

## INTRODUCERE

### *Problemele nu sunt problema*

Există o problemă care distruge această lume și care Ți-a fost ascunsă până acum. Părinții și profesorii ne-au protejat în mod inconștient și au propagat acest secret din ignoranță, nu din răutate. El a supraviețuit succesiunii generațiilor printr-un fel de magie și înțelegere greșită. Dacă se permite perpetuarea acestei probleme fără a o contesta, e posibil ca omenirea să dispară de pe fața Pământului în doar câteva generații.

Până și cei mai individualiști dintre noi pot sesiza o pulsație subtilă de nebunie croindu-și drum prin existența de zi cu zi. Nu trebuie să privim prea departe, la pădurile tropicale sau la oceane. Forțe naturale distrugătoare acționează chiar în bucătăriile și în băile noastre.

Mediul este o preocupare serioasă, dar nu constituie miezul problemei. În toată lumea există națiuni suspicioase unele față de altele, multe fiind ostile în mod deschis. În interiorul granițelor acestor țări, cetățenii sunt agitați și nemulțumiți. Dar tulburările naționale nu reprezintă miezul problemei. Structurile sociale au devenit artificiale și impersonale. În ciuda eforturilor noastre disperate de a întări legăturile de familie, unitatea familiei continuă să se dezintegreze, însă nici ruperea unității familiei nu este miezul problemei. Ca indivizi, povara acestei

lumi tulburi care ne apasă a dus la apariția unui număr tot mai mare și mai variat de boli fizice și psihice. Și totuși, ca specie, nu am scos la suprafață problema principală, cauza nemulțumirii noastre profunde.

Asta este vestea proastă. Vestea bună ar fi că un număr mic de persoane – fără o formație culturală, educațională și economică specifică și fără o influență filosofică și religioasă excepțională – au descoperit vinovatul. Singurul element care îi unește pe acești oameni este că au învățat cum să neutralizeze problemele, eliminând „cauza“ tuturor problemelor noastre. Iată și vestea foarte bună: viața acestor oameni a devenit naturală și este o expresie vibrantă a ceea ce înseamnă să fii om. Ei sunt energici, productivi și iubitori. Sunt împăcați cu sine chiar și în cele mai dificile circumstanțe. De fapt, calmul, pacea și bucuria sunt expresiile necesare ale aceluia care trăiește dincolo de probleme.

E ca și cum am fi fost adormiți. Somnul ne este profund, iar visele sunt delicioase... Dar visele sunt iluzii. O viață plină de miracole și de o bogăție inimaginabilă ne așteaptă la trezire. Cu toate acestea, încă dormim. Viața nu poate fi trăită din somn, iar șansa de a ne revendica moștenirea umană reală dispăre cât ai clipi. Câțiva s-au trezit deja și încearcă să ne trezească și pe noi, ceilalți. Dacă ești adormit, dacă ai probleme, te invit să deschizi ochii în fața tuturor calităților tale. Oare există o trudă mai urgentă sau care să te împlinească mai mult?

Există o definiție populară a nebuniei care pare să se aplice foarte bine în acest caz. Sună cam așa: „Ești nebun atunci când continui să faci lucrurile în același mod și te aștepți la rezultate diferite.“ Însă de ce atunci când încercăm să facem lucrurile diferit obținem în continuare același rezultat – mai multe probleme? Pe măsură ce învățăm să ne depășim necazurile, unele și mai mari le iau locul. Nu numai că problemele noastre se în-

mulțesc, dar sunt și din ce în ce mai grave. Războiul mondial, încălzirea globală și „supervirusii“ apăruti din cauza consumului exagerat de antibiotice ne amenință însăși existența. Nebunia se amplifică cu fiecare problemă pe care o rezolvăm.

De ce se întâmplă astfel? De ce creșterea bagajului de cunoștințe ne amplifică nevoia de a ști și mai mult? Și de ce simțim că pierdem din control? Obținerea mai multor cunoștințe despre mintea, organismul și relațiile noastre nu a dat roade până acum. Se înregistrează o explozie de informații. Datele sunt transferate în toate colțurile pământului și dincolo de el, cu viteza luminii. Cantitatea de informații crește exponențial, la fel și diversitatea și gravitatea problemelor noastre.

Asemenea majorității oamenilor, mi-am petrecut cea mai mare parte din viață stingând incendii, atacând problemele prin manipularea mediului. Am deprins multe sisteme pline de resurse și filosofii pentru a depăși problemele de zi cu zi. Procesul de a învăța înseamnă, bineînțeles, asimilarea de către minte. Toate ideile au fost întâmpinate cu bucurie de mintea mea. Ca o muscă prinsă în plasa matricei mele mentale, fiecare idee a fost injectată cu veninul egoului meu, țesătorul plasei. Era o otravă subtilă care slăbea, dar nu ucidea. Odată infectate, ideile mele păreau destul de raționale. Ele ar fi trebuit să elimine problemele, dar problemele mele doar s-au înmulțit. Așa că am învățat și mai multe tehnici de rezolvare a problemelor. Am făcut mai mulți bani, am dezvoltat noi relații, am devenit „spiritual“. Și totuși, viața mea era copleșită de tot felul de urgențe, obstacole, dificultăți și dezastre. Ca valurile spărgându-se la țărnișă, problemele apăreau una după alta.

Apoi mi-am dat seama că acumularea de informații nu a eliminat și nici nu poate să-mi elimine problemele. Ajuns în acest punct, m-a cuprins un calm foarte ciudat. Mi-am dat seama că munca laborioasă, planificarea meticuloasă și bunele

intenții nu sunt cheia pentru liniștea sufletească. De fapt, însăși conștientizarea acestui fapt mi-a adus mai multă pace decât o viață întreagă de muncă și planificare.

Tot timpul am crezut că nu sunt nebun pentru că întotdeauna „faceam lucrurile într-un mod diferit“, dar când m-am dat cu un pas înapoi și m-am uitat la viața mea, singurul cuvânt pe care l-am putut găsi pentru a o descrie cu sinceritate a fost „nebunie“. Viața mea a constat în perioade lungi de un fel de „disperare subliminală tăcută“. Când disperarea se amplifică și ajungea la nivelul conștiinței, comportamentul meu devenea frenetic și haotic. Aveam impresia că nu am suficient timp pentru a-mi atinge obiectivele, astfel încât să pot fi, într-un final, fericit. Din când în când, fericirea îmi făcea câte o vizită. Momentele de fericire se învârtteau în jurul unui eveniment, cum ar fi achiziționarea unei mașini noi sau câștigarea unor bani în plus. Însă când apărea în calea mea, fericirea nu stătea niciodată prea mult. Eram fericit câteva ore sau câteva zile, apoi treceau săptămâni ori luni înainte ca ea să reapară. Am ajuns să nu pot nici măcar să mă bucur de fericire atunci când o aveam, pentru că eram mereu îngrijorat că o voi pierde. Viața mea era o simplă oglindire a nebuniei pe care am ajuns să o accept, asemenea majorității oamenilor, ca fiind normală în viață.

Definiția de mai sus a nebuniei ne avertizează să nu facem același lucru și să ne așteptăm la rezultate diferite. Când adunăm mai multe informații și le aplicăm pentru a rezolva noi probleme, avem senzația că facem ceva diferit. Deci probabil că nu asta e sursa supremă a problemelor noastre. Și care este problema supremă? Pentru a găsi răspunsul, trebuie să ne adresăm următoarea întrebare: *Ce parte a procesului de rezolvare a problemelor a rămas mereu la fel?*

Există un singur aspect al acestui proces care a fost mereu același: mintea. Fiecare problemă trebuie trecută mai întâi

prin filtrul minții. Problema principală responsabilă pentru toate celelalte probleme este mintea – mai precis modul în care funcționează ea atunci când e lăsată fără supraveghere. Mintea e un instrument și trebuie să fie ghidată. Nu poți avea încredere în modul în care-și desfășoară activitatea de una singură. Tu nu ești totuna cu mintea ea; tu controlezi mintea. Sau cel puțin ar trebui. Ca Hal, calculatorul fugar din filmul *2001: O odisee spațială*, mințile noastre au preluat controlul în timp ce noi dormeam.

În această perioadă de „veghe-somn“, mintea merge pe pilot automat. Ea devine reflexivă și reactivă. Face în mare parte ceea ce făcea în trecut pentru că tu nu ești acolo în mod conștient, pentru a o ghida. Vezi dilema? Dacă mintea funcționează pe bază de reflex și memorie, cum poate să repare problema care se prezintă acum? Dacă ți se cere să rezolvi o problemă de matematică și ți se spune că este vorba de adunare când, de fapt, e necesară o scădere, vei obține rezultatul greșit. Talentul tău matematic poate fi impecabil, dar răspunsul va fi greșit.

Avem senzația că ne rezolvăm foarte bine problemele vieții, dar rezultatele nu par să fie bune, cel puțin nu pe termen lung. Și când ne întrebăm de ce lucrurile nu funcționează, verificăm ceea ce am făcut. Atât timp cât credem că este o problemă de adunare, nu avem nicio șansă de a o rezolva. Facem totul corect, dar răspunsul este în continuare greșit.

În viață, folosim adunarea într-o lume a scăderii. Indiferent de modul în care încercăm să rezolvăm problemele din viață, putem doar să creăm mai multe: mai multă suferință, mai multă durere și mai multă distrugere. Ne uităm în jur și vedem că toți ceilalți fac ceea ce facem și noi, deci ne aflăm, probabil, pe drumul cel bun. Tot ceea ce putem face este să ajungem la concluzia că e normal ca oamenii să sufere. „Oamenii au suferit și vor suferi mereu“, ne spunem, în efortul de a ne alina sufletul profund tulburat. Dar o astfel de atitudine nu explică

aceste aberații ale umanității care se ridică deasupra suferinței pentru a ne spune că putem – și trebuie – să procedăm la fel. Da, părinții, profesorii și liderii ne-au spus o minciună, așa cum li s-a spus și lor. Dar această minciună poate fi vindecată în bătaia de inimă a unei generații.

Un singur adevăr fundamental a fost omis. Este un adevăr simplu, ușor trecut cu vederea de către mintea noastră. Eu l-am găsit numai după 40 de ani de căutări și atunci doar prin negare, prin scădere, dacă vrei. Este un adevăr simplu, pe care îl voi împărtăși în această carte. Nu mă consider o autoritate sau un specialist în acest subiect. Nici nu am talente sau haruri speciale care mi-au permis să am mai mult succes decât tine. Pacea interioară și eliberarea de probleme sunt un drept din naștere al tuturor oamenilor. Pur și simplu îți prezint ceea ce am aflat. Nu cred că am terminat să descopăr minunea care este viața mea. De fapt, scrierea acestei cărți m-a deschis către expresii mai profunde și mai depline ale fericirii și iubirii care este Sinele meu. În scris, orele și săptămânile au trecut peste mine ca un ocean adânc și tăcut. Am scris această carte în primul rând pentru mine. Dar am ținut mereu cont de oameni.

### ***Ideea acestei cărți***

Cartea *Dincolo de fericire* este un ghid pătrunzător și practic pentru a dobândi pacea interioară. Ea identifică în mod clar ce înseamnă pacea, de ce o simțim atât de rar, de ce este vitală pentru continuarea existenței noastre și modul în care o putem atinge fără schimbarea stilului de viață. Pentru că este unică în multitudinea de cărți despre spiritualitate și dezvoltare personală, ea combină cele trei metode principale de predare într-o singură prezentare simplă, mai accesibilă și mai eficientă. Părintele singur, directorul, sfântul sau păcătosul pot să

deschidă un exemplar al cărții *Dincolo de fericire* și să trăiască experiența păcii interioare în doar câteva minute.

Ni se amintește adesea că banii nu pot cumpăra fericirea, dar, din experiența mea, banii cumpără fericirea. La fel și sexul, religia și statutul. Însă fericirea este condiționată. Condițiile sunt determinate de individ. Câștigarea unei sute de dolari pe zi l-ar face fericit pe omul sărac și nefericit pe cel bogat. Ceea ce ne face fericiți astăzi ne poate provoca durere mâine. O promovare îți poate factori de stres suplimentari care depășesc mult creșterea de salariu și de statut. Odată atinsă, fericirea se evaporă mult prea repede în negurile memoriei, forțându-ne să trăim în trecut.

Liniștea sufletească este necondiționată. Este pretutindeni, tot timpul. Banii nu o pot cumpăra. Nici nu poate fi atinsă prin muncă laborioasă, voință puternică sau ore lungi de înfrânări spirituale. Trăim într-o confuzie perfidă. Pacea, nu fericirea, înăbușă focurile dorinței și lasă inima cu adevărat mulțumită. Liniștea sufletească este însăși esența emoției și a gândului, aflându-se, totuși, dincolo de ambele.

Pacea interioară constantă este rară. Până și cel mai pasager moment rămâne pentru mulți necunoscut. Există aproape o confuzie universală cu privire la ce este ea sau dacă are o valoare practică. Puțini își dau seama că pacea interioară este un simptom al modului în care percepem Sinele. El este fundamentul din care provin toate gândurile, sentimentele și acțiunile. Sinele nelimitat, neschimbat este originea liniștii sufletești. Acesta este secretul, misterul ultim.

### ***Cum funcționează această carte?***

Cartea *Dincolo de fericire* dezvăluie acest secret într-un mod unic. Abordează singularitatea Sinelui din mai multe per-

spectivitate diferite, bazându-se pe experiența ta și stimulându-ți astfel interesul. Paradoxul învățării despre pacea interioară este că ea nu poate fi învățată. Cu toate acestea, există o cale ce ocolește această aparentă incompatibilitate. Fiecare principiu pentru găsirea păcii îți este prezentat pentru a-ți stimula atât intelectul, cât și inima. Această metodă se adresează atât cititorului care își folosește în mod preponderent emisfera dreaptă, cât și cititorului care se bazează pe cea stângă. Învățăturile spirituale tradiționale obtuze sunt demistificate și prezentate într-un limbaj simplu, logic. Anecdotele, analogiile, pasajele amuzante și povestirile emoționante sunt concepute pentru a te atrage și mai mult, creând în același timp o legătură mai vie cu cartea. Al treilea vârf al tridentului este experiența reală de pace, oferită de exerciții interactive. Conștiința de sine nu poate fi predată, dar cu ajutorul metodei unice de „ne-cunoaștere“, susținută de opt „experiențe“ de explorare interioară, conștiința ta este ușor și continuu adusă înapoi la Sine. Acest proces trilateral de expunere a inimii, minții și experienței se desfășoară liniștit în fundal. La suprafață se generează un sentiment de veselie, de explorare cu inima ușoară și un entuziasm liniștit în descoperirea expresiilor profunde ale Sinelui.

Dar cum putem rezolva paradoxul potrivit căruia pacea nu poate fi predată? Tehnica este o punte care trebuie lăsată în urmă, odată ce obstacolul este traversat. Credința în tehnică ne ține dependenți de tehnică, pe când pacea interioară trebuie să înflorească fără dependență. A rămâne agățat de tehnică înseamnă să traversezi puntea ori de câte ori dorești pace interioară. Pacea permanentă devine imposibilă. Pe măsură ce continui să citești aceste pagini, ești invitat să renunți la dependența de tehnică. Această intenție este inclusă atât în text, cât și în exercițiu. Când vei termina această carte, vei avea pace interioară fără a te fi bazat pe un profesor sau pe vreo tehnică.



## CAPITOLUL 1

### CINE SUNT EU?

*„Sunt ceea ce sunt.“  
Popeye Marinarul*

#### *M-am retras din joc*

**N**u am cedat complet în fața maturității. Îmi amintesc fericirea de a desena cu bățul în țărână sau de a privi cum norii albi se mișcă ușor pe un cer de un albastru intens. Sau de a urmări uimit cum o picătură de rouă luptă cu fiecare pală de vânt pentru a se elibera dintr-o pânză de păianjen. Ochii de copil sunt ochi de sfânt.

Am simțit întotdeauna că maturitatea și copilăria nu trebuie să fie în război una cu cealaltă. Am simțit acest lucru pe când eram copil, pregătindu-mă pentru vârsta adultă. Cei mai mulți dintre noi cedează, știi bine! Apoi uităm. Suntem seduși de puterea de a deveni adult. Eram copil în Japonia de după cel de-al Doilea Război Mondial. Aveam 10 ani când am devenit pentru prima dată conștient de lupta dintre inocența de a fi și responsabilitatea de a deține controlul. S-a întâmplat astfel....

Începusem să practic judo. La începutul fiecărei serii, după cina în familie, plecam la dojo cu uniforma agățată de

umăr – aveam deja centura maro. Treceam pe lângă case mici, slab luminate, înghesuite pe străzile înguste și șerpuitoare din Yokohama, așa cum stau vecinii când se uită peste gard, adunând ultimele firimituri de bârfă înainte ca întunericul să impună tăcerea. Fumul subțire, cenușiu de la *hibachi*, sobele cu lemn, se ridica în aer ca niște șerpi fantomatici. Stând nemișcați, inspirau întunericul, apoi se ridicau, furișându-se încet peste acoperișurile de șindrilă. Curând apărea omul Soba. Și, ca o plasă de pescar aruncată peste ape liniștite, sunetul cald al vocii vânzătorului de tăiței „Soooo-baaaa“ se strecura printre case, adunând gândurile locuitorilor ca pe niște mici pești argintii. De pe stradă, o luam pe una dintre multele poteci încâlcite care separau casele. După câțiva pași, găseam o curte cu o grădină mică și casa în care învățam judo de la maestrul meu.

Sensei era posesorul uneia dintre cele patru centuri negre de gradul zece din lume la momentul respectiv, cea mai înaltă recunoaștere în acest sport. Deși o simțeam, nu mi-am dat seama decât mai târziu că el era un om inspirat de pace. Nu vorbea mult, dar, atunci când o făcea, pacea lui era mai penetrantă decât gândurile sale.

Pe de altă parte, pacea mea era în scădere. Mă pregăteam pentru maturitate. Ca american, eram mai dezvoltat decât colegii mei japonezi. În loc de tehnică, preferam să folosesc forța pentru a-mi supune adversarii. Într-o seară, sensei m-a prezentat drept cel mai puternic din clasă. În acea seară, trebuia să aplic *randori* (exercițiu de competiție) cu un băiat care abia îmi ajungea deasupra buricului. Încântat de premiile recente, mă simțeam încrezător cu privire la rezultat. Îmi amintesc și azi viziunea pe care o aveam despre cum voi câștiga meciul. Planificasem să fac o mișcare complicată și exotică, catapultându-l pe „pitic“ prin fereastra de hârtie, apoi afară, în curte. Dar, din fericire pentru mine, nu s-a întâmplat deloc așa cum

am planificat. Este o poveste dureroasă, așa că voi fi succint. Adversarul meu mic și alunecos a refuzat în mod repetat oferta mea de a părăsi clasa mai devreme prin fereastră; de fapt, mi-a făcut o contraofertă pe care nu am putut s-o refuz. Îmi amintesc că m-am uitat la tavan de câteva ori în acea seară. Deși nu făcea parte din planul meu inițial, am început să mă obișnuiesc oarecum cu ideea. Cred că cei care se ocupă cu modificarea comportamentului ar numi asta „recondiționare“. Spatele meu și salteaua, străini până atunci, deveneau prieteni buni.

Deși meciul a durat probabil numai zece minute, mi s-a părut că au trecut zece ore. Toți cei prezenți în dojo își ascundeau politicos zâmbetele, în timp ce Diavolul Tsunami, așa cum am ajuns să-l numesc, și cu mine ne-am aplecat pentru a pune capăt meciului. De parcă n-ar fi fost suficient de dureros, unul dintre ceilalți elevi mi-a spus că băiatul cu pricina avea doar 6 ani. Nu-l mai văzusem în dojo nici înainte, nici după. Sunt sigur că unicul lui scop era să treacă pe la diferite dojo-uri și să umilească egourile infatuete, îmbrăcate în costume de judo.

La lecția din seara următoare, la care mă gândeam să nu mă duc, sensei ne-a învățat „Sistemul apei din abdomen“. Era o tehnică de stăpânire a materiei cu ajutorul minții, care amplifică puterea corpului prin liniștirea spiritului. În timp ce practicam tehnica, furia și umilința – pe care le purtam în suflet din seara trecută – s-au scurs ca apa dintr-un vas spart. Eram gol. În locul lor se instalase o prezență calmă, care părea doar să observe ceea ce fac. Mă reunisem cu Sinele meu. În această prezență eram în siguranță, întreg. Simțeam genul de pace de nezdruncinat, care nu vine din nicio altă sursă. Îmi amintesc totul foarte clar, din cauza contrastului. Am trecut de la sentimentul furie și frustrare la a fi înconjurat de o forță interioară liniștită. A fost nevoie doar de câteva secunde. Privind înapoi, sunt sigur că asta a fost intenția lui sensei.

## CUPRINS

<i>Introducere</i> .....	5
Capitolul 1: Cine sunt eu? .....	14
Capitolul 2: Cum să privești cu ochi noi .....	41
Capitolul 3: Cum funcționează mintea .....	55
Capitolul 4: Cum funcționează timpul .....	61
Capitolul 5: Conștiința de sine .....	68
Capitolul 6: Cum să repara viitorul .....	85
Capitolul 7: Problemele tale nu sunt problema .....	91
Capitolul 8: Cum să depășești fericirea .....	102
Capitolul 9: Memoria nu este inteligentă .....	124
Capitolul 10: Cum să repara o minte defectă .....	138
Capitolul 11: Cum să depășești durerea psihologică ...	155
Capitolul 12: Cum să depășești durerea fizică .....	182
Capitolul 13: Relația perfectă .....	201
Capitolul 14: Cum să nu știi .....	221
Capitolul 15: Când devii iluminat .....	249
<i>Glosar</i> .....	276
<i>Bibliografie</i> .....	282
<i>Despre autor</i> .....	285
<i>Despre organizația Kinslow System</i> .....	286