

Introducere:
Lumină lăuntrică sau adevărata natură

Aceasta este o carte despre legătura cu Lumina Lăuntrică, cea care reprezintă dreptul din naștere al fiecărei ființe umane. Au fost momente când toți am stabilit această legătură: sentimentul extraordinar de a fi îndrăgostit – când te simți „ca acasă” în brațele partenerului, pe deplin mulțumit și complet prezent; momentul extatic când simți că te afli la timpul potrivit, în locul potrivit, având o menire în viața pe care o trăiești cu grație; misterul luminii de Lună care se lasă peste Pământ, atunci când simți sufletul viu al lumii naturale.

Aceste experiențe de a te simți „ca acasă” în tine însuși, centrat în vreun sâmbure esențial a ceea ce înseamnă să fii om, sunt profund naturale. Ele sunt atât „interioare”, cât și „exterioare” – în sensul că, atunci când te afli în acel centru de bunătate din interiorul tău, te simți legat de un întreg mai amplu – o inteligență superioară care nu poate fi exprimată cu ușurință în cuvinte, dar care a primit multe nume, inclusiv înțelepciune, Dumnezeu, Sursa Existenței sau Realitatea Supremă.

Maestrii tradițiilor de înțelepciune din întreaga lume ne spun că astfel de experiențe ale „adevăratei naturi” sunt expresii ale caracterului nostru uman esențial – ca nectarul care reprezintă cea mai subtilă și mai fină esență a florii. Natura adevărată nu are acea frică, neliniște și nevoie obsesivă de a face ca lucrurile să se petreacă așa cum vrem *noi* – lucru ce aduce atât de multă suferință și neferi-

cire. Armonia cu adevărata natură îi permite libertății să se alinieze la curenții mai amplii ai înțelepciunii și să fructifice noi idei.

Gândiți-vă la Gandhi, Thomas Jefferson sau la Martin Luther King, Jr. – pentru ei, alinierea lor personală la o Sursă mai vastă decât ei nu reprezenta o chestiune de unică importanță, ci era centrul din care curgeau viețile lor și serviciul pe care îl aduceau celorlalți. Atunci când există aliniere între esența personală și inteligența superioară, fericirea și actele inspirate se revarsă asemenea apei dulci ce iese dintr-o sursă subterană.

Fie că sunteți, sau nu, conștienți de asta, experiențele din viața cotidiană reprezintă o formă de feedback, care vă arată dacă vă apropiați de acea stare sau vă îndepărtați tot mai mult de ea. Întrebarea este: *Sunteți stresați, cu o minte care nu se oprește din gândurile care se rotesc în cerc, sau vă puteți odihni în starea de mulțumire a propriei naturi autentice și așteptați ca înțelepciunea să apară de la sine?* Sau, folosind una dintre cele mai des folosite metafore: *Sunteți adormiți, blocați de propriile fantezii pline de frică... sau sunteți treji, prezenți în fața alegerii conștiente și a posibilităților infinite pe care le deține fiecare moment?*

Trezirea: Imnul perlei

Parabola pe care o veți citi în continuare, va face ca străvechile concepte spirituale, de a fi adormit sau treaz și de a urma călăuzirea oferită tuturor, de către o Sursă plină de iubire, să fie mai limpezi. Apoi, vom explica ce este *Busola sufletului* și cum o puteți folosi, pentru a vă orienta în călătoria de transformare într-un *Homo sapiens caritas*: genul de ființă înțeleaptă și iubitoare, despre care credem că reprezintă forma supremă a vieții umane.

Imnul perlei – cunoscut și ca *Imnul Sufletului* – este un poem gnostic, scris în secolul al II-lea î.Ch. și, totodată, o parabolă a călătoriei sufletului și a întrebărilor esențiale: *Cine sunt?* și *De ce*

sunt aici? Gnosticismul a fost o mișcare spirituală din secolele I și II, orientată spre dirijarea cunoașterii sacralului, pe care grecii o numeau *gnoză*. Această tradiție a precedat creștinismul, însă se crede că a anticipat viața lui Iisus, deși, în cele din urmă, această idee a fost considerată o erezie. Cu toate acestea, *Imnul perlei* a fost inclus în Evanghelia creștină apocrifă – *Actele Apostolului Iuda Toma*. Este o hartă a călătoriei pe care o face sufletul spre casă – îndepărtarea omului de sentimentul de separare a sinelui condus de frică și nevoia de a controla (numit, uneori, sinele fals sau ego-ul) – îndreptându-se spre adevărata natură, sau Lumina Lăuntrică, a cărei mod de exprimare este iubirea, claritatea și co-crearea cu înțelepciune.

Eroul poveștii este un tânăr prinț, care reprezintă încântarea absolută a părinților săi – Regele din Orient și Regina Răsăritului. Prințul este aprovizionat, cu multă dragoste, cu tot ce îi trebuie și este trimis într-o călătorie în Egipt. Misiunea sa – o încercare clasică, de genul tipicei „călătorii a eroului” – este de a găsi Perla de pe fundul mării, de lângă „Șarpele care respiră zgomotos”¹.

Dacă se va întoarce acasă cu premiul apelor, va deveni moștenitorul împărăției.

Tânărul prinț străbate drumul greu până în Egipt și poposește lângă cuibul Șarpelui, sperând să înhațe Perla, în timp ce bestia înfiorătoare dormea. Între timp, se îmbracă în haine egiptene, ca să nu atragă atenția asupra sa, iar localnicii îi dau de mâncare. Dar, de îndată ce gustă din bucate, uită că este fiu de Rege, uită și de Perlă și pică într-un somn adânc.

În tot acest timp, părinții săi percep de departe ce s-a întâmplat și devin îngrijorați. Îi scriu prințului o scrisoare magică, prin care să-l trezească din somn și să-i amintească cine este și care e scopul călătoriei sale: să ia Perla, să se întoarcă acasă și să-și reia locul în Împărăție, ca rege ce poate conduce cu înțelepciune și compasiune. Scrisoarea se transformă într-un vultur, care zboară la fiul lor și-i transmite mesajul adevărului.

Auzind bătaia de aripi și frumoasa voce a vulturului, tânărul prinț se trezește și își aduce aminte cine este el cu adevărat. Își dă seama că *toate cuvintele scrisorii erau scrise deja în inima sa* (în interiorul său, în calitate de natură adevărată) și le dă ascultare. Face pe loc vrăji asupra Șarpelui, ia Perla, își dă jos hainele egiptene și o pornește pe drumul către casă. Scrisoarea magică îl călăuzește cu dragoste, iar la sfârșitul călătoriei, prințul nostru se maturizează. Găsise Perla fără de preț – propria sa natură Divină – iar aspectele imature ale falsei sale identități dispăruseră. Acum, este pregătit să devină un conducător înțelept.

Imnul Perlei sugerează că nu călătorim de unii singuri, ca niște străini rătăciți pe un tărâm necunoscut. Suntem vegheați de o Putere Superioară sau de o Realitate Supremă, care ne oferă călăuzirea de care avem nevoie pentru a ne trezi din somnul nostru, de a ne întoarce acasă, la noi înșine și la locul nostru, în cadrul familiei a tot ceea ce există. Chiar și atunci când cădem pradă materialismului sau disperării, acea Putere plină de iubire se află lângă noi, emițând o misterioasă forță de atracție, pe care putem să învățăm să o recunoaștem ca îndrumare spirituală și să-i răspundem. Atunci când acționăm conform acelei îndrumări și ne îndreptăm spre centrul nostru simțim o dulce ușurare, asemenea manei cerești, care cade asupra noastră și ne hrănește sufletul înfometat.

Somnul este reprezentat alegoric în Vechiul Testament, ca sclavia din Egipt. Cuvântul ebraic pentru Egipt este *Mitzrayim*, care înseamnă „locul strâmt”. Nu se referă la o țară, ci la zonele din noi înșine care ne țin pe loc, ca într-o închisoare. Acele locuri strâmte ale obișnuinței – ale numeroaselor identități false pe care ni le asumăm și emoțiile distrugătoare care, ca rezultat, preiau controlul asupra noastră – sunt întipărite în interiorul nostru. Dar nu suntem lipsiți de opțiuni. Suntem vegheați – sau atrași spre starea de întregire – și ni se trimite călăuzire în „scrisori magice” sub forma

viselor, a sincronicităților, a bolilor și intuițiilor... un mesaj care este imprimat deja în inimile noastre.

În numeroase tradiții de înțelepciune apar variante ale *Imnului Perlei*. Sufiții spun o poveste asemănătoare, despre un prinț care ajunge să rătăcească în Tărâmul Minciunilor, uitând de adevărata sa identitate. În tradiția iudaică găsim povestea lui Zusya, care era un bărbat foarte pios, dar care a rămas blocat în sinele său fals. Rabinul său îi spune: „*Când vei muri, Dumnezeu nu te va întreba dacă ai fost la fel de curajos ca David sau la fel de înțelept ca Solomon. El te va întreba doar de ce nu ai fost Zusya*“.

Varianta creștină a Imnului Perlei este înțelegerea că dorința Tatălui e să ne dea nouă Împărăția Cerului. Duhul Sfânt – asemenea scrisorii magice – este ca un ghid care ne trezește și ne dezvăluie calea înapoi spre casă. Cu toate acestea, călătoria e grea, pentru că este necunoscută. Uneori, nu știm unde ne aflăm – și, cu atât mai puțin, încotro ne îndreptăm. Acestea sunt momente când, probabil, ne lăsăm pradă deznădejdii și confuziei. Dar și așa, atunci când suntem dispuși să căutăm înțelepciunea sau să-L căutăm pe Dumnezeu, descoperim în sfârșit că, în tot acest timp, El era cel care ne căuta pe *noi*. Ne atrage spre El, la fel de implacabil cum e atrasă pilitura de fier, de un magnet. Așa funcționează *Busola sufletului*.

Busola sufletului nostru

Busola este un instrument care ne orientează spre nordul magnetic, astfel încât să putem ști încotro ne îndreptăm. Păsările călătoare știu să-și găsească drumul, pe distanțe de mii de kilometri de teritoriu necunoscut, datorită micilor particule de magnetit (asemenea unor magneți minuscule) din creierul lor. O pasăre colibri, care pleacă din Colorado pentru a-și petrece iarna în Mexic, nu va ajunge în Chicago. Sistemul său de călăuzire este extrem de precis. Numeroși mistici sunt de părere că și oamenii au un astfel de

sistem de călăuzire interior, care îi duce înapoi acasă, la Sursa Existenței. Suntem construiți în așa fel încât să ajungem la Dumnezeu. Însă magnetul pe care îl folosim în călătoria noastră spirituală nu se află în creier, ci în inimă.

Avem o anumită *simțire* că centrul ființei noastre se află în inimă. Ea a fost definită simplu ca „senzația corporală care e plină de sens”². Atunci când suntem concentrați în adevărata natură, iar mințile noastre sunt tot atât de ferm ancorate în momentul prezent, pe cât sunt munții de neclintiți în fața vântului, în ființa noastră apare un sentiment de pace și de împlinire. Atunci când spunem că inima ne este plină sau că o persoană este „inimoasă”, ne referim la această senzație corporală care are o anumită semnificație. Știm, cumva, că universul este casa noastră... că totul este bine. Și, așa cum veți citi în ultimele capitole, această simțire este o sursă de înțelepciune, ce transcende cuvintele.

Atunci când ne aflăm în centrul esențial (pe care unele tradiții îl numesc Sine – cu majusculă), ne aliniem organic la Nordul Adevărat – la înțelepciune, Dumnezeu sau Realitatea Supremă. E ca și cum inima noastră s-ar afla în centrul busolei. În momentul în care acul este liber să existe în timpul prezent – fără să se mai teamă de viitor sau să regrete trecutul – el se îndreaptă, de la sine, spre Nordul Adevărat. În această stare de aliniere cu Sursa, știm – într-un mod care poate fi mai mult intuitiv decât cognitiv – de ce este nevoie în fiecare situație. Suntem cetățeni încrezători și competenți ai lumii; și, fie că stăm așezați pe o bancă din parc, privind primii muguri de cireș ai primăverii, fie că schimbăm scutecul unui bebeluș sau propunem o lege în Congres, există acea simțire inconfundabilă, că ceva superior nouă se mișcă prin noi.

Alinierea naturii adevărate cu Sursa este un lucru ușor de explicat, dar greu de făcut – până la un moment dat. Gândiți-vă la un balansoar: nu trebuie să-l mișcați până la celălalt capăt, ca el să se încline în partea opusă. Întrucât are un punct de sprijin, când

doar și o fracțiune peste 50% din greutatea lui se modifică, balansoarul se înclină pe loc, în acea direcție. Procentul de 49,99999999 efort, pe care nu trebuie să-l depuneți pentru a savura Realizarea de Sine, este Grație Divină. Însă, până ajungeți la punctul de înclinație, trebuie să depuneți efort.

În această carte se discută despre Grație Divină, dar și despre efort. Oamenii de știință ne spun că o busolă poate fi păcălită de așa-numita *abatere magnetică*. De exemplu, dacă în pământ se găsesc cantități mari de minereu de fier, iar o pasăre migratoare zboară peste acea zonă, magneții din creierul păsării pot fi atrași de metal, iar ea se poate rătăci. Același lucru este valabil și în cazul naturii adevărate, care își are locul în inimile noastre.

Cea mai mare sursă de abatere magnetică este frica. Atunci când ne povestim unii altora lucruri înfricoșătoare, ne e greu să găsim acea simțire de pace din inimă sau să apelăm la alte forme de călăuzire, cum ar fi sentimentul de neliniște care ne poate avertiza că ne îndreptăm în direcția greșită. După cum veți citi în capitolul despre aspectele care blochează călăuzirea, printre sursele care ne abat de la calea noastră se numără și alte obiceiuri ale minții – spre exemplu: judecata, mândria, încăpățânarea, lenea și dorința.

Secretul vieții

După ce îndepărtați sursele de abatere magnetică – aspectele care obstrucționează Lumina Lăuntrică – acțiunea conștiință și mulțumirea profundă apar la fel de sigur și de natural, ca ziua care urmează după noapte. Mulțumirea nu vine din exterior, datorită faptului că ceilalți ne iubesc sau datorită consolării pe care ne-o oferă lucrurile materiale (atâta timp cât aveți suficient ca să vă acoperiți nevoile de bază); ea vine doar din interior. Acesta este secretul vieții, pe care îl cunosc misticii din toate tradițiile.

CUPRINS:

Prefață: Când ai îndoieli, pune-i întrebări celui mai apropiat înțelept.	8
Introducere: Lumina lăuntrică sau natura adevărată.	16
PRIMA PARTE: ORIENTAREA SPRE NORDUL ADEVĂRAT	27
Capitolul 1: Deschiderea conversației	28
Capitolul 2: Scrisori magice... Anatomia revelației	34
Capitolul 3: Credem în „Dumnezeu“?	53
Capitolul 4: Intimitatea... A vedea cu ochii inimii	73
Capitolul 5: Îndoiala... E călăuzire autentică, sau propria mea imaginație?	88
Capitolul 6: Arta discernământului	100
Capitolul 7: Practicarea discernământului	123
Capitolul 8: Nu călătoriți singuri: Unde sunt doi sau trei, adunați în numele Meu.....	138
Capitolul 9: Practici pentru alinierea la Spiritul Călăuzirii.	155
Capitolul 10: Învingerea ego-ului... Cea mai mare piedică în calea călăuzirii.	179
Capitolul 11: Desfășurarea inimii spirituale	191
Capitolul 12: ADN spiritual: Schițarea genomului de transformare	205
Capitolul 13: Luați loc și nu mai vorbiți: Înțelepciune contemplativă pentru liderii mondiali	229
A DOUA PARTE: PREZENTAREA ÎNȚELEPȚILOR.	247
Înțelepții:	248
Swami Adiswarananda.	248
Hameed Ali	249

Rabinul Rami Shapiro	250
Daniel Ladinsky	251
Taj Inayat	252
Sora Rose Mary Dougherty	253
Rabinul Zalman Schachter-Shalomi	254
Cecilia Montero	255
Yoghinul Mukunda Stiles	257
Nina Zimbelman	258
Venerabilul Ajahn Sona	259
Reverendul Dr. Cynthia Bourgeault	260
Oriah Mountain Dreamer	261
Părintele Thomas Keating	262
Reverenda Suzanne Fageol	263
Sally Kempton	264
Șeicul Kabir Helminski	266
Dr. Edward Bastian	266
Rabinul Tirzah Firestone	267
Dr. Linda Backman	268
Dr. Wilkie Au	270
Patricia Loring	271
Quakerii din Boulder	272
Susan Baggett și Thomas White	274
Postfață: Cultivați mulțumirea – A fi responsabil pentru călăuzire	277
Întrebările din interviu	281
Îndrumare spirituală și resurse pentru călăuzire	282
Note	287
Mulțumiri	291
Despre autori	293