezint aici, este expresie a smereniei. Probabil te surprinde această afirmație. Dar lucrurile chiar așa stau. Ce înseamnă, de fapt, să fii smerit? Să-ți reduci pretențiile, să te vezi într-o perspectivă corectă. Nu înseamnă să-ți pui cenușă în cap sau să începi să te târăști ca un șarpe. Smerenia e necesară deoarece tu crezi că ești cineva. Nu ești! Râsul te ajută să realizezi asta. Dacă cineva râde de tine, știi care este cel mai inteligent lucru pe care îl poți face? Da, acesta este. Râzi împreună cu el! Ieși din carapacea propriului Eu, privește la tine ca și cum ai privi la altcineva și râzi. Adesea efectele sunt paradoxale. Cel care râdea de tine se blochează. Nu mai înțelege nimic. L-ai scos din tiparul lui obișnuit de gândire. Se aștepta ca tu să te simți umilit, devalorizat, respins, batjocorit. Ce surpriză imensă! Tu faci chiar mai mult haz decât el. Te distrezi pe seama ta.

Imaginează-ți că cineva vine și îți spune: „Andreea (să presupunem că te cheamă Andreea), ești o încuiată!”. Tu zâmbești și spui: „Așa e. Uneori mă mir și cu de cât de încuiată pot fi.” Un student mi-a spus odată: „Ești un dobitoc”. De fapt nu mi-a spus direct. N-a avut acest curaj. Regret și acum că am pierdut această ocazie. Mi-ar fi plăcut să-i răspund: „Mie-mi spui? Nici nu știi tu cât de dobitoc sunt câteodată.”

Pentru oamenii care au pierdut simțul măsurii și sunt identificați până la saturație cu Eul lor, umorul este un medicament salvator. Dacă nu pot râde de ei înșiși (și cel mai adesea nu pot), să glumești puțin pe seama lor e o forma de compasiune. Pentru ei va fi un gest de cruzime. E firesc, deoarece perspectivele sunt diferite.

Credința mea este că Dumnezeu creează frecvent astfel de situații (pentru că El nu vorbește direct, ci se exprimă prin evenimente) și se distrează copios în sinea Lui, sperând, în același timp, că oamenii se vor trezi. Aceste intervenții sunt necesare deoarece prostia umană este insondabilă. Din fericire, la fel este și compasiunea divină.

ȘI DACĂ VIAȚA ESTE O PIESĂ DE TEATRU?

Meditează puțin la această idee. Tot ceea ce se întâmplă face parte dintr-o imensă piesă de teatru. Ce înseamnă asta? Înseamnă că nimic nu este, practic, real. Ai fost vreodată la teatru? Pe scenă oamenii se contrazic, țipă unii

la alții, se omoară între ei. Când o fac foarte bine aproape că uiți unde te afli. Ești alături de cei înșelați sau nefericiți, urăști personajele negative. Apoi piesa se termină și luminile se aprind. Actorii apar ținându-se de mână și, dacă jocul lor a fost minunat, spectatorii aplaudă frenetic. „Morții” învie ca prin farmec, dușmanii sunt acum prieteni și primesc flori. Ce a rămas din tot jocul lor? Amintirea unor sentimente intense și satisfacția că ai văzut o piesă bună.

Te-ai întrebat vreodată de ce oamenii continuă să meargă la teatru? De ce sunt fascinați de filme? Intuiția mea este asta: suntem sensibili la aceste jocuri dramatice deoarece ele ne reamintesc un adevăr mai înalt. Anume că ceea ce numim „viața reală” este, de fapt, tot un joc dramatic.

Există o diferență. În timp ce la teatru actorii sunt conștienți că joacă un rol, în „viața reală” oamenii au uitat că joacă un rol (sau mai multe). Este ca atunci când ai un accident și nu mai știi cine ești. Nu te poți lua de niciunde. Te uiți la familia ta ca la niște străini. Este ceva asemănător. Nu știu dacă oamenii au uitat, la un moment dat, că joacă un rol sau încă de la început, după ce și-au ales rolul, au apelat la o șmecherie prin care identitatea reală este uitată. Aceasta e o problemă de istorie care mă depășește. Pe mine mă interesează prezentul. Iar prezentul este o piesă de teatru în plină desfășurare, cu actori absolut convinși că ceea ce se întâmplă este real.

Nu sunt eu primul care a avut această idee. Ea poate fi găsită într-un text spiritual vechi de vreo 5000 de ani. Sutra 58 din acest text afirmă: „Acest univers apare ca un înșelător spectacol. Pentru a fi fericită, privește-l astfel.” Textul se numește Vijnana Bhairava Tantra și conține 112 tehnici de meditație. „Vijnan” înseamnă intelect, „bhairav” starea aflată dincolo de intelect, iar „tantra” înseamnă, între altele, metodă. Prin urmare, Vijnana Bhairava Tantra este metoda de a depăși intelectul. Nu una. 112! Sutarele sunt un fel de mesaje telegrafice transmise de Shiva iubitei lui. Ei bine, sutra 58 sugerează că lumea nu este ceea ce pare a fi. Ea este un spectacol înșelător. Ce este o piesă de teatru? Un spectacol înșelător. Este această lume o piesă de teatru? Poate că da, poate că nu. Hai să examinăm consecințele dacă răspunsul este „Da”.

Să-ți spun cum e la mine. Când sunt intens conștient că lumea e o gigantică piesă de teatru, mi-e greu să o mai iau foarte tare în serios. Adesea mă apucă râsul. Când sunt singur acasă lucrul acesta e O. K. imaginează-ți cum e când sunt singur în public. Gândește-te la un tip pe lângă care treci, care se uită la tine și râde. Nu râde isteric, ținându-se cu mâinile de burtă. Nici nu te arată cu degetul. Poate că nici nu te privește. Se uită în alta parte, deși nu e nimic vesel în apropiere.

Este asta o formă de nebunie? După unele standarde, poate fi. Să râzi de unul singur, fără nici un motiv (de fapt, există un motiv, dar e greu de explicat verbal; de aceea scriu). Îmi place totuși să cred că sunt sănătos. Am chiar o meserie în care mă ocup de cei care au luat-o puțin razna (și își joacă desăvârșit rolul!).

Totuși, să ieși din casă, să vezi o doamnă absolut respectabilă care își plimbă cu devotament câinele și să începi să zâmbești... E ceva ce-ți scapă?

Amintește-ți de prima ta iubire. Să nu-mi spui că n-ai trăit așa ceva. Mai știi cât de serioasă era? Cât de implicată erai? Ce dramatică era o supărare a lui sau ce îngrozitor te simțeai când spuneai ceva care o rănea? Ce a mai rămas de atunci? Câteva amintiri, învelite poate atent între foițele timpului.

Spectacolul a mers mai departe. Nu mai știi nimic despre prințesa inimii tale sau despre eroul visurilor tale. Ce s-a întâmplat cu ei? Unde s-a dus măreția acelor momente, gravitatea și caracterul lor decisiv?

Acum părăsește trecutul! Du-te în viitor. Fă un salt de 50 de ani. Nu trebuie neapărat să fii o cotoaroanță sau un moșneag senil. E suficient să nu mai poți alerga sau să nu mai știi unde ți-ai pus proteza dentară. Erai sigur că ai pus-o în pahar, firar să fie de treabă! Și acum, din viitorul devenit prezent privește la tine, cel din prezentul devenit trecut. Cât de mult mai contează frământările tale, problemele tale, grijile sau dezamăgirile tale? Ambiția de a realiza ceva, fuga nebună după bani sau recunoaștere socială, cât de profunde sau serioase îți mai par?

Și acum să amplificăm. Fă un salt nu de 50 de ani, ci de 5000 de ani. Privește din nou la tine, cel din 2004. Observă-ți din nou fricile, surescitarea, goana după succes, evitățile. Încă nu poți râde? Trebuie să fii dereglat rău de tot.

Înțelegi acum la ce mă refer? Schimba perspectiva, mișcă-te în timp în toate direcțiile. Nu e greu. În plus, senzația e indescritibilă. Chiar și pentru câteva secunde. Și dacă o poți prelungi, dacă o poți stabiliza, poate vei gândi și tu ca acel înțelept anonim din vechime: „Universul e un spectacol înșelător”. În termeni contemporani, e o nesfârșită piesă de teatru.

Lucrurile stând așa, e aproape fără sens să mai suferi pentru că mama ta nu te iubește sau ține la tine, dar nu-și poate stăpâni natura dominatoare. Acesta e rolul pe care ea îl interpretează perfect! Nu îl poate juca altfel deoarece scenariul nu-i permite asta! Dacă nu-ți place rolul ei, îi poți spune, desigur, dar răspunsurile vor fi conform scenariului. Cu altcineva trebuie să vorbești! Caută Regizorul, cel care a pus în scenă și urmărește din culise acest spectacol. Asta s-ar putea să dureze, deoarece Regizorul ăsta e al naibii de greu de găsit. Și chiar dacă îl găsești, nu e sigur că va schimba scenariul de dragul tău. Îți amintești de Iisus? „Tată, dacă voiești, depărtează paharul acesta de la Mine! Totuși, făcă-se voia Ta, nu a Mea” (Luca, 22, 42). A schimbat Dumnezeu scenariul? Nu, pentru că avea în vedere un spectacol grandios.

Pare un gest mai inteligent să accepți. Ceea ce îți permite să accepți este tocmai intuiția că ceea ce se întâmplă este o punere în scenă, o dramă ce vrea să te învețe ceva, cu siguranță, dar care nu are consistența mai mare decât aceea a unui balon de săpun.

Încearcă și tu, măcar 24 de ore. Alții te vor instrui să te rogi neîncetat la Dumnezeu, 24 de ore. Nu sunt sigur că asta te va face să înțelegi. Poate că nici nu ai o structură de tip devoțional. Poate ca ai o altfel de minte. Așa că încearcă. Privește totul ca pe o piesă de teatru, timp de 24 de ore.

Vânzătoarea de la supermarket care se mișca chiar mai lent decât un melc, domnul care se îngheșuie în tine în autobuz, atingându-ți ca din întâmplare sânii, asistentul care te umilește, asigurându-te că n-ai înțeles nimic din materia mentorului său, colegul care își aprinde o țigară chiar lângă tine, vizibil preocupat de sănătatea plămânilor tăi, copilul care a mai luat un 4 la matematică, în semn de protest față de ordinea rigidă a lumii, partenera care îți propune să cumperi un dulap nou, exclusiv pentru hainele ei – observă-i pe acești oameni în calitate de personaje. Ei împreună cu tine și reacțiile tale (pe unii îi iubești, pe alții i-ai strânger de gât) faceți parte din distribuția acestei piese de teatru pe care te-ai obișnuit să o numești, simplu, viața ta.

Compară ceea ce simți în aceste 24 de ore cu ceea ce simți atunci când ești superconvins că lumea este reală, că nu are nimic din structura unui joc și că, pe ansamblu, e destul de nașpa. Sunt multe șanse să fii uimit, dacă nu cumva stupefiat.

Eu simt uneori un fel de ușurință, sentimentul că am lăsat jos un sac plin cu pietre de moară, pe care îl căram conștiincios după mine, fără să știu în ce scop sau cine m-a învățat asta. E un fel de despovărare și lipsă de griji care mă trimite cu gândul la Evanghelia după Matei: „Uitați-vă la păsările cerului: ele nici nu seamănă, nici nu seceră și nici nu strâng nimic în grânare; și totuși Tatăl vostru cel ceresc le hrănește. Oare nu sunteți voi mult mai de preț decât ele?” (Matei 6, 26)

Aceasta nu este o invitație la pasivitate și lene, cum foarte repede ar putea crede cei obișnuiți cu păcatul dulce al autoindulgenței. Este o invitație la a-ți juca rolul fără a fi tensionat. Îți joci rolul și în același timp ești liber de el, deoarece ești conștient. Îți joci rolul cât poți tu de bine, dar rolul nu te acaparează. Poate ți s-a oferit un rol mai năstrușnic sau greu de înțeles de către cei din jur. Nu te deranjează asta. Tu știi că este doar un rol, în ceea ce pare a fi, după caz, o comedie sau o tragedie. Tu știi cine ești sau, mai exact, știi că rolul e ca un fel de haină, la care, la un moment dat, vei renunța. Până atunci o porți, deoarece ai priceput sensul mai profund al acestei piese.

Ideea că lumea este un spectacol dramatic m-a împins către a integra dramaterapia în practica mea profesională. Aproape toți studenții mei cred că fac asta pentru a-i ajuta să-și exploreze fațetele necunoscute, reprimite sau latente ale propriilor personalități. Într-o anumită măsură, e adevărat. Cei mai curajoși își permit să se surprindă în cele mai inedite ipostaze. Dar acesta nu e decât un obiectiv superficial, oricât ar părea de captivant. Obiectivul mai profund nu este să afle cine sunt, ci cine nu sunt! Este o modalitate perfectă de a te apropia de realizarea că ceea ce se întâmplă în cabinetul de psihoterapie experiențială este totuna cu ceea ce se întâmplă în afara lui, adică în viața de zi cu zi. Peste tot sunt roluri, cu diferența că la terapie știi că le joci, în afara nu. La terapie îl joci pe șoferul de taxi, dar în timpul jocului sau măcar la sfârșit îți amintești că ești Cristina. Problema este că în viața cotidiană o joci pe Cristina fără a-ți aminti cine ești. Un pas în această direcție este a ști cine nu ești. Nu ești Cristina. Cristina e doar mic rol care ți-a fost repartizat și de care te achiți

mai bine sau mai rău. A crede că tu ești Cristina e ca și cum ai crede că tu ești totuna cu tricoul tău bleu ciel. Sau e ca și cum, după ce l-ai interpretat pe Hamlet, ai fi consternat să-l găsești pe tatăl tău acasă, urmărind atent meciul dintre România și Danemarca.

Nu știi cât de mult s-au apropiat studenții sau clienții mei de acest obiectiv nedeclarat. Încă nu mi s-a întâmplat ca unul din ei să vină, să creeze deliberat o situație, după care să se tăvălească pe jos de răs, văzând cât de tare m-am luat în serios. Aștept însă un astfel de moment, pentru a verifica eficiența acestei metode. Până atunci, încerc să nu practic dramaterapia în afara cabinetului, adică acolo unde nu există instrucțiuni de folosire. Din câte am putut observa, puțini oameni sunt realmente disponibili să se vadă într-o perspectivă mai largă și, pe această bază, să-și înțeleagă propria absurditate (vezi și capitolul despre umor) atunci când sunt prinși în plasa propriului egocentrism. Spectacolul lumii e atât de înșelător și e firesc, dacă mă gândesc cine e în spatele lui, încât rar mai apare cineva care să-l vadă așa cum este. Doar un spectacol. Este ca un film despre care aproape toți spectatorii din sală au uitat că este un film. L-au luat în serios și a devenit real. Oamenii se bucură sau plâng sau speră sau sunt speriați. Iar tu te uiți la ei. Te uiți și la film. Dacă îți tragi puțin de mânecă vecinul (care poate fi partenera ta, prietenul tău, copilul tău, un ilustru necunoscut) și vrei să-l întrebi ceva, e posibil să-ți spună: „Sst. Îți spun mai târziu. Fii atent la film”. Ce poți să faci? Oamenii adoră spectacolul. De ce se întâmplă asta?

Din două motive. Primul se numește divertisment. Nu mă refer doar la sensul obișnuit, acela de „petrecere ușoară, agreabilă și de scurtă durată”. Divertisment vine de la latinescul „diversus”, ceea ce înseamnă diferit, variat, felurit. Dacă soțul tău vine acasă și îți spune o glumă, acesta e divertisment. Dacă de fiecare dată când vine acasă îți spune aceeași glumă, acesta nu mai e divertisment. E un motiv serios de divorț. Când spun „divertisment” mă refer și la o nevoie mai adâncă de a te juca, a fi stimulat, a simți ceva nou, a experimenta. Uneori e distractiv, alteori nu.

Monotonia e ucigătoare. Rutina te bagă în mormânt. E nevoie de divertisment.

Al doilea ține de învățare. Te duci la teatru sau la film și pentru că vrei să înveți ceva, să te îmbogățești. Vezi că părintele nu-și iubește copilul, iar copilul, devenit mare, nu-i dă nici măcar un telefon. Ai învățat ceva. Îți promiți să nu te porți niciodată așa cu copilul tău (ce) mai adesea uiți până să ajungi acasă).

Poate mai sunt și alte motive. Acestea două sunt, pentru mine, perfect satisfăcătoare. Dar filmele de groază? Ai putea întreba. Păi, e același lucru. Divertisment și/sau învățare. Viața ta e așa de anostă încât ai nevoie de o sperietură zdravănă ca să simți că ești viu. În comparație cu cine știe ce criminal în serie, șeful tău pare mai puțin nesuferit, înveți să-l tolerezi.

Te știi cârcotaș. Vei spune că mulți oameni trăiesc scene dramatice, pline de ură, violență, răzburare. Așa este. Îmi aduc aminte de un articol scris

cândva. „Alegere și responsabilitate” îl numisem. Cineva mi-a spus că sunt crud dacă sunt în stare să gândesc așa. În nici un fel nu a putut înțelege acele idei. Poate că tu ai o minte mai puțin blocată. Pentru că e vorba de aceleași idei, dar în alt înveliș.

Cineva se duce la un film de groază pentru că știe de la început că va fi un film de groază. A aflat de la prieteni, din promo, de pe afiș. Nu știe cum se va simți, dar exact asta vrea să afle. Nu se teme că monștrii vor sări de pe ecran și vor devora spectatorii, chiar dacă la un moment dat, dacă regizorul are geniu, acest lucru va părea iminent. Mai poți ajunge la un astfel de film invitat de un prieten pus pe șotii. El te asigură ca va fi o poveste de dragoste cu happy-end. Chiar și în acest caz, dacă nu rezisti, poți ieși din sală. Cazul extrem este acela în care ești legat de scaun. Tot nu e grav. Filmul se termină la un moment dat.

În marea piesă de teatru a existenței, în cazul scenariilor terifiante, oamenii sunt în situația spectatorului de mai sus. Au știut dinainte ca va fi așa, apoi s-au lăsat captivați de spectacol și au uitat complet. Nu se ridică de pe scaun pentru că nu-și imaginează că lucrul acesta mai e posibil. Sunt ferm convinși că totul este real. De fapt, e pe dos. Totul este o farsă. O prefăcătorie. Iar punerea în scenă e fenomenală. Poți jura că e ceva autentic. A interveni în toiul acestui spectacol poate fi chiar un gest lipsit de delicatețe. Este ca și cum partenera ta varsă lacrimi de crocodil urmărindu-i pe Di Caprio și Kate Winslett, iar tu ronțai alune lângă ea și din când în când mai schimbi canalul pe EuroSport, Dincolo de divertisment și învățare, oare mai există o rațiune, un sens al acestui spectacol? Eu cred că da. Sensul este să te trezești, astfel încât să poți participa conștient. Este o trăire calitativ diferită. Nu ești nici absorbit de spectacol, nu ești nici în afara lui, absorbit în propria ta ființă. Ești simultan în mijlocul dramei și în afara ei, adică în tine însuși. Ești și dincolo și dincoace. Nu am cuvinte suficiente pentru a descrie asta. Ești și nu ești aici. Ești și nu ești acum. Ești prezent în timp și cufundat în eternitate, adică în afara timpului. Joci un rol într-o piesă și te observi jucând un rol într-o piesă. În rol ești nerăbdător, deprimat, excitat, jenat, entuziasmat, determinat, decepționat sau oricum altcumva, în afara rolului ești fericit și detașat. Pentru o minte obișnuită cu cauzalitatea lineară și logica terțului exclus, e dificil de admis că poți fi fericit și trist în același timp. Te asigur că se poate. Realitatea este mult mai mult decât mintea, întregul este mai mult decât partea. Creatorul se bucură sau suferă la unison cu personajele Sale, fără ca aceasta să-i altereze fericirea de a crea.

IISUS DIN NAZARETH.

Câțiva fervenți practicanți creștini m-au întrebat, de-a lungul timpului, dacă îl recunosc pe Iisus drept unicul Fiu al lui Dumnezeu. De fiecare dată am fost mirat. Nu de întrebare, ci de atitudine. M-am simțit ca în fața unui complet de judecată, care abia așteaptă să pronunțe sancțiunea, în cazul în care răspunsul meu era „Nu”. Vreau să lămuresc aici această problemă, întrucât niciodată nu am avut timp.

Răspunsul meu este da și nu. Și asta nu pentru că iubesc paradoxul. Este mai degrabă invers. Deoarece răspunsul pe care l-am găsit la câteva întrebări esențiale este „Da și nu”, am ajuns să iubesc paradoxul. Paradoxul este ceva în care contrariile sunt unificate. Acest ceva este Dumnezeu. Iar Dumnezeu îmi place la nebunie!

În ce fel Iisus este și nu este singurul fiu al lui Dumnezeu? Iată cum. O să te iau pe departe. Să presupunem că ești o femeie. Dacă ai iubit vreodată un bărbat, știi cum era acel bărbat pentru tine. Era absolut unic. Nimeni nu mai semăna cu el! Pentru alte femei era un bărbat obișnuit, însă pentru tine era un bărbat extraordinar. Felul cum îți vorbea, felul cum arăta, ceea ce făcea pentru tine – ce mai, era extraordinar! Acel bărbat reprezenta pentru tine întregul univers masculin. Era singurul bărbat din lume pe care ți-l doreai. Pentru alții era un bărbat banal, poate chiar antipatic sau neatrăgător. „Ce-o fi găsit la el?” – știi întrebarea.

Ei bine, acest mecanism psihologic funcționează și în relația dintre un credincios creștin și Iisus. E firesc să fie așa, din moment ce credinciosul e îndrăgostit de Iisus. Observă, te rog, faptul că analizez aici o relație autentică și nu una artificială, în care credinciosul a fost forțat să creadă în unicitate. Între credincios și Iisus există o anumită afinitate, o rezonanță specială. Iisus reprezintă întregul univers religios, așa cum, pentru femeia îndrăgostită din exemplul de mai sus, bărbatul ei reprezenta întregul univers masculin.

Să ne gândim acum la un practicant budist. El nu este îndrăgostit de Iisus, Poate n-a auzit niciodată de el. Este îndrăgostit de Buddha! Pentru el, Buddha este cel mai mare Maestru care a existat vreodată. Admite că au mai fost și alți Maeștri, dar niciunul la fel de mare ca Buddha. Observi similitudinea? Este același mecanism. Doar afinitățile sunt diferite. Credinciosul budist rezonază foarte ușor cu Buddha. El are o structură mentală diferită de cea a credinciosului creștin.

Să ne gândim acum la un adorator al lui Mahomed. Sau, mai are rost să ne gândim? Ești un cititor inteligent, așa că ai înțeles despre ce e vorba.

Îți propun, de aceea, să ne gândim la altceva. Unii oameni au structuri psihologice mai complexe. Ei pot fi sensibili, simultan, la mai multe calități, în același fel în care un dirijor percepe simultan și vioara, și pianul, și contrabasul, spre deosebire de unul ca mine, care abia dacă poate urmări tobele. Înțelegi unde bat? Ca bărbat, pot aprecia la fel de mult frumusețea coplesitoare la o femeie și inteligența emoțională la o alta. Ambele trezesc ceva intens în mine și, dacă e să aleg, nu mă pot decide. Dacă am ceva înclinații spirituale, recunosc în ambele măiestria Celui care le-a creat.

Unii oameni pur și simplu sunt capabili să vibreze pe mai multe frecvențe. Ei seamănă cu aparatele de radio moderne care prind mai multe posturi, spre deosebire de un radio de prima generație, care nu prinde decât unul. Această analogie ar putea părea dureroasă pentru cei care au îmbrățișat o anumite cale spirituală. Dar aceasta nu arată decât că nu sunt total devotați

căii respective. Ei se compară cu alți aspiranți, în cadrul unui joc nevrotic numit „Calea mea e cea mai bună. Tu greșești”.

În acest sens Iisus este și nu este singurul Fiu al lui Dumnezeu. El este pentru cei care au afinitate doar cu el și nu este pentru cei care au afinități mai extinse sau măcar au o minte suficient de matură pentru a înțelege că de la București la Constanța se poate merge și pe jos, și cu bicicleta, și cu mașina, și cu avionul.

Eu îl iubesc enorm pe Iisus, deși nu sunt un creștin în sensul contemporn al cuvântului. Sunt o serie de alți Mari Maeștri pe care îi îndrăgesc, dar parcă niciunul nu a vorbit cu atâta frumusețe și simplitate despre Dumnezeu. Nu mai socotesc exemplul pe care Iisus l-a dat!

De aceea, pentru cei care nu și-au făcut timp să citească Noul Testament, ca și pentru cei care au fost obligați să înghită o serie de interpretări standard, voi împărtăși ceea ce am putut înțelege, cu mintea mea, din câteva afirmații ale lui Iisus.

1. „Fericiți cei săraci cu duhul, căci a lor este împărăția Cerurilor.” (Matei 5, 3)

Aceasta este prima dintre Fericiri. În total sunt nouă. După părerea mea, este și cea mai profundă. De aceea este și prima. În cazul în care le uiți pe celelalte, măcar de prima să-ți amintești și este suficient.

Pare a fi o afirmație foarte descurajatoare pentru cei care gândesc. Intelectualii au mari probleme în a o accepta. „Aha, pentru a intra în împărăția Cerurilor trebuie să fii sărac cu duhul, adică prost. Adică cei care au 4-8 clase și se duc la biserică simt mântuiți, pe când eu, care m-am chinuit să fac facultatea și mi-am pus problema religiei, să rămân pe dinafară? Nu e drept.”

Sunt de acord. Un om cu inteligența colosală a lui Iisus trebuie să fi avut altceva în vedere. Iată la ce cred că s-a gândit. Ce înseamnă „sărac”? „Sărac” înseamnă cineva care nu prea dispune de resurse materiale. Are puține resurse (bani, proprietăți). „Sărac” înseamnă puțin. La limită, zero. Adică nimic. Ce înseamnă „duhul”? „Duhul” este gândirea. Prin urmare, „sărac cu duhul” = gândire puțină, la limită, nongândire. Nongândirea are două polarități. Una este, întradevăr, stupiditatea. Debili mental nu gândesc. Vor intra ei în împărăția Cerurilor? Habar nu am. Cealaltă polaritate este conștiința (vezi capitolul „Dumnezeu”). Conștiința transcende gândirea. În raport cu gândirea, conștiința este nongândire. Intuiția mea, este că Iisus se referă la această polaritate. Vor intra oamenii conștiinți în Împărăția lui Dumnezeu? Sunt convins de asta.

Dacă ești un tip care gândește, fii optimist. Iisus nu te-a exclus de la fericire. Dar nici tu nu ești la capătul drumului. Capătul drumului nu înseamnă să fii conștient de gânduri, deci să ai cunoaștere, ci să fii conștient de gânditor, adică să ai conștiință. Îți amintești metafora cu cerul și norii? A fi conștient de gânditor este echivalent cu a privi cerul, printre nori. Privește printre gânduri! Observă spațiile dintre gânduri, intervalele dintre ele. Acolo locuiește Dumnezeu. Pentru asta ai nevoie de o focalizare continuă. Trebuie să

te antrenezi să-ți urmărești mintea, tot așa cum te antrenezi ca să ai un corp mai arătos. Pentru asta nu trebuie să te duci nicăieri. Stai acasă și îți privești mintea. Te asigur că ai ce să vezi. Poți chiar să renunți la cablul TV.

Gândurile seamănă foarte mult cu niște vizitatori. Tu ești gazda. Dacă îi observi cu mare atenție, unii îți vor părea absolut îngrozitori. Ești stupefiat să îi vezi în casă la tine! Sunt gânduri din sfera lăcomiei, posesivității, geloziei, dominării, violenței, zgârceniei. Stai și te întrebi cum au pătruns. E foarte simplu. S-au instalat atunci când gazda era plecată. În traducere: au venit atunci când tu nu erai conștient. Altfel spus, cineva care nu și-a analizat propriul inconștient poate să aibă o imagine mirifică despre sine însuși, în timp ce realitatea e cu totul alta. Exercițiile provocative din psihoterapia experiențială demonstrează asta cât se poate de convingător.

2. „Dacă ochiul tău cel drept te smintește, scoate-l și aruncă-l, căci mai de folos îți este să piară unul din mădularele tale decât tot trupul să-ți fie aruncat în Gheena.” (Matei 5, 24)

Iisus pare foarte tranșant. Unii chiar l-au ascultat. Există oameni venerați în Biserică, oameni care s-au automutilat (de pildă, și-au tăiat organele sexuale). Îți vine să crezi? Prostia umană nu are limite.

Să nu uităm că Iisus vorbea în parabole. Folosea un limbaj metaforic. Acesta e limbajul emisferei drepte, limbajul artistic. Limbajul emisferei stângi este un limbaj științific. „Apasă această tastă și apoi Enter.” Acestea sunt indicații precise, fără nici un fel de subînțeles. Știința nu suportă ambiguitatea, poezia, metafora.

Iisus nu a fost un om de știință, ci un mistic. Problema câtorva din cei care l-au urmat a fost că structura lor mentală nu era mistică, ci științifică. Ca atare au rămas fără penis.

Să-ți spun o anecdotă: „Doi îndrăgostiți erau în toiul unei relații foarte fierbinți, când, pe neașteptate, se aude cheia în yală. Femeia se ridică impacientată și spune: „Dumnezeule! Este soțul meu. Sari repede pe geam!”

Bărbatul se apropie de fereastră, privește în jos și îi răspunde: „Nu pot. Suntem la etajul 13.” „Extraordinar!” – exclamă ea exasperată. „Acum te-ai găsit să fi superstițios?”

Am îndoieli foarte mari că o parte din cei care au fost considerați sfinți au fost sănătoși din punct de vedere mental. Sau că au avut un nivel semnificativ de inteligență.

Cred că Iisus se referă aici la sacrificiul părții în raport cu întregul. Ochiul este față de trup ceea ce este partea față de întreg. Pentru binele întregului, partea trebuie sacrificată. Asta nu înseamnă că trebuie să-ți scoți „ochiul”. Înseamnă că energia pe care o ofereai „ochiului” o canalizezi într-un alt sens, care îți sprijină evoluția. La modul cel mai primar, decât să stai în casă și să te uiți la filme tâmpițele, mai bine faci o plimbare în natură. Decât să studiezi zilnic „Playboy” și „Hustler”, acțiuni urmate de masturbarea corespunzătoare, mai bine încerci să stabilești o relație adevărată.

La un alt nivel, e preferabil să înțelegi că toată cunoașterea ta e nebunie în ochii lui Dumnezeu, să-ți pleci capul și să experimentezi astfel smerenia. Acesta e un fel de a renunța la cap fără a-l tăia. Capul e foarte folositor, dar pe bucățica lui.

În sensul cel mai profund, a face să piară unul din mădulare înseamnă a distruge iluzia Eului. Eul îți distorsionează percepția tot așa cum un vâl aruncat peste ochi îți distorsionează vederea. Eul te separa de realitate și te face să crezi că ești izolat. Aceasta este cu adevărat o iluzie. Tu ești o parte a unui nemărginit continent, de care încă nu ai devenit conștient.

Fii bun și nu-l lua pe Iisus ad-litteram. Păstrează-ți ochiul, mâna, organele sexuale. Crezi că Dumnezeu a fost atât de smintit încât să-ți dăruiască acest corp numai pentru ca tu să-l schilodești? Aceasta nu este spiritualitate. Este handicap mental sau boală psihică.

3. „Ci oricui te lovește peste obrazul drept, întoarce-1 și pe celălalt.”
(Matei 5, 39)

Aici este un alt caz fatal de proastă înțelegere. Nu cred că Iisus recomandă resemnarea nevrotică, victimizarea, abandonul necondiționat în fața unui agresor. Dacă un nenorocit îți lovește copilul, nu trebuie să îl oferi și pe frățiorul lui pentru o sfântă mamă de bătaie. Dacă un profesor te pică pe nedrept în iarnă, nu înseamnă că îl vei invita să te pice și în vară, tot pe nedrept.

Cred că aceasta e o învățătură despre iertare. Ea se referă la a începe o relație cu un om care a greșit față de tine de pe o bază nouă, lăsând în urmă trecutul. „A întoarce și obrazul celălalt” este echivalent cu a spune: „Eu sunt gata să mă raportez la tine ca la o persoană nouă. Ceea ce s-a întâmplat între noi ține de domeniul trecutului. Hai să începem o relație nouă.”

Deși celălalt te-a jignit, s-a folosit de tine, te-a înșelat, te-a agresat, nu te-a respectat, te-a umilit, te-a insultat ș.a.m.d., Iisus îți recomandă să îi dai o șansă. Adică să întorci și obrazul celălalt. Aceasta mi se pare o învățătură măreață. Ea nu putea veni decât de la un om de talia lui Iisus.

În psihoterapia cuplului, de care mă ocup și eu, a întoarce și obrazul celălalt se poate dovedi salvator. O relație poate fi salvată de un partener capabil să-l ierte pe celălalt. Celălalt a greșit, iar tu, în loc să-l mai acuzi, să-i reproșezi sau să strângi furia în tine, îl ierți. Este ceva înălțător! În loc să te întorci obsesiv în trecut, te poziționezi ferm în prezent și lași rana să se închidă. Nu o mai zgândări. Asta nu înseamnă neapărat că vei uita ceea ce s-a întâmplat. Ceea ce s-a întâmplat s-a întâmplat, nu poți nega asta. Poți însă să te raportezi la relația voastră ca la ceva care se naște în acel moment. O relație nouă, inocentă, proaspătă. La fel ca obrazul celălalt. Credința mea este că într-o relație evolutivă și durabilă, iertarea este o practică de fiecare zi. Acolo unde nu există iertare există judecată și acolo unde există judecată, comuniunea nu este posibilă. Cei doi pot rămâne împreună, dar aceasta nu mai este o relație de iubire. Este o relație de afaceri, o relație politică sau o singurătate în doi.

În plus, dacă nu ai putere de a-l ierta pe celălalt, ce te face să crezi că vei reuși într-o altă relație? Viitorul tău partener te va pune într-o situație similară, deoarece acesta este punctul în care Viața s-a blocat în ceea ce te privește.

4. „Dar Eu vă spun: iubiți pe vrăjmașii voștri, binecuvântați pe cei care vă blestemă, faceți bine celor care vă urăsc și rugați-vă pentru cei ce vă asupresc și vă prigonesc.” (Matei 5,44)

Aceasta este o altă învățătură, nu doar de o mare frumusețe spirituală, ci și de o mare profunzime. Îmi pare a fi chiar testul omului angajat pe calea spirituală. Esența ei este întreruperea. Cel care o practică întrerupe circuitul răului.

Rostul acestei atitudini nu este autoamăgirea. „Priviți-mă ce evoluat sunt! Mă rog pentru dușmanii mei.” Probabil aștepti și o medalie. Sau o apariție televizată. Eul este un mecanism extrem de viclean. Poate să utilizeze cele mai elevate idei pentru beneficiu personal. E ca atunci când dai bani pentru o cauză nobilă și îți informezi toți cunoscuții. Te duci la Revoluție după care pretinzi certificat de revoluționar și privilegii pe măsură. Faci o faptă bună și vorbești despre ea săptămâni în șir.

A întrerupe circuitul răului este ca atunci când primești moștenire o casă blestemată. Toți care au locuit în ea s-au certat, s-au îmbolnăvit, și-au distrus viețile. Ce vei face? O să te muți tu în ea? O vei vinde cuiva care nu știe nimic despre istoria ei? Nu, o vei dărâma. Foarte puțini oameni te vor înțelege. „Ai înnebunit? Puteai să scoți minim 50.000 de euro din ea! Ce te-a apucat?” Poate că nu ai timp de explicații. Poate că în minte îți răsună un alt verset: „Fiți, dar, voi desăvârșiți, după cum și Tatăl vostru cel ceresc desăvârșit este” (Matei 5, 48)

Răspunsul de acest tip este corelat cu o lege secretă a manifestării, lege numită uneori legea Karmei. „Culegi ceea ce ai semănat.” Nimic nu vine către tine (obiect, persoană, eveniment) dacă tu nu l-ai atras. E o lege foarte nesuferită, deoarece te obligă la atenție continuă. Trebuie să fii atent la acțiunile tale, fizice sau subtile, întrucât, mai devreme sau mai târziu, ele se întorc la tine. Este ca un bumerang de care nu poți scăpa. Îl arunci și el se întoarce la tine. Așa că e mai inteligent să fii atent la ceea ce faci, deoarece, la un moment dat, acel lucru ți se va face.

Prin urmare, dacă acum ai relații dificile, te confrunți cu oamnei care îți doresc răul ești tiranizat, exploatat, judecat pe nedrept, acuzat, neînțeles, nerespectat sau proscris, aceste evenimente au o cauză în propriul tău trecut (uneori extrem de îndepărtat). Dacă răspunzi la fel, intri în cerc vicios. Cercurile vicioase nu sunt deloc amuzante. E nevoie de un răspuns creativ. Răspusul creativ întrerupe circuitul răului. Te scoate din cercul vicios. Te înnoiește. Devii o altă persoană. Te naști din nou. Te eliberezi din închisoarea tiparelor învechite de reacție. Nu mă întreba dacă merită prețul. Este ca și cum m-ai întreba dacă merită să umpii rezervorul mașinii și apoi să consumi benzina călătorind prin țară sau învârtindu-te în jurul blocului.

5. „Nu se vând oare două vrăbii ia un bănuț? Totuși, niciuna din ele nu cade pe Pământ fără voia Tatălui vostru. Cât despre voi, până și perii din cap, toți vă sunt numărați.” (Matei 10, 29)

Acestea sunt versete magnifice. Ele se referă la relaxare. Îmi aduc aminte de doi clienți care se temeau să meargă cu avionul. Unul cunoștea Evanghelia după Matei. Celălalt n-am reușit să aflui, deoarece a renunțat rapid la terapie. Care din ei crezi că a zburat?

Deși nu rostește cuvântul, Iisus se referă aici la încredere. Te relaxezi pentru că ai încredere. Viața ta îi aparține lui Dumnezeu în care ai încredere deplină. El știe mult, mult mai bine decât tine ce să faci cu viața ta. Asta nu înseamnă că tu te deresponsabilizezi, că nu-ți mai pasă de propria ta viață. Nici pomeneală. Înseamnă că nu te mai îngrijorezi, că îți dai voie să trăiești natural și relaxat. Trăiești fiecare moment, așa cum este el.

Nu renunți la scopurile tale, dar nici nu te mai agăți de ele.

Nu mai încerci să domini oceanul. În sfârșit, ți-ai dat seama! Nu ești decât un val. Este o atitudine foarte, foarte stupidă când oceanul te trimite spre nord, iar tu insiști să o iei către sud. Înțelegerea raportului tău corect cu Dumnezeu conduce automat la dăruire. Te dăruiești lui Dumnezeu. Ce altceva poate să facă un val? Îi dai voie Vieții Universale din care și tu faci parte să-și urmeze cursul. Nu are nici un rost să-ți mai faci griji. Aceasta nu ar fi decât aroganță tembelă. Dacă ceva urmează să dispară din viața ta, fii sigur că o să dispară!

Te rog, nu înțelege de aici că-ți poți lăsa mașina cu ușile deschise, eventual cu un afiș: „Această mașină este păzită de Dumnezeu.” Sunt aproape sigur că nu ți-a trecut așa ceva prin cap, dar nu exclud varianta ca această carte să fie răsfoită de câțiva oameni al căror punct forte nu este inteligența. Încui frumos ușile de la mașină și îți vezi frumos de ale tale. Uیți complet de mașină. Ea nu mai există pentru tine. A doua zi o iei de unde ai lăsat-o. Și dacă nu este acolo, declari furtul la Poliție. După care te invit să te întrebi: „Oare ce încearcă Dumnezeu să-mi transmită?”

Viața este un flux. Budismul a fost intens preocupat de această idee. A întors-o pe toate fețele, a examinat-o, a studiat-o sute de ani și a conchis: „Așa este!”. Natura ultimă a acestei lumi este impermanența. Nu poți păstra nimic pentru tine. Viața trimite ceva către tine, după care recuperează acel ceva, numai pentru a-ți trimite altceva.

În viața ta apare un om care îți devine foarte drag. După un timp, acesta dispare. Ești foarte mâhnit o vreme, după care te deschizi către momentul prezent, unde viața te așteaptă cu noi daruri. Privește acum cealaltă variantă. În viața ta apare cineva care îți devine drag (un copil, un iubit, un profesor strălucit) și tu începi să te îngrijorezi. „Dacă i se întâmplă ceva? Dacă va avea un accident? Dacă nu se mai întoarce?”. Aceasta nu e doar anxietate, cum sunt înclinați colegii mei să creadă. Este și ignoranță spirituală. Aceasta e adevărata patologie, răspândită, din păcate, și printre specialiști.

Grijile nu numai că nu te ajută la nimic, dar te și împiedică să te bucuri de momentul prezent. Când îți faci griji, mintea ta nu este în prezent. Este într-un viitor catastrofic. Reflectează mai mult la spusesele lui Iisus. Nu a fost chiar un oarecare, unul care și-a dat și el cu părerea.

Ai o teamă nejustificată de călătoria cu mașina sau cu avionul, de pierderea locului de muncă, de microbi, de spații deschise, de lift (spații închise), de sânge, de furtună, de examen?

Amintește-ți de tipul acesta care mergea pe apă: „Până și perii din cap, toți vă sunt numărați.”

Nici un fir de iarbă nu se mișcă în această Creație fără ca Dumnezeu să nu știe. Universul nu este un haos. Înăuntrul Lui există o ordine minunată. Toți misticii au perceput-o direct. Totul este interconectat și funcționează la unison.

Nimic nu se produce întâmplător și totul are un sens, chiar dacă acesta ne scapă. De altfel, e natural să nu-l putem sesiza. Cum ar putea partea să înțeleagă întregul? Lumea este țesuta dintr-o rețea atât de bogată și densă de conexiuni, încât nici o minte nu le poate cuprinde pe toate. Poți încerca o vreme, după care te relaxezi. Este ca atunci când cineva îți spune că pe cer sunt 100.000 de stele. Tu ești neîncrezător și începi să le numeri. La un moment dat îți obosesc ochii și spui: „Te cred”. Cam așa stau lucrurile și cu ceea ce pare a fi întâmplător în această lume. Studiezi ce studiezi după care te oprești. Dacă ai o relație bună cu Iisus îi spui: „Doamne, tu trebuie să știi mai bine”. Dacă îți place mai mult Zen-ul, îți amintești un poem Zenrin: „Stând liniștit, nefăcând nimic/primăvara vine și iarba crește de la sine.”

6. „Cine iubește pe tată, ori pe mamă, mai mult decât pe Mine, nu este vrednic de Mine; și cine iubește pe fiu ori pe fiică mai mult decât pe Mine, nu este vrednic de Mine.” (Matei 10, 37)

Hait! L-am prins pe Iisus cu păcatul orgoliului. Nu suportă ca tu să iubești mai mult pe altcineva. Este gelos pe părinții tăi la care ții, este gelos pe copiii tăi pe care îi îndrăgești. Te pomenești că este gelos și pe câinele tău, pe care îl cocoleștii zilnic.

Krishna pare a fi avut o problemă similară. Compară: „Mereu mulțumit, yoghinul cu sinele stăpânit, care-și ține hotărârile, năzuind spre mine cu inima și cu mintea, cel dăruit mie, acela mi-e drag.” (Bhagavad Cita, XII, 13)

Să facem o scurtă plimbare prin psihologia abisală. În noi există o tendință arhetipală de a avea o mamă. Această tendință devine miezul a ceea ce analiștii jungieni au numit complexul matern. Complexul matern este un ansamblu de reprezentări, gânduri, trăiri și reacții emoționale grupate în jurul unei imagini centrale: mama. Imago-ul matern conține dinamicile psihologice pe care le-am trăit în relația noastră cu mama sau cu substitutele materne (bunica, bona, sora mai mare). El o reflectă doar în parte pe mama reală. În cea mai mare măsură este compus din reacțiile specifice ale copilului în raport cu mama.

În aceeași fel, virtualitatea arhetipală numită tată este umplută cu experiența de contact a copilului cu un anumit bărbat, tatăl său, sau cu substitute paterne (bunicul, unchiul, fratele mai mare).

Aceste complexe sunt dublu polarizate, pozitiv și negativ și, în măsura în care nu le analizăm, pentru a păstra doar ceea ce este bun și hrănitor pentru noi, ne influențează inconștient toată viața. Este ca și cum tata sau mama, așa cum i-am internalizat în copilărie, ar continua să existe în noi (chiar și după ce au murit), constrângându-ne la atitudini și comportamente stereotipe, despre care suntem convinși că ne aparțin.

În grupurile de terapie, după o anumită reacție, un client are un insight și spune: „Asta a fost maică-mea.” Sau: „Stai puțin, eu nu gândesc așa. Așa gândește tatăl meu.” O parte însemnată a ceea ce se cheamă îndeobște analiză personală se reduce la investigarea atentă a acestor complexe, evaluarea lor de pe o bază mai obiectivă, specifică Adultului, reținerea aspectelor pozitive și eliberarea Eului din identificările ce se opun necesităților autentice ale acestuia. Dacă tu nu ești de origine română și ești atrasă de un românăș get-beget, a te elibera de complexul patern înseamnă a-ți da voie să ai o relație cu el, în ciuda opoziției tatălui. Dacă tata se îmbolnăvește subit, nu ai nici un motiv să te simți vinovată. Boala lui este ultima lui încercare de a te ține prizonieră. Relațiile soacră – nora merită și ele o atenție corespunzătoare. Poate în altă carte.

Complexele sunt numite alteori subpersonalități de care Eul este mai mult sau mai puțin legat. O terapeută pe care o admir a propus o metaforă revelatoare. Aceste realități psihologice interioare sunt asemenea unor chiriași, viețuind care pe la mansardă, care pe la subsol. Ei consumă apă, electricitate, gaze, iar tu achiți costurile. Cool!

Dacă nu te-ai eliberat de „mama” și „tata”, alegerile tale așa-zis libere vor reflecta nevoile lor, vor căuta să le compenseze frustrările sau să-i pedepsească pentru culpabilități reale sau fantasmatiche. Este ca și cum ai trăi viața unui alt om, repetându-i eșecurile sau muncind din greu pentru a le compensa, continuându-i obișnuințele sau împotrivindu-te obsesiv, confirmând u-i așteptările și anxietățile sau, dimpotrivă, cheltuind energii enorme pentru a le infirma.

Iisus făcea psihologie abisală cu 2000 de ani înainte de a se inventa. Dacă nu ai devenit încă tu însuți, cum crezi că îl poți întâlni pe Dumnezeu? Este ca și cum, fiind președintele României, ți-ai trimite șeful de cabinet, purtătoarea de cuvânt și cele 2 secretare într-o vizită la nivel înalt în Marea Britanie, imaginându-ți apoi că tu ai fost cel care ai băut ceai cu regina Elisabeta. Trebuie să mergi personal la Palatul Buckingham.

Iar la întrevvedere cu regina nu va mai asista nimeni. Toți vor rămâne dincolo de ușile capitonate, deoarece nu este treaba lor ce discuți tu cu Maiestatea Sa, mai ales dacă în ultimii ani ai ajuns să iubești mai mult monarhia.

În același fel în care înăuntrul copilului se dinamizează arhetipul mamei, umplându-se apoi cu conținut, înăuntrul mamei se activează arhetipul copilului. Orice legătură are 2 capete. Dacă tu ești legată de mama ta, fii sigură că și mama ta este legată de tine. Altfel, e ca și cum ai spune că tu ții pe cineva de mână, dar acel cineva nu te ține pe tine. Singurele situații în care aceste percepții sunt posibile sunt cele de tip halucinator.

Terapia este frumoasă deoarece munca de conștientizare și transformare a unui om reverberază în sistemul din care el face parte. Noi suntem conectați unii la ceilalți și evoluția unui om are ecouri în mediul lui de contact. De aceea, eliberarea unui fiu dintr-o legătură parentală sufocantă adesea îl ajută și pe părinte să ducă o viață mai liberă. Ținând cont de acest principiu, chiar mă gândesc să îmi dublez taxa, deoarece de terapie beneficiază, de fapt, doi, cu specificația că unul stă acasă sau a plecat deja în lumea de dincolo.

Nu există nici o urmă de gelozie în afirmația lui Iisus, doar foarte multă înțelegere psihologică. Tatăl este numai o aproximație îndepărtată a Tatălui Divin, adică a Principiului Masculin Arhetipal. Mama este doar o expresie a Mamei Divine, adică a Principiului Feminin Arhetipal. A rămâne blocat în aceste relații este echivalent cu a rata comuniunea cu principiile ultime. Eliberându-te, însă, de aceste identificări și dependențe, viața ta se va împlini și vei putea fi cu adevărat recunoscător celor care, în felul lor stângaci, au mediat primele tale contacte cu Dumnezeu.

7. „Și dacă vrei să înțelegi, el este Ilie, care trebuia să vină.” (Matei 11,14)

Iisus se referă aici la Ioan Botezătorul. „Pe când se duceau ei, Iisus a început să vorbească noroadelor despre Ioan,” (Matei 11, 7). Ioan este Ilie. Aceasta este o afirmație explicită despre reîncarnare. Nu este una din parabolele lui Iisus.

Biserica respinge credința în reîncarnare. Există o singură viață și atât. După cum te porți în ea, nimerești după aceea în Rai sau în Iad. Ce simplu e totul! Și un copil de 5 ani ar putea înțelege.

Să-ți spun ce am învățat de la un tip Kohlberg, El a făcut o analiză a dezvoltării morale din perspectivă psihologică. A identificat o anumită stadialitate, cu 3 niveluri și 6 stadii. Ce legătură are asta cu atitudinea Bisericii față de reîncarnare? Foarte mare. Urmărește-mă!

Primul stadiu se numește al moralității ascultării. Acesta este un stadiu al obedienței. Se urmărește evitarea pedepsei. Comportamentul copilului, prin urmare, este orientat de pedeapsă și recompensă. Supunerea față de reguli aduce avantaje personale imediate.

Îți amintești? Dacă nu scoteai limba la tanti Geta, primeai o ciocolată sau nu primeai nimic, adică nu o încasai. După aceea tanti Geta povestea tuturor: „Ce copil educat! Dacă ar fi toți ca el...” dacă îi dădeai jucăriile și frățiorului tău, te puteai uita la desene animate. Viața era simplă.

Acest stadiu, împreună cu următorul, care are un nume pretențios – stadiul moral al hedonismului instrumental naiv, formează nivelul moral

preconvențional, specific vârstelor cuprinse între 4 și 10 ani. Acest nivel se caracterizează prin standarde morale stabilite de anturaj.

Faci legăturile? Raiul este recompensa pentru fapte în acord cu normele morale, iadul este pedeapsa pentru fapte contrare acestora. În zilele noastre, nu era cu adevărat nevoie de teoria lui Kohlberg. Mulți oameni înțeleg intuitiv că raiul și iadul sunt instrumente primitive de normare a comportamentului social. Cei care răspund doar la aceste instrumente pot fi oameni în toată firea. Din punct de vedere psihologic ei au maxim 10 ani. Poate că, acum 2000 de ani, mentalitatea colectivă nu era prea elevată din punct de vedere moral și avea nevoie de reguli simple și amenințări puternice. Poate că Biserica a sesizat această stare de lucruri și a acționat în consecință. A admite că viețile sunt succesive complică foarte mult lucrurile. Binele și răul își pierd caracterul lor absolut și e nevoie de multă conștientizare pentru a le distinge.

După cum vezi, sunt blând cu Biserica la începuturile ei. Cert este că oamenii au mai evoluat de atunci, pe când principiile Bisericii au rămas aceleași. Cred că asta se cheamă a fi dogmatic. Mulți oameni din ziua de azi se amuză când se agită sperietoarea cu Iadul și toată metalurgia lui (cazane, foc, etc). Ei au depășit nivelul preconvențional, aflându-se fie la nivelul convențional, cei mai mulți, fie la nivelul postconvențional. La unii acest ultim nivel nu apare niciodată. Este un nivel la care sunt realizate ierarhiile morale proprii, la care judecata lăuntrică este percepută ca mai puternică decât judecata exterioară. Senzația mea este că o instituție nu poate accede la acest nivel. Este un nivel pur individual, la care conceptele morale primesc semnificații personale, după o îndelungată elaborare, Iisus dă dovadă de o imensă delicatețe. El spune „dacă vreți să înțelegeți...” Asta presupune că oamenii pot să înțeleagă, dar nu vor. Adevărul este că unii oameni pur și simplu nu pot înțelege. Ei au limite. În același fel unii elevi nu pot înțelege geometria în spațiu, deoarece au limite perceptivă și realmente nu pot vedea în spațiu.

Pentru a înțelege fenomenul fascinant al reîncarnării, e nevoie să poți vedea... în timp. Pericolul este, când știi că viața continuă după moarte, să amâni eforturile spirituale pentru viețile următoare, așa cum studenții amână învățatul pentru sesiune. Astfel credința într-o singură viață devine un antidot pentru lene. Pe de altă parte, ea creează anxietate inutilă: „Dacă nu mă voi mântui? Dacă păcatele mele sunt prea mari? Dacă nu mai am timp să-mi repar greșelile?”

În ce mă privește, optez pentru adevăr. Lenea nu este un dușman de neînving. Sesiunea este întotdeauna punctuală.

POSESIVITATEA.

Ce înseamnă a poseda? Să ne uităm în DEX: „a avea ceva în proprietatea sau în stăpânirea ta, a dispune de ceva, a stăpâni.” Destul de clar. Ce este un posesor? „O persoană care deține cu titlu de proprietate un bun; o persoană căreia îi aparține ceva.”

Eu sunt un fericit posesor al unui pix BIC prin care îmi revărs acum înțelepciunea acumulată în ultimile 214 vieți. Mai dețin câteva foi A4, care mă ajută sa finalizez acest manuscris. Combinația pix – minte – coli de hârtie îmi permite să dețin și copyright-ul acestei cărți.

Poate ca tu deții lucruri mult mai importante, cum ar fi o vilă cu 2 etaje, un jeep și o casă de vacanță la munte, lucruri pe care eu nu le dețin, dar la care aspir frenetic zi și noapte.

Deține vreunul din noi o persoana? Nicidecum. Sclavia a fost abolită. Iobăgia, așijderea. Nu mai există proprietari de oameni. Orice om cu bun simț va confirma asta.

Îmi dai voie totuși să mă îndoiesc? Eu mă ocup, ca terapeut, și de probleme de cuplu. Vin unii oameni și-mi comunică sincer cum se simt ei în relația de cuplu, ce gândesc, ce-i sperie. După aceea mă plătesc. Eu amestec experiența împărtășită de ei cu propria mea experiență și scriu o carte. Însă chiar dacă nu m-aș da expert în psihologia cuplului și m-aș ocupa, de pildă, de creșterea animalelor, tot aș fi în stare să enunț acest adevăr tulburător: dorința oamenilor de a poseda alți oameni nu a dispărut!

De ce? De ce oamenii simt nevoia să-și posede semenii? De ce „te posed” este împachetat într-un ambalaj frumos colorat pe care scrie „te iubesc”? Ce e cu pulsiunea asta nenorocită? Iată ce îți voi explica în continuare, dacă te interesează această boală și vrei să te vindeci de ea.

Posesivitatea este strâns legată de ignoranță. Iată în ce fel. Ce faci atunci când încerci să posezi o altă persoană? Ce faci când încerci să pui stăpânire pe partenerul sau partenera ta? Te agăți de ea. Nu-ți place ce citești, nu-i așa? Aceasta e realitatea. Te agăți de celălalt, încerci să-l transformi într-un bun personal, deoarece nu știi cine ești. Dacă ai ști ce comori deții înlăuntrul tău, nici prin cap nu ți-ar trece să încerci să posezi, să controlezi sau să domini o altă persoană. Dar tu nu știi cine ești. Crezi că ești un biet cerșetor care s-a trezit peste noapte cu ceva valoros. De acest ceva ții cu dinții. A devenit posesia ta. Nu îi mai dai drumul. Te agăți cu disperare deoarece relația aceasta te face să te simți un pic mai bine. Aceasta este iubirea, în opinia ta.

Totul este, evident, o iluzie. Iubirea nu ia ostatici. Nu leagă oamenii de piciorul scaunului, șoptindu-le: „Ești atât de important pentru mine. Te prețuiesc atât de mult.” A iubi înseamnă a dăru. Când iubești îi oferi celuiilalt ceea ce ai tu mai bun. Nu îi oferi ceea ce nu ai. Îi oferi ceea ce ai. Ceea ce s-ar putea dovedi satisfăcător pentru el/ea. Sau nu. Asta este o altă problemă. Important este că atunci când iubești cu adevărat, oferi ceea ce ai de oferit și nu ceri nimic în schimb. Desigur, primești dacă ți se oferă. Ar fi o nebunie să refuzi. Dar nu pretinzi.

Iubirea nu obligă pe nimeni să facă nimic. În acest sens iubirea este libertate. Acesta e un criteriu cristalin după care poți ști dacă iubești sau nu pe cineva. Dacă iubești o persoană îi respecti libertatea. Mai mult decât atât. Dacă poți o ajuți să-și extindă libertatea. Hrănită cu iubirea ta, iubita ta devine o persoană din ce în ce mai liberă. Ea se extinde în mai multe direcții, își

revelează aspecte noi ale personalității, învață să-și protejeze adecvat vulnerabilitățile, transformă ceea ce este grosier.

Tu nu iubești pentru că ai nevoie de celălalt. Nu ești un cerșetor. Ești un împărat! Nu se pune problema să iei ceva, ci să dăruiești ceva.

Repet: poate că și celălalt are ceva să-ți dăruiască. Asta este ceea ce eu numesc o relație minunată. Este o relație între un împărat și o împărăteasă. Aristocrația autentică la nivelul ei cel mai înalt. Doi oameni care își oferă reciproc ceva din bucuria, calitățile, energia sau timpul lor, fără să ceară nimic în schimb. Orice altceva nu este o relație de iubire reală. Este întâlnirea a doi cerșetori, care din când în când poate mai dau câte ceva și gratuit.

Cât de numeroase sunt relațiile împărătești? Dacă ar fi, nu s-ar mai găsi deștepți ca mine care să trateze astfel de subiecte. Am vești proaste. Și nu cred că sunt influențat de practica terapeutică. Relațiile care să nu fie subtil infiltrate de demonii posesivității, geloziei sau controlului sunt puține.

Poate te revoltă afirmația aceasta. Cumva te include și pe tine. Dar tu ai o relație armonioasă. Soția îți este credincioasă. Soțul tău îți este fidel. Nu te hazarda. Demonii stau multă vreme ascunși prin văgăunile inconștientului, așteptând o situație favorabilă. Ipoteza mea este aceasta: dacă nu te-ai confruntat cu nici o situație în care partenerul tău să fie atras de altcineva, sunt aproape sigur că nu ți-ai depășit posesivitatea. Spun „aproape” deoarece există și probabilitatea să fii un sfânt, situație în care mi-ar plăcea să te întâlnesc și să pun mâna pe tine.

Mai există un criteriu după care poți recunoaște iubirea reală. Iubirea reală nu conduce niciodată la suferință. Nu ai cum să suferi „din iubire”. Este exclus. Este ca și cum ai spune că un triunghi are 4 laturi. Imposibil! Un triunghi, indiferent dacă este desenat la București, la Bruxelles sau în Honolulu are trei laturi. La fel este cu iubirea reală. Iubirea reală nu presupune niciodată suferință. Doar fericire.

Când iubești cu adevărat te reverși. Dai pe dinafară. Ești plin cu energia iubirii și o împărtășești cu cineva. Este foarte simplu. Iubirea a apărut în tine și de la tine curge spre altcineva (cum a apărut este o temă pe care o abordez în alt capitol). De aceea nu ceri nimic în schimb. De aceea nu există posesivitate. Dacă cel spre care curge iubirea ta o respinge, asta nu reprezintă nici un fel de problemă pentru tine. Nu apare nici o suferință. O orientezi spre altcineva (nu neapărat o persoană). Ești exact ca o apă curgătoare în calea căreia a apărut un obstacol. Vei înceta să curgi? Nici pomeneală, o să virezi puțin la stânga sau la dreapta și asta-i tot. Vei continua să curgi.

În acest punct vreau neapărat să fac o mențiune. Există oameni a căror iubire a fost respinsă și care au hotărât să nu mai curgă. Unii s-au retras în mănăstiri, închipuindu-și că dacă n-au putut iubi un alt om îl vor putea iubi pe Dumnezeu. Alții s-au retras în ei înșiși. Ei au încercat sau încearcă să blocheze iubirea. Dar iubirea care nu se exprimă naște monștri interiori! Aceasta este convingerea mea. Energia care nu-și urmează cursul natural se transformă în contrariul ei. Chinezii știu asta de foarte mult timp. Excesul de Yin începe să

devină Yang excesul de Yang începe să devină Yin. O apă a cărei curgere este blocată știi ce devine? O mlaștină. Nu cred că ți-ar plăcea să conții o mlaștină în interiorul tău. Dar te-ai analizat suficient ca să fii sigur de asta?

Iubirea care conduce la suferință nu este reală. Este ireală! Este o iubire iluzorie. Tu suferi acum (el te-a părăsit) și ești convinsă că l-ai iubit. Draga mea, nu l-ai iubit. Doar ți-ai imaginat asta! E unul din cele mai frumoase lucruri pe care oamenii și-l pot imagina. Și oamenii nu ezită deloc. Dacă l-ai fi iubit, acum ai fi preocupată să-i fie bine acolo unde s-a dus, să fie satisfăcut de alegerea lui. Dacă a început o altă relație, dorința ta ar fi ca el să fie fericit. Ți se pare că am picat de pe altă planetă?

Poate sunt din alt sistem solar. Iubirii adevărate îi pasă de bucuria celuilalt. Iubirii iluzorii îi pasă de Eu. Reține acest criteriu: dacă iubirea ta te-a condus la suferință, a fost o iubire în mare parte imaginată. În spatele ei nu s-a aflat Sinele, ci Eul. Eul are această particularitate: orice ar face, generează, într-un final, suferință.

Revenind mai spre început, aceasta înseamnă că nu știi cine ești. Crezi că ești Eul. Nu ești! Câtă vreme te vei identifica cu Eul, îți va fi imposibil să iubești cu adevărat. Nu vei putea fi un om fericit.

Eul este limitat și luptă cu toate mijloacele pentru supraviețuire. Esența lui este frica. O modalitate de a face față acestei frici este încercarea de a acapara. Se agață de o persoană și încearcă să pună stăpânire pe ea. Dar celălalt, în adâncul lui, își dorește să fie liber. Așa începe lupta! Lupta nu este întotdeauna pe față și consecințele ei (răni, vătămări grave) nu sunt întotdeauna vizibile.

Eul creează suferință. Iubirea creează libertate și bucurie. Dacă simți că ai eșuat în dragoste, te rog, nu acuza iubirea de asta. Fii cât de lucid poți și vezi care este responsabilitatea ta.

Poate ai avut anumite așteptări. Anumite pretenții. Cereri pe care nu le-ai exprimat niciodată. Dorințe de care nici tu nu erai conștient. Toate acestea îți aparțin. Nu au nici o legătură cu iubirea, Îți amintești? Iubirea este dăruire, împărtășire.

În iubire nu există victime. Victimile există doar în luptă. Dacă stai acum și plângi, acesta nu e semnul că ai iubit. Este semnul că ai pierdut lupta. Ți se pare că nu am nici un fel de milă față de tine? Într-un fel, ai dreptate. Nu am nici un fel de milă pentru iluziile tale. Este ca și cum ai fi dormit, iar eu îți arunc puțină apă rece pe față. Trezește-te la realitate! Dacă vei continua să visezi că iubești, nu vei experimenta niciodată iubirea reală. Așa ceva mi se pare cumplit. Dacă nu ai simțit și exprimat iubirea reală, viața ta nu a avut nici un sens. Degeaba te-ai ostenit să te naști.

Dacă el a plecat sau dacă ea te-a abandonat, aceasta nu arată decât că ei aveau nevoie de altceva. Ceea ce tu aveai de oferit nu era exact ceea ce căutau. De ce să fii supărat pentru asta? Te superi pe cineva care caută o anumită adresă și nimerește din greșeală la tine?

Și dacă tot a venit și ați petrecut puțin timp împreună, cauți să îl reții cu forța? Și pe urmă numești asta „iubire”? Iubirea nu este posesivă și nici calculată. „Poate va rămâne dacă îi promit cutare sau îi ofer cutare lucru”. Îți spun: este mai bine să nu rămână! Dacă el rămâne pentru că tu îi oferi ceva la schimb, el nu rămâne pentru tine, ci pentru acel ceva. Relația voastră poate fi studiată la Științe Economice. Pentru așa ceva trebuie plătit impozit la stat.

Dacă ai chiar acum o relație și spui „te iubesc”, te invit să te observi foarte atent. Pentru că acest sublim „te iubesc” poate să conțină următorii 2 viruși:

1. Îți aparțin. Sunt al tău.
2. Îmi aparții. Te posed.

Dacă acesta e cazul tău, ai nevoie urgentă de medicamente. Aceste medicamente eu le-am strâns sub numele de conștientizare. Afla de ce vrei să devii proprietatea cuiva sau de ce vrei să posezi pe cineva. Ce te nemulțumește în asemenea măsură la tine însuși?

În mod clar nu te simți fericit și împlinit cu tine însuși și ai nevoie de cineva care să-ți distragă atenția de la ființa ta. Te temi să stai față în față cu tine însuși. Te refugiezi într-o relație pe care lipești eticheta nobilă a iubirii. Până când vei continua această tragicomedie?

O ființă care se lasă posedată devine un obiect. O ființă care este posedată devine un obiect. Cine vrea să renunțe la demnitatea de om? Nimeni. Relația în care s-a activat posesivitatea devine instantaneu o relație de luptă. Începe războiul! Nu uita că unele războaie simt reci și pot dura 40-50 de ani. Astfel de lucruri par înfricoșătoare dacă se întâmplă să ai 18-20 de ani. Ele fac parte din realitate. Poate că tu nu vei avea chef să trăiești o astfel de realitate!

Îți propun 2 reformulări. „Te iubesc” echivalat cu:

1. Îmi aparțin. Sunt o persoană liberă.
2. Îți aparții. Ești o persoană liberă.

Observi frumusețea? Eu te iubesc, dar asta nu mă transformă în sclavul tău și nu te face nici pe tine prizoniera mea. Iubirea este libertate. Pentru mine lucrul acesta este absolut limpede. Posesivitatea este o expresie a fricii, iar frica se naște din ignoranță. Termenul din filosofia indiana este avidya. În Yoga Sutras (III, 5) Patanjali spune: „A considera tot ce este efemer, impur, dureros, non-sine drept etern, pur, plăcut, Sine, aceasta este ignoranța (avidya)”. Ignoranța în acest context se referă mai puțin la absența cunoașterii și mai mult la absența conștientizării. Dacă îți amintești distincția pe care am făcut-o între cunoaștere și conștientă, aș putea afirma, în cazul de față, ca posesivitatea este un indice al faptului că nu ești conștient de natura ta reală.

Dacă ai ști că ai 100 de milioane de dolari în bancă, ai mai suferi dacă pierzi un telefon de cel mult 200 de dolari? Ți-ar mai păsa dacă cineva îți face un cadou de 500 de dolari, apoi se răzgândește și îl ia înapoi? Mai degrabă vei fi amuzat.

Așa este cu iubirea, la un alt nivel. Când te simți împlinit și fericit, tu iubești în mod natural, în același fel în care respiri. Iubirea este un fel de

respirație a sufletului tău liber. Nu ai reuși decât să fii penibil spunând: „Plecați de aici. Acesta este aerul meu.” în același fel ești penibil crezând că celălalt îți aparține și că tu nu poți supraviețui fără el. Poți trăi și încă foarte bine, dacă ai suficientă răbdare pentru a-ți identifica și transforma posesivitatea.

Nu, nu am greșit. Posesivitatea poate fi transformată. Un mare posesiv este, pe invers, un mare iubitor. A poseda se polarizează cu a dăruia. A ști să realizezi această transformare este una din cele mai înalte capacități umane. Iată o tehnică, uimitoare, de fapt, prin simplitatea ei. Este o tehnică tantrică. Nu, n-are legătură cu sexul în grup cu care, din păcate, Tantra a ajuns să fie echivalată de neștiutori.

Mai întâi, identifică o situație în care s-a activat posesivitatea. Poate iubita ta dansează cu un alt bărbat. Poate iubitul tău privește admirativ o altă femeie. Poate soția ta se întâlnește azi cu un fost coleg de liceu de care a fost îndrăgostită. Poate soțul tău a angajat o secretară tânără și apetisantă. Orice situație e bună.

Tot ce ai de făcut în continuare este să observi această trăire. Dacă apar gânduri de tipul „Ești deja la al doilea dans” sau „Nu înțeleg de ce zgâiește așa”, le observi și pe ele. Nu le judeci. Nu-ți spui „N-ar trebui să gândesc asta” sau „Mi-e rușine cu mine. Ar trebui să am mai multă încredere”. Tot ceea ce apare în minte asociat acestei trăiri observi cu detașare, ca și cum ar fi vorba de altcineva.

Acest proces este alchimic. Dacă trăiești posesivitatea până la capăt, fără să o negi sau să o reprimi, ea începe să se transforme. Energia ei începe să urce, înăuntrul ființei tale. Nu va deveni imediat iubire, adică nu va urca instantaneu la etajul afectiv. Se poate opri un etaj mai jos, în zona bunei dispoziții. „Doamne, oare aș fi putut fi mai prost decât atât?” Te amuzi pe seama ta. Libertatea ta a crescut. Dacă ai ajuns să râzi de propria ta prostie, ai făcut un salt extraordinar.

Aceste lucruri par simple când le citești într-o carte. La treabă cu tine! Posesivitatea și sora ei, gelozia, paraliză iubirea, Ocupă-te puțin de ele! A te duce la mănăstire este foarte simplu. Nu te costă decât trenul. Dar a iubi și a nu fi posesiv, a iubi și a nu fi gelos, aceasta este o realizare splendidă.

SINELE

„N-ai scris deja un capitol despre Dumnezeu?”. Ba da, am scris. „Și n-ai afirmat acolo ca un alt nume pentru Dumnezeu este Sinele?”. Ba da, am afirmat. Dar nu mă pot abține. Simt nevoia să scriu din nou. Și dacă n-ai observat până acum, această carte este, de fapt, despre Dumnezeu. Ea este mai degrabă o lucrare teologică, scrisă de un ins care nu prea îi suportă pe preoți.

Să te iau cu încetșorul. Îți amintești de copilăria ta? Poate nu îți amintești de vremurile când făceai pe tine și nu erai în stare să articulezi un cuvânt. Dar amintiri de la 4-5 ani trebuie să ai. Evocă acum adolescența. Prima iubire, primul sărut, prima declarație de dragoste veșnică. Privește-te acum. A câta iubire? Nu trebuie să răspunzi, doar te tachinam. Du-te acum mai departe în timp. Ai atins matusalemica vârstă de 90 de ani (dacă ai renunțat la timp la

băutură și țigări). Le povestești nepoților aventurile din tinerețe, dar nu înțelegi cine este femeia aceea de lângă ei. Ah, este fiica ta! Și acum vizualizează-te mort. Ești pe catafalc, cei apropiați trec pentru un ultim salut. Da, al doilea fiu n-a venit pentru că nu te-a iertat. Încă i se pare că pe fratele lui l-ai iubit mai mult.

Observă această înșiruire: copilul, tânărul, adultul, bătrânul, cadavrul. Corpuri diferite. Uneori pline de vigoare, altele lipsite de vlagă, însă ceva este stabil. Acest sentiment ți-e clar. Ce anume nu se schimbă? Tu, Tu știi prea bine că ai fost copil, că ești adult și că urmează să îmbătrânești frumos (sau cel puțin asta îți doresc eu). Să mă pun în locul tău și să răspund la întrebarea „Cine se află oarecum în interiorul acestor corpuri?” Eu sunt. Eu.

Fii cât poți tu de atent în acest punct, deoarece aici începe iluzia. Eul nu e totuna cu Sinele. Sinele nu se naște și nu moare, menține unitatea corpurilor și o distruge. Bhagavad-Gita spune foarte frumos: „El nu poate fi tăiat, ars, udat și uscat; el este etern, omniprezent, stabil, imuabil, continuu” (II, 24). Și, în altă parte: „Eu sunt mirosul bun al pământului, strălucirea din foc, viața din toate ființele, asceza din toți asceții” (VII, 9).

Sinele este neschimbător, deși întotdeauna proaspăt, Eul este schimbător. Și mai mereu, îmi vine să adaug, uzat, folosit, depășit. Ceea ce tu numești a fi Eu nu este decât ansamblul format de corpul și psihicul tău. Sinele nu este acest ansamblu. El se exprimă prin acest ansamblu, dar nu este acest ansamblu, tot așa cum un muzician se exprimă prin intermediul unei viori, fără a fi tot una cu cea vioară (care poate fi deterioartă, reparată, distrusă, dăruiată, furată, etc).

Când îți este sete, nu ție îți este sete. Corpului îi este sete. Tu observi acest fapt: corpului îi este sete. Dacă te identifici, dacă împrumuți simțul identității minții care gândește, vei spune, bineînțeles, „Mi-e sete”. Așa începe confuzia. Setea există, într-adevăr, dar tu nu ești setea. Setea este ceva ce apare în tine. Iar tu nu ești nici corpul. Corpul este ceva ce există în tine. Nu ești nici măcar mintea. Mintea, de asemenea, există în tine.

Lucrurile acestea îți pot părea incredibile sau nebunești dintr-un singur motiv: ai fost condiționat să crezi altceva! La un moment dat, iluzia te-a prins în plasa ei și de atunci nu ai mai scăpat.

De fapt, totul este mult, mult mai simplu. Sinele este unul. Orice altceva este o expresie, o manifestare temporară a lui. Aceasta este esența tuturor experiențelor mistice autentice. Eurile sunt numeroase deoarece corpurile și mințile sunt numeroase (probabil infinite).

Oricare ar fi nivelul experienței, Sinele nu poate fi conceput, deoarece îl transcende mereu. Dacă trăiești într-o lume cu 3 dimensiuni, nu poți înțelege o ființă cu 4 dimensiuni. Dacă reușești să te muți în lumea cu 4 dimensiuni, Sinele este ca o ființă cu 5 dimensiuni. Și tot așa...

De aceea, Sinele poate fi doar aproximat. În lumea ta tridimensională poți spune: „Oh, Sinele este ca o sferă!”. Sau: „Sinele este precum spațiul”. Poți să

atingi spațiul? Nu, poți să atingi doar obiectele aflate în spațiu. Poți să lovești cerul cu o piatră, dacă te superi pe el?

În Zen există un dialog minunat între un maestru și un discipol despre Sine. La chinezi, Sinele a fost numit Tao.

Chao Chou l-a întrebat pe Nan Chuan: „Ce este Tao?”

Nan Chuan a răspuns: „Mintea obișnuită este Tao.”

Chao Chou a întrebat: „Și cum poate fi atins?”

Nan Chuan a răspuns: „Dacă vrei să îl atingi, cu siguranță ca îl vei pierde.”

Chinezii ăștia și paradoxurile lor imposibile! Însă lucrurile chiar așa stau: Sinele pe care vrei să îl descrii, să îl vezi, să îl gândești sau să îl explici altora (ceea ce mi se pare o culme a ignoranței – pe care mă străduiesc să o ating!) nu este Sinele.

În lumea creștină, Sinele a fost numit Dumnezeu, iar acest cuvânt, în timp, s-a degradat, ca urmare a unor asocieri nefericite. Îmi pare uneori ca o bancnotă foarte valoroasă, care a trecut prin foarte multe mâini, unele murdare și, inevitabil, a ajuns să se uzeze. Valoarea ei este aceeași, însă pentru cineva cu simț estetic, felul cum arată este neplăcut.

Și tot ca o bancnotă, cred că va veni un timp când acest cuvânt va fi scos din uz. Sper că ești atent. N-am spus că Dumnezeu este demodat și este cazul să fie înlocuit. Doar cuvântul prin care ne raportăm la aceasta Realitate Absolută s-a învechit.

Poate știi și tu că nu se pune vin nou în burdufuri vechi (vezi Matei 9,17).

Imposibilitatea descrierii lingvistice a reprezentat pentru Buddha o problemă similară. El a încercat o altă variantă. Nu a vorbit deloc despre Dumnezeu. În jurul Lui se vorbea numai despre asta, probabil cu rezultate modeste. El a introdus termenul anatta. Anatta înseamnă „fără Eu”. Când Eul nu mai există, ceea ce rămâne este Sinele. Este la mintea cocoșului. Cu toate acestea, Buddha a fost calificat ca un om fără Dumnezeu, iar religia sa nimic altceva decât ateism mascat. În zilele noastre, practicanții creștini puțin disponibili în a ieși din cadrele dogmatice ale religiei lor continuă să vadă în budism o religie rece, numai pentru că gradul ei de abstractizare este mai înalt.

Este și firesc, când citești faimosul rezumat al cuvintelor lui Buddha în Visuddhimagga: "Singură suferința există, nimeni care suferă;

Există fapta, dar nici un făptuitor al acesteia;

Există Nirvana, dar nimeni care-o caută;

Calea există, dar nimeni care să o străbată"

O învățătură în care îți prinzi urechile, nu-i așa? Cred că pentru cineva fără o autentică experiență spirituală pare la fel de impenetrabilă ca un computer pentru un bătrân activist de partid.

Buddha a păstrat „o nobile tăcere” și nu a suflat un cuvânt despre Dumnezeu, despre originea lumii sau alte întrebări filosofice, întrucât știa prea bine că sunt irelevante și mai degrabă blochează decât facilitează experiența eliberării.

Dacă Sinele este Unul, dacă nu mai există nimic în afara Sinelui, ce rost mai are lumea? Lumea este necesară. Este ca un fel de școală. Trebuie să o parcurgi. Pentru a afla cine ești, ai nevoie de un fond de contrast. Nu poți scrie pe o tablă neagră cu o cretă neagră. Despre Sine se poate face această afirmație neobișnuită: nu știe de la bun început cine este. Într-o altă variantă spirituală, aceea a lumii ca joc divin, Sinele știe prea bine cine este, dar pretinde că nu știe, pentru a declanșa spectacolul creației.

Mă rezum aici la prima idee. Sinele nu știe cine este și, pentru a afla, are nevoie de non-sine. Cum spuneam, un fond de contrast. Acest fond de contrast este lumea. Lumea există pentru ca tu să afli cine ești. Lumea există pentru tine. Este necesară cunoașterii tale. Trebuie să te pierzi în ea pentru a te putea regăsi. Atunci când te pierzi, ești inocent ca un copil. Ești pur. Se poate spune că te naști. Când te regăsești, ești din nou inocent. Ești, din nou, pur. Se poate spune că te-ai născut din nou. „Și Iisus le-a zis: Lăsați copiii să vină la Mine și nu-i opriți, căci împărăția Cerurilor este a acelor ca ei” (Matei 19,14).

Iisus nu spune să fii un copil. Un copil este imatur. Iisus nu-ți propune să regresezi, adică să dai în mintea copiilor. Te invită să fii ca un copil. Este o diferență uriașă. Cel care și-a realizat Sinele este ca un copil. A recuperat inocența copilăriei și are ceva în plus. Experiența celui care s-a rătăcit.

Și pentru că am adus vorba de copii, voi face o paranteză, lungă și fioroasă pentru anumite persoane. Nu pot fi de acord cu felul în care copiilor li se îndeasă religia în cap. Religia nu poate fi predată. Religia este o descoperire personală! Sunt profund recunoscător bunicii mele, care m-a crescut în primii 6 ani, Deși era și este o persoană extrem de religioasă, nu mi-a spus niciodată „Gândește așa!”, nu m-a obligat să merg la biserică sau alte lucruri de genul acesta. Mi-a respectat libertatea și nu mi-a impus o religie care pe ea o ajuta foarte mult, dar de care eu nu aveam nici un chef.

Cred că așa trebuie crescut un copil! Opțiunile lui trebuie respectate, cu orice preț. Nimic nu-ți dă dreptul să scrii pe tabla proaspătă a vieții lui ceea ce tu crezi că este bun și necesar. Poate că este bun doar pentru tine!

Practică religia de care ești atras, vorbește-i despre ea dacă te întreabă (și sigur te va întreba), dar, pentru numele lui Dumnezeu, nu i-o impune! Și nu mă refer aici la impunerea prin violență. Mă refer și la manipularea subtilă, căreia copilul nu îi poate rezista. „Dacă nu-ți spui rugăciunea, nu-ți citesc nici eu povestea.”

Dacă felul tău de a practica religia nu este distorsionat de propria ta spălare a creierului, copilul va fi atras în mod natural. El va începe să prindă câte ceva doar stând pe lângă tine. Și dacă ceea ce descoperă este hrănitor, va trebui să-ți faci timp.

Altfel, dacă începi să-l îndopi cu rugăciuni, psalmi, principii morale însoțite de amenințarea cu iadul, te asigur că ceea ce vei reuși va fi doar să distrugi religiozitatea lui latentă.

Reflectează o clipă. De ce la alegerile din noiembrie nu vor putea vota decât cei care au cel puțin 18 ani? De ce nu li se permite copiilor și

adolescenților să voteze? Poate că au și ei anumite preferințe. Răspunsul e cât se poate de rezonabil: nu sunt considerați suficient de maturi pentru a opta pentru un candidat sau altul.

În ceea ce privește chestiunile religioase, brusc acest raționament nu mai e valabil. La patru ani ai maturitate spirituală din belșug, suficientă pentru a discerne între o religie sau alta. La 17 ani încă nu-ți dai seama care este cel mai bun conducător politic, dar la 4-5 ani e o bagatelă să înțelegi care este cel mai bun conducător spiritual.

Dacă citești ceea ce scriu fără prejudecăți (cu o minte curată), sunt sigur că te cutremuri. Sunt multe modalități prin care părinții pot fi violenți cu copiii. Aceasta e una cu efecte pe termen lung.

Cel mai bun lucru pe care părinții îl pot face, în raport cu proprii copii, este acela de a-i ajuta să devină conștienți, să descopere singuri ce este bun și ce este rău pentru ei, să nu se teamă să-și exercite libertatea și să învețe să-și asume consecințele, atunci când greșesc.

Nimeni nu mă poate convinge că a fi religios înseamnă a crede orbește în ceva ce nu cunoști. Mai degrabă invers, a experimenta tu singur pentru a înțelege cu adevărat este atitudinea corectă a omului aflat pe calea spirituală. Cunoașterea de împrumut, ceea ce ai fost obligat să asimilezi împotriva nevoilor tale, nu are nici un fel de valoare. La o astfel de „cunoaștere” poți renunța fără mei un fel de regret. Ea este ca un vâl care îți acoperă ochii. Aruncă-1 și privește-1 cu proprii tăi ochi, astfel încât să vezi ceea ce este și nu ceea ce ți-au spus alții că este.

Spiritul religios veritabil, ca să închei optimist această paranteză, este foarte apropiat de esența copilăriei. Un copil trăiește într-o lume în permanență nouă, care îl încântă și îl uimește. Același lucru se întâmplă cu un mistic. Unit cu propriul lui Sine, având ochii întotdeauna proaspeți, el trăiește într-o lume care nu e niciodată la fel și de a cărei frumusețe se poate bucura la nesfârșit, deoarece o percepe mereu.

Din punctul meu de vedere, adulții care pot trăi măcar uneori în acest fel sunt cu adevărat oameni religioși. Cei care se pretind religioși, dar și-au pierdut spontaneitatea, dorința de a experimenta și capacitatea de a se minuna sunt precum burdufurile vechi. „Burdufurile plesnesc, vinul se varsă și burdufurile se prăpădesc” – astfel le anticipa soarta un mare înțelept rebel, crucificat de semenii lui, mult prea adânciți în propria lor religie.

Realizarea Sinelui seamănă mult cu a deschide larg ferestrele casei în care locuiești. Casa ți se va umple de lumină. Lumina a fost întotdeauna acolo, dar nu a putut pătrunde, deoarece ai ținut ferestrele închise. Nu era mare lucru de făcut. Poate că un timp ai încercat să aduci Soarele înăuntru, după care ți-ai dat seama de absurditatea țelului tău. A deschide ferestrele casei este echivalent cu a te deschide către ceea ce deja există în tine. La un anumit nivel, tu ești Sinele pe care îl cauți. Budiștii obișnuiesc să spună că este ca și cum ai căuta prin toată lumea un medalion pe care l-ai avut tot timpul la gât. La un moment dat îți trece prin cap să te privești și îl descoperi. Este foarte greu să

nu râzi, înțelegându-ți prostia fără margini care te-a împins de colo-colo de-a lungul timpului.

Când înțelegi cine ești sau, altfel spus, când realizezi că nu ești ceea ce pari a fi, orice practică spirituală încetează. Când ai ajuns acasă te poți descălța. De pantofi ai avut nevoie afară, în lume. Este chiar inconfortabil să dormi în ei. Poate că dacă ai fost un yoghin, vei mai sta în câte o asana sau vei mai realiza câte o tehnică Pranayama, în amintirea vremurilor de demult. Dacă ai fost un adorator al lui Iisus, vei mai merge din când în când la biserică. Dacă l-ai iubit foarte mult pe Krishna, vei mai răsfoi Bhagavad Gita. Dacă ai studiat budismul vei mai zăbovi asupra versetelor din Prajna-parmitahridaya Sutra. Dar toate aceste acțiuni sunt facultative. Nu mai există nimic constrângător în a le realiza. Funcția lor spirituală a încetat pentru tine.

O notă interesantă a acestei stări, când apare pentru prima oară, este senzația de ușurare. Ai scăpat de o mare povară. Și Eul este, într-adevăr, o povară uriașă. Este ca și cum te-ai trezi dintr-un vis jenant, dacă nu cumva viața a fost pentru tine un coșmar. Te bucuri așa de mult de noua ta stare, încât ea pare extatică în raport cu ce ai trăit până atunci. După aceea devine fundalul obișnuit al ființei tale, sentimentul că ești „gol și minunat”, ca să citez un maestru Zen al cărui nume l-am uitat.

Această stare specială este strâns legată de percepția lumii ca un întreg. Lumea nu mai este ceva care ți se opune, un obstacol în calea evoluției tale sau ceva periculos de care să te temi. Lumea este o unitate organică. Este ca și cum mâna dreaptă ar descoperi că mâna stângă nu este o străină, ci doar o parte a aceluiasi organism.

În stările speciale de conștiință, lumea este percepută mai mult ca un organism decât ca un mecanism. Mecanismul are nevoie de ceva exterior lui pentru a funcționa, organismul se autoordonează. În același fel Întregul organic se ordonează de la sine. Nu e nevoie de un Dumnezeu exterior care să supravegheze lumea cu caietul tehnic în mână, eventual să o distrugă definitiv dacă se încapățânează să nu meargă bine.

Realizarea Sinelui este intens conectată cu percepția nonseparativității. Ideea că eu exist separat de tine era o iluzie, din a cărei sclavie m-am eliberat. Upanișadele afirmă explicit acest adevăr.

"Sinele din tot ce există, suportul străvechi al universului, mai subtil decât subtilul, acesta ești tu.

Tu singur ești Acela."

(Kaivalya Upanishad)

Eu și tu nu suntem deloc separați. Părem a fi separați la exterior. În centru suntem Unul. Iisus are și el în vedere acest adevăr când le spune cărturarilor: „Iar a doua este următoarea: Să iubești pe aproapele tău ca pe tine însuși! Nu este altă poruncă mai mare decât aceasta.” (Luca, 12, 31) De ce „ca pe tine însuși”? Pentru că tu ești Acela.

Totuși, acest gen de înțelegere nu vine din ascultarea mecanică a unor porunci sau sugestii. Te poți comporta toată viața ca și cum l-ai iubi pe aproapele tău, reprimându-ți aversiunea sau ura în inconștient. Acest fenomen este hipercunoscut specialiștilor în psihologie și psihoterapie.

Înțelegerea vine din discriminare. Examinează-te constant, urmărește-ți motivațiile până la nivelul lor cel mai adânc și observă-le cum se dizolvă. Motivațiile egoiste există, întradevăr, însă ele nu te definesc. Deoarece l poți observa și cunoaște, tu trebuie să fii altcineva. Ajungi astfel să înțelgi că nu ești ceea ce credeai că ești. Tu nu ești Eul.

Ești Sinele. În lumina acestei înțelegeri, Eul se dizolvă în Sine așa cum zahărul se dizolvă în ceai.

DE CE VREI SĂ DEVII PSIHOTERAPEUT?

Cred ca unui antrenor de fotbal i se întâmplă să întâlnească tineri care doresc să devină fotbaliști. Unui „calculatorist” îi apar în față persoane interesate de nobila artă a holbatului ore în șir la un ecran. Mie mi se întâmplă să dau nas în nas cu oameni care aspiră să devină psihoterapeuți. Aproape toți mă întreabă același lucru: „Ce trebuie să fac pentru a deveni terapeut?” Deoarece acest fenomen a luat amploare în ultima vreme, m-am decis să aștern aceste rânduri. Ele au, prin urmare, un public țintă. Dacă nu te interesează să devii psihoterapeut, nu le citi. Pentru că dacă le citești, s-ar putea, cine știe, să începi să-ți dorești. (Te-am incitat?)

Există o întrebare mult mai bună pe care nu doar studenții la psihologie, ci orice alt tânăr aflat în fața unei opțiuni profesionale, ar fi de dorit să și-o pună și să încerce să răspundă onest. Ce mă împinge către această profesie? Este dorința ta autentică? Vrei să te faci doctor pentru că tata e doctor? Vrei să fii actriță pentru că mama n-a reușit asta? Vrei să fii inginer de aeronave, așa cum și-a dorit întotdeauna bunicul tău? Te faci filolog pentru a-i dovedi sorei tale că ești mai bun decât ea? Lumea e plină de oameni care nu se află la locul lor. Am întâlnit un profesor care putea fi un excelent polițist, un topograf care și-a ratat vocația de artist, un manager care ar fi fost un mare medic veterinar. Există peste tot oameni nemulțumiți de ceea ce fac, deoarece slujba lor nu îi împlinește, deși le umple portofelele. Din acest punct de vedere, psihologii au o pâine bună de mâncat, mulți ani de acum încolo.

Să admitem însă ca nimeni nu a interferat cu dorințele tale și că vrei să te faci psihoterapeut nu pentru a mulțumi pe altcineva, ci pentru că așa vrei tu. Acesta este punctul de plecare pentru o analiză deloc simplă, cu concluzii adesea greu de suportat. Motivațiile adânci pe care această opțiune profesională se sprijină se pot dovedi dintre cele mai iraționale și infantile, reprezentând modalități perverse de a rezolva conflicte inconștiente.

Refrenul cel mai popular pe care l-am putut auzi este acesta: „Vreau să devin psiholog/psihoterapeut pentru a-i ajuta pe oameni.” Extraordinar! Câtă noblețe interioară! Câtă frumusețe lăuntrică! Așa de tânără și deja ești o sfântă? Mă lași să mă fotografiez cu tine, să-mi impresionez nepoții?

Dacă ți-aș spune că nimeni nu poate ajuta pe nimeni? E o chestie mult prea mistică. Însă asta este experiența mea. Și nu s-ar putea spune, în termeni sociali, că n-am ajutat pe nimeni. Câțiva oameni mi-au jurat recunoștință toată viața! Dar acesta nu e decât un fenomen de suprafață. Dacă stai puțin să meditezi, și a medita nu e ceva deloc simplu pentru o minte antrenată de societatea modernă, vei ajunge să împărtășești această credință. Cum îndeletnicirea aceasta poate dura ani buni, îți voi oferi alte argumente.

Tu spui că vrei să ajuți. Iar eu îți spun că nu vrei de fapt să ajuți. Vrei să ai sentimentul că ai reușit. Ți-ai propus un anumit scop și l-ai atins. Clientul tău nu se mai teme să vorbească în public. Femeia pe care ai asistat-o a trecut peste divorț, refăcându-și viața. Adolescentul rebel nu mai fuge de acasă. Consumatorul de droguri a înființat o fundație împotriva acestei adicții. Ce reprezintă toți acești oameni? Mijloace pe care le-ai folosit pentru a-ți atinge scopul. Scopul tău a fost să reușești. Oamenii vorbesc despre tine, ești invitat la televizor, ești felicitat la congrese. Dacă Eul tău ar fi ca un balon, acum trebuie să aibă dimensiuni colosale. Și ce este rău aici, m-ai putea întreba, dacă oamenii respectivi chiar s-au vindecat? Ce este rău în a avea prestigiu, în a te bucura de un statut înalt?

N-am spus că ar fi ceva în neregulă cu faima. Am spus doar că, în relația cu acei oameni, focalizarea a fost asupra nevoilor tale. Dacă ei și-au depășit problemele, acesta nu e în nici un caz meritul tău. Este meritul lor! Poate ai fost un catalizator, însă nimic mai mult. Tu nu poți transforma pe nimeni, tot așa cum nu poți respira în locul nimănui. În plus, nu e sigur că vindecarea nu e decât temporară. De unde știi că femeia nu va intra într-o nouă căsnicie nereușită? Că adolescentul nu așteaptă decât să împlinească 18 ani pentru a pleca definitiv de acasă? Că fostul consumator luptă acum împotriva drogurilor tocmai pentru că, inconștient, și le dorește mai tare ca niciodată?

Ajutorul de care ești conștient nu este ajutor real. Este un cuvânt distins care acoperă nevoi personale. Te amăgești singur dacă crezi că tu ai ajutat pe altcineva. Mai degrabă poți spune că altcineva s-a ajutat singur, în prezența ta. Asta în cel mai bun caz. Pentru că în alte cazuri, în prezența ta, altcineva se blochează și mai tare. Ajutorul adevărat este acela de care nu ești conștient. Știu că sună paradoxal, dar încă nu te-ai obișnuit cu Mine!

Este ca atunci când cineva te întreabă unde e strada Carol Davila, tu îi explici și mergi mai departe, fără să-ți treacă prin cap să-i ceri ceva în schimb sau să te feliciți pentru cunoștințele tale în materie de străzi. În Evanghelie există un pasaj sublim în acest sens: „Atunci cei neprihăniți îi vor răspunde: Doamne, când Te-am văzut noi flămând și Ți-am dat să mănânci? Sau fiindu-Ți sete și Ți-am dat de băut?” (Matei 25, 37)

De ce Iisus spune „cei neprihăniți”? Pentru că nu se referă la Eu. Eul nu este inocent. Egocentrici ta te a exclude puritatea. Se referă la acțiuni generate de Sine. Sinele dăruiește fără condiții, Eul acaparează. Uneori oferă la schimb, în cel mai bun spirit comercial.

Așa nu este doar în psihoterapie, ci și în orice altceva. Când ajuți cu adevărat, Eul nu este prezent. Nu există amintiri, semne făcute în agendă, declarații publice, tranzacții cinstite sau oneroase. Există doar acțiuni pe care le realizezi. După ce le-ai finalizat, uiți de ele. Un frumos îndemn aflat în circulație a încercat să surprindă aceasta în cuvinte: „Fă binele și aruncă-l în mare!”

Bhagavad Gita, capodopera spirituală a Indiei, este și ea iluminatoare în această privință: „Săvârșește deci fapta ce trebuie făcută, mereu desprins de ea, căci omul care făptuiește desprins ajunge la culme.: (III, 19) Și, în altă parte: „Cel care vede în faptă nefăptuirea și în nefăptuire fapta, acela este un înțelept între oameni, acela este un yoghiri." (IV, 18)

Chinezii au descoperit și ei acest principiu. L-au numit principiul nonacțiunii (wu wei). „Dao nu face nimic și totuși nimic nu rămâne nefăcut” spune celebrul Lao Zi. Aceasta nu este inerție sau pasivitate. Este acțiunea spontană din care lipsește un Eu care să o judece.

Dacă poți acționa în acest fel, vei fi un mare psihoterapeut. Lucrul cel mai nostim este că nu vei ști niciodată asta. Dacă nu poți acționa așa, dacă trebuie să te forțezi, să te controlezi, să te ghidezi după tot soiul de modele oferite de alții, atunci locul tău nu este în psihoterapie. Cu siguranță ești capabil de acțiune spontană, însă în alt domeniu. Găsește-l și vei fi fericită!

O altă nevoie, împachetată cu grijă în nevoia de a ajuta, este nevoia de putere și control. Vrei să devii psihoterapeut pentru a deține controlul, pentru a-i spune clientului ce să facă. Însuși faptul de a pune doar tu întrebări personale este o formă de a deține puterea. Tu conduci dialogul, tu îl stimulezi pe client să se exprime, să povestească, să-și înfrunte temerile. Tu ești stăpânul în ring. Tu deții puterea.

În forme mai subtile, de care uneori nici tu nu îți dai seama, îl orientezi într-o anumită direcție, oricât de rogersian ai fi (prin mimică, ton, privire – componente fine și greu de controlat ale limbajului nonverbal), îl poți manipula, fără să-ți propui conștient, să ia decizii pe care tu le aprobi, să exprime sentimente pe care tu însuși le-ai reprimat, să acționeze în feluri pe care le tolerezi sau chiar le admiri. Sunt aici atâtea lucruri de spus, încât aș putea scrie o altă carte.

Tot aici intră oportunitatea foarte plăcută de a avea putere asupra sentimentelor unui alt om. „L-am liniștit”. „A plecat fericit.” „I-am redat speranța”. „Doar eu îl pot calma.” Măi să fie! De la început ai avut mușchii aștia sau te antrenezi zilnic? Sentimentele unui alt om pot fi înțelese, acceptate, împărtășite, însă în nici un caz schimbate de tine. Te rog, renunță la această iluzie. Ele se schimbă de la Sine, dacă li se permite asta. Tu faci, cel mult, parte din contextul în care ele se schimbă. Nu-ți aroga merite pe care nu le ai. Este ca și cum ți-ai face implanturi, mândrindu-te apoi cu sânii pe care ți i-a dăruit natura.

Mai mult decât atât, tu nu poți schimba nici măcar sentimentele tale. Asta este o altă discuție foarte lungă, în care nu voi intra aici. Sentimentele tale

se schimbă, de asemenea, de la Sine, dacă ești suficient de inteligent ca să nu le reprimi. A crede că-ți poți schimba trăirile este ca și cum ai crede că poți levita, deoarece te tragi singur de șireturi în sus. Lasă-mă să râd de această absurditate, în care eu însumi am crezut multă vreme. Sentimentele tale se schimbă dacă le accepți și se intensifică dacă încerci să le schimbi. Este un paradox minunat sau groaznic, în funcție de câtă minte ai.

Încă mai susții că vrei să devii psihoterapeut din nevoia de a-i ajuta pe oameni? Îți mai ofer un indiciu. Dorința de a ajuta nu este altceva decât interes pentru viața interioară a unui alt om. Altfel spus, dimensiunea voyeuristă a profesiei de psiholog sau terapeut. Tu nu ești obligat să te deschizi, dar celalalt „își pune viața pe tavă”. Cum îmi spunea o clientă, „știi și ce lapte am supt de la mama”.

Ești conștient de această nevoie? Îți poți asuma dorința de „a-1 dezbrăca” pe celălalt de secrete, de a pătrunde în viața lui intimă, de a-i „vedea” gândurile și sentimentele ascunse? Așa cum o femeie se expune unui ginecolog, care o cercetează atent, un client „își expune” viața lăuntrică unui terapeut, care cel mai adesea oferă puține Informații despre sine.

Vrei să-i ajuți pe oameni, spui? Să-ți povestesc despre dimensiunea omniscientă a rolului de terapeut. Îmi amintesc de o studentă, foarte simpatică de altfel, care îmi spunea că vrea să devină psihoterapeut ca să-i orienteze pe oameni, adică „să le arate drumul drept”. Bieții oameni, o apucă pe cărări greșite. Ca să le arăți drumul cel drept trebuie să știi care este acesta. Dacă nu știi, îți poți imagina că știi, iar asta te satisface.

În realitate, niciunul dintre noi nu știe ce este bine sau rău pentru un alt om. Este vechea problemă a judecății morale. Cine îți dă dreptul să judeci? Cine ești tu ca să hotărăști ce este bine sau rău pentru o altă persoană? Dacă ei optează pentru un anumit curs al acțiunii, cine ești tu ca să te opui sau ca să-1 convingi să se răzgândească? Învăță să-i respecti libertatea de a alege. Poate greșește, însă doar în acest fel va învăța. Nu-i lua șansa de a învăța din propria lui experiență. În comparație cu aceasta, experiența ta sau învățăturile spirituale, oricât de elevate, sunt la fel de valoroase ca buruienile de pe marginea drumului. Nu uita că dacă tu ai ajuns la un nivel de conștiință superior, asta s-a întâmplat deoarece ai fost disponibil să experimentezi și să înveți din propriile tale greșeli. Și nu mă refer aici la o singură viață, ci la mai multe, în care ai făcut cu siguranță o sumedenie de tâmpenii. Eu, cel puțin, așa am făcut. Dacă nu ai atins acest nivel de conștiință, dacă toată cunoașterea ta este acumulată din cărți, atunci, dă-mi voie să te informez, nu ești decât unul din șobolanii din anecdota următoare:

Doi șobolani au intrat într-un cinematograf și au mâncat întreaga rolă de film. După ce au mâncat-o, unul dintre ei l-a întrebat pe celălalt: „Ți-a plăcut filmul?”. La care celălalt a răspuns: „Nu, mi-a plăcut mai mult cartea!”

Dimensiunea omniscientă este o dimensiune de tip megalomanie. Crezi că ești atotștiutor, crezi că înțelegi totul, crezi că poți explica totul. Psihologii de

acest tip, care au pierdut orice urmă de smerenie, nu reușesc decât să fie antipatici.

Din nefericire, clienții au mare nevoie să se raporteze la o figura parentală, deținătoare a unei cunoașteri superioare în ceea ce-i privește (așa cum se raportează un copil de 3-4 ani la un părinte). Este o nevoie infantilă, susținută de o credință de tip magic: „Există cineva care le știe pe toate”. În scenariul lui de viață, clientul ți-a pregătit un rol. Oare îl vei juca? El te va plăti pentru asta. Unii psihologi și terapeuți își aleg profesia nu mânăți de frumoase idealuri, cum tind să creadă la nivel conștient, ci pentru satisfacția de a juca acest rol. Află dacă este și cazul tău! Și dacă este și cazul tău, examinează-ți îndoielile profunde legate de capacitatea de a înțelge lumea, îndoieli pe care încerci să le compensezi cu roluri profetice.

Încă mai vrei să-i ajuți pe oameni? Atunci citește în continuare, deoarece nu am terminat analiza. Este și dificil, având în vedere cât de bogat este inconștientul. Să te introduci puțin în dimensiunea de sfânt a profesiei de terapeut. „Indiferent cine ai fi, eu îmi fac timp pentru tine. Mă interesează binele tău. Sunt aici pentru a avea grijă de nevoile tale.” Am o dilemă. Să te caut în calendarul catolic sau în cel ortodox?

Indiferent de atitudinea clientului (sceptică, ostilă, disprețuitoare, necooperantă, etc) terapeutul se străduiește să îl ajute. Dacă experiența clientului are, în plus, unele aspecte degradante, imorale sau violente, relația se polarizează și mai intens pe axa sfânt – păcătos. Eu te ajut indiferent de ce ai făcut și ghici cum mă face asta să mă percep? Așa este: eu sunt un om extraordinar, cu totul special. Câtă căldură pot să radiez, cât de tolerant pot să fiu, câtă răbdare am cu acești rătăciți (vezi serviciile oferite în penitenciare, școli de reeducare) sau dezavantajați social!

Când seducția acestui rol nu mai este la fel de puternică, discursul interior își schimbă accentele: „Cât mă zbat pentru el și nu văd nici un fel de recunoștință” sau „M-am săturat. Merită ceea ce i se întâmplă.” Ca un amendament, și exercițiul profesiei de preot, indiferent de confesiunea religioasă, este periclitat de această nevoie inconștientă. Când ești foarte sigur că cel din fața ta este un păcătos, prin contrast, tu te poți simți asemenea unui sfânt, situație în care nu mai ai nimic de schimbat la tine.

În sfârșit, ultimul demon deghizat în „nevoia de a ajuta” pe care îl descopăr aici este sentimentul de inferioritate. Ai ales o profesie care presupune să întâlnești aproape zilnic oameni nefericiți. De ce faci asta? Pentru că nu îi poți suporta pe cei fericiți! Te simți inferior în raport cu ei. Îi invidiezi. Adică, în secret, îți dorești și tu ceea ce ei au, însă nu te crezi suficient de capabil pentru a reuși. Și atunci, ce faci? Cauți pe cineva care este mai nefericit ca tine. Cineva care este sub nivelul tău. Magia e gata. Ai ajuns pe o treaptă superioară.

Dacă ai această structură și ai avut neșansa să întâlnești oameni foarte fericiți, impliniți, complet relaxați în raport cu viața, vei căuta oameni extrem de nefericiți, neajutorați sau sperați pe care să-i tratezi. Va fi coadă la tine la

cabinet, deoarece pe lumea asta există oameni de toate tipurile. Tu îți vei regla stima de sine și toată lumea va avea ceva de câștigat, nu-i așa?

Nu e chiar așa. Inferioritatea nu dispare, chiar dacă deasupra ei este așezat un strat sclipitor de competență și reușită profesională. Sentimentul de inferioritate dispare când nu te mai compari și nu te mai compari când realizezi că ești o piesa unică în marea arhitectură a existenței. Dumnezeu nu creează decât unicate.

Și dacă nu te simți confortabil cu cei care sunt fericiți, stai cât mai mult în preajma lor! Află cum fac. Învață de la ei. Observă cum își transformă viața într-o sărbătoare. Dacă te deprimă fericirea lor, observă-te pe tine. Descoperă cum faci pentru a fi deprimat și renunță la a mai face acele lucruri. După aceea te poți apuca și de psihoterapie, în cazul în care mai ai chef. Și presimt că vei fi un profesionist.

Nu mă aștept ca, după acest semnal de alarmă, concurența la facultățile de psihologie să scadă brusc. Mă aștept însă ca tinerii cu un bun nivel de conștientizare să învețe să se vindece de nevoia de a vindeca. Deoarece toți suntem oameni și am fost cândva copii, înăuntrul nostru continuă să existe tendințe iraționale, idei primitive sau magice, conflicte nerezolvate.

Acestea ne orientează subtil spre anumite profesii. În câteva din aceste profesii, cum sunt cele centrate pe oferta de ajutor, dinamicile inconștiente se manifestă și mai intens și mai perturbator. Munca de psihoterapeut prezintă astfel de caracteristici.

Dacă este dorită și căutată în mod compulsiv, acesta e semnul cel mai clar că ceva nu e în regulă și că subiectul unei astfel de căutări are nevoie, el însuși, de terapie. Școlile de formare serioase au înțeles bine lucrul acesta și au introdus etape de dezvoltare și analiză personală.

Ele nu sunt infailibile, deoarece natura umană este bogată și înșelătoare. Nu poți ști, o dată pentru totdeauna, ce anume zace înăuntrul tău și în ce fel de situație se va trezi. Însă ceea ce poți face este să funcționezi la un nivel superior de luciditate, să fii în contact cu nevoile tale și să te ierți pentru prostiile pe care le faci, rugându-te la Dumnezeu să nu fi fost prea mari.

Nu în ultimul rând, și asta e valabil pentru orice fel de profesie, prima ta recompensă să fie activitatea în sine. Dacă faci cu bucurie ceea ce faci, la un moment dat vor veni și banii și recunoașterea socială. Și dacă nu vor veni, fii sigur că asta face parte dintr-un plan divin mai înalt, deocamdată inaccesibil conștiinței tale.

Dacă te duci la slujbă fără entuziasm, dacă munca ta nu te face fericit, nu reușești decât să-ți salvezi contul în bancă. În opinia mea, tu ești deja mort. Aștept să renaști într-un alt corp, pentru a trăi o viață mai plină de sens.

TEOREMA ULTIMULUI DISCIPOL.

Sună așa: pe această planetă toți oamenii au atins starea de iluminare, cu o excepție. A mai rămas un singur om care încă nu a atins cel mai înalt nivel spiritual. Tu ești acest om. Tu ești ultimul discipol. Toți ceilalți sunt maeștri.

Poate câteva din ideile acestei cărți le-ai găsit neobișnuite, dacă nu cumva trăsnete. Ce zici de drăcovenia asta? Pe Pământ a rămas un singur om ignorant. Tu. În cele mai creative sau excentrice moduri, ceilalți încearcă să te învețe. Tot ceea ce ei fac are în vedere acest scop ultim: să înveți ceea ce ai de învățat și să realizezi și tu, în sfârșit, starea de iluminare spirituală.

Știu ca ți se pare greu de crezut. Inclusiv această carte e scrisa special pentru tine. Mă așteptam să fii sceptic. E natural atunci când nu ești iluminat. Câteva persoane cu care m-am sfătuit credeau chiar că nu vei ajunge să citești cartea. Din fericire, nu ești atât de ignorant!

Te poftesc să testezi această ipoteză. Pentru tine nu este o teoremă, nu este ceva demonstrat. Este doar o ipoteză. Ea spune că toți oamenii pe care îi întâlnești încearcă să te învețe ceva. Având o cunoaștere excepțională și o creativitate pe măsură, situațiile pe care le creează sunt din cele mai diverse. Se pare, tousei, că ai mult de învățat.

Misiunea ta poate fi formulată în cuvinte foarte puține. De fiecare dată când intri în contact cu cineva, caută să răspunzi la întrebarea: oare ce încearcă acest om să mă învețe?

Sper că nu ai atâta naivitate încât să-ți imaginezi că te poți duce la el pentru a-l întreba: „Știi ceva? M-am săturat. Spune-mi direct ce vrei să învăț de la tine.” Nimeni nu va recunoaște nimic. Sunt niște actori desăvârșiți (ca lectură suplimentară îți recomand teoria vieții ca o piesă de teatru). Singura informație autorizată este aceasta, furnizată de mine. Acordă-mi puțin credit.

Și pentru că am o simpatie specială pentru tine, ca ultim discipol, îți voi da în continuare câteva exemple de învățare, din care te poți inspira.

Secretara abia dacă te privește și ți se adresează ca și cum ai fi proaspătul absolvent al unei școli de debili mintali. Ea încearcă din greu să te învețe ceva despre respect.

Casiera de la bancă are o repeziciune în mișcări comparabilă cu cea a unei octogenare paralizate. Într-o jumătate de oră ai înaintat 40 de centimetri și te gândești deja să renunți la abonamentul Connex, a cărui factură ai dori să o achiți în următoarele 3 ore. Ea se trudește să te învețe ceva despre răbdare.

În timpul examenului oral, profesorul te-a fixat mai bine de 10 minute, având o figură inexpresivă. El s-a chinuit să te învețe ceva despre sprijin.

Muncitorii pe care i-ai angajat pentru a-ți renova casa se opresc imediat din muncă și devin foarte atenți la compoziția unei sticle cu vin, dacă-ți trece prin cap să-i slăbești din ochi. Ei se forțează să te învețe ceva despre datorie.

Tatăl tău te îmbrățișează o singură dată pe an, de ziua ta. El încearcă să te învețe ceva despre tandrețea paternă.

Fratele tău, care ajunge acasă înaintea ta, se ocupă minuțios de prăjituri, având grijă să nu-ți mai rămână niciuna. El se străduie să te învețe ceva despre generozitate.

Copilul tău cheltuie într-o singură zi banii de buzunar pe toată săptămâna. El se zbate să te învețe ceva despre chibzuință.

Partenerul tău îți cotrobăie prin telefon sau pe mail, pentru a vedea ce mesaje ai mai primit. El depune mari eforturi pentru a te învăța ceva despre încredere.

Mama ta e în permanență nemulțumită de notele pe care le ai. Când iei note maxime nu spune nimic, când iei note mai mici de 10 te critică. Ea se căznește să te învețe ceva despre apreciere.

Prietena ta cea mai bună face public un anumit lucru despre tine, pe care o rugasei explicit să nu-1 mai spună la nimeni. Ea încearcă să te învețe ceva despre confidențialitate.

Sper că ți-am oferit suficiente exemple pentru a te raporta la viață altfel decât prin întrebarea „De ce-mi faci asta?”, însoțită de numeroase trăiri negative. Acum știi. Mai e nevoie de un pas, foarte, foarte mic. Să gândești cu propria ta minte și să-ți asimilezi lecțiile.

ÎNCHEIEREA DE LA SFÂRȘIT.

2 august. Luna călătorește prin semnul Peștilor, Mercur se îndreaptă sprinten spre Venus natal. Asta a fost tot. Sper să-ți fi trezit gustul pentru spiritualitate, dacă o confundai până acum cu ritualul religios, sau să o iubești și mai mult, dacă erai deja un inițiat în domeniu. Să o iubești, zic, însă nu neapărat ca în anecdota următoare;

Doi tineri îndrăgostiți admirau un splendid apus de soare. Ea spune: „Îmi placi foarte mult. Tu mă iubești? Mă iubești cu adevărat?” „Sigur că te iubesc, draga mea.” „Atunci.. Ți-ai da viața pentru mine?” „În nici un caz. Iubirea mea este nemuritoare!”

SFÂRȘIT