

Cum Bucuria era permanentă, nu mai vedeam niciun interes în a face orice, nici în a avea orice întrucât mă simțeam complet, aici și acum. Acțiunile se întâmplau spontan, așa cum își face pasărea cuibul, așa cum crește copacul, etc. Fără întrebări, doar ceea ce îi trebuia mentalului pentru a mișca corpul. Odată cu această Pace, vedeam corpul mișcând în timp ce rămânea pe dinăuntru la fel de relaxat ca în starea de somn profund. Oricare ar fi fost stările de conștiință de zi cu zi - veghe, somn cu vise, somn profund - eram mereu Conștient; era evident că eram întotdeauna Asta.

Față de prima fază a Trezirii - care a fost ca o ruptură bruscă a filmului, ca și când ar fi fost retezat firul timpului și spațiului cu o lovitură bruscă, scurtă și directă - a doua fază a venit cu o dulceață cu totul firească. Văzând lumea cu o privire necondiționată, ca un prunc abia născut, am devenit astfel uimit de totul. Și mai ales uimit de toate micile detalii, de toate « lucrurile mărunte și neînsemnate ». Pentru Conștiința Absolută totul, fără excepție, este frumos și pasionant. Știu că mentalul nu înțelege această frază dar acesta e Adevărul. Conștiința decondiționată vede Frumusețea pretutindeni pentru că Ea se Vede pretutindeni.

Prima fază a Trezirii constă în a Realiza Conștiința « deghețată » în spatele personajului, în spatele formei care crezi că ești. A doua fază -așa cum a fost trăită aici - a fost de a Realiza că aceeași Conștiință intimă era de fapt « deghețată » în spatele tuturor formelor, fără excepție. Așa că înțelepții spuneau adevărul când ziceau că « Totul este Unul »! Totul este aceeași Conștiință, totul este aceeași Viață, incluzând și obiectele neînsuflețite. Iar această Viață ești Tu: Prezență, Inteligență infinită, Bucurie și Pace. Pentru ca atomii - care nu se ating între ei - să poată da formă unui obiect iar acest obiect să poată să își păstreze forma de o manieră stabilă, e nevoie de o Conștiință. Dacă lucrurile nu ar sta așa, nu ar exista decât o amestecătură de atomi în mișcare haotică. Indiferent dacă obiectul se află sau nu în mișcare, însăși Esența a ceea ce Ești este identică cu a unei linguri, a unui preș, a unei cupe de lut, a unei pietre, a prafului în vânt... Acest Adevăr este greu de acceptat pentru ego! Astfel, în timpul celei de-a doua faze, începeam să mă recunosc pretutindeni în totul.

Odată, când eram în India, un prieten mi-a zis râzând: «Știi, cei Treziți pot vorbi cu un fir de iarbă ore în șir.» Ei bine, avea dreptate! Cel Trezit se trăiește pe sine însuși ca firul de iarbă și, într-Adevăr, îl înțelege.

Există o diferență între a ști și a Cunoaște. Știința este ceva învățat în vreme ce Cunoașterea este ceva Trăit. Iar a Cunoaște cu adevărat înseamnă a se re-Cunoaște în Totul. A re-Cunoaște Acea prin care totul este cunoscut este Cunoașterea ultimă. Spunem a « re-Cunoaște » pentru că este deja acolo, nu este o știință, nici măcar o cunoaștere care trebuie dobândită. Nu învățăm să Fim! Și nici nu putem explica acest lucru. Odată cu această Prezență, când vezi un copac nu mai vezi un copac: te vezi pe Tine însuși în forma unui copac și știi ce înseamnă a Fi un copac. Asta este o Trăire foarte intimă, este de asemenea definiția veritabilă a Iubirii.

Iubirea înseamnă a fi Unul, a fi în Unitate. De altfel acesta este motivul pentru care Trezirea are loc prin Inimă. Prin Iubire transcendem separarea și realizăm Unitatea. Există mai multe căi posibile, chiar o infinitate. Dar Inima este punctul comun. O pasiune iubitoare este adesea indispensabilă; în unele cazuri o renunțare totală și spontană, o acceptare deplină este cea care va crea această « deschidere » a Inimii.

Conștiința este liberă de toate condițiile. Conștiința este Acceptare. Poți accepta totul în toate situațiile și în toate relațiile, exact în măsura în care ai acceptat ceea ce se trăiește în interior. Vezi și trăiești lumea așa cum te vezi și te trăiești pe tine.

Conștiința este Virgină. Este imaculată, nimic nu o poate murdări. Natura noastră Veritabilă este neatinsă și de neatins! În Absolut, noi nu suntem acest corp, nu suntem acest personaj. Suntem pura Prezență fără formă și nelimitată. Ceea ce Suntem noi este inalterabil.

Suferințele extreme ca acestea împing la căutarea aceluia spațiu de Pace și de Siguranță, la întoarcerea Acasă... Casă pe care nu am părăsit-o niciodată în Realitate!

Realizând Ceea ce Ești cu adevărat, Realizezi Ceea ce Sunt cu adevărat și « ceilalți ». Vezi clar că toate ființele sunt în mod fundamental Iubire, Pace și Bucurie. În asta ele sunt Una. Doar un vâl subțire de credințe iluzorii despre ele însele le determină pe aceste persoane să acționeze într-o manieră care le cauzează suferință celorlalți.

Înțelegând « cine » Suntem cu adevărat, putem să ne eliberăm de acțiunile trecute pe care le-am făcut sau le-am suferit. Ne eliberăm de acțiunile pe care am crezut că le-am făcut și pe care am crezut că le-am suferit. Există, în noi înșine, un Spațiu în care nu facem nimic și nu suferim nimic. Acest « spațiu » este dincolo de persoana care credem că suntem. Din acest motiv, conform tradiției, Yoginii spun că Trezirea eliberează de karma, care este legea cauzalității.

Eliberarea Supremă este sfârșitul identificării cu timpul și cu spațiul. Căci fără timp, nu poate exista cauzalitate! O cauză și o consecință implică existența unui timp. Karma nu există pentru Conștiința Absolută fiindcă aceasta este în afara timpului și în afara spațiului.

Ființa, Viața (dincolo de formă), este un Acum care nu e niciodată afectat de universul care apare în el. La fel cum oceanul (fără o formă anume) nu este niciodată afectat de mișcarea valurilor care se formează la suprafața lui și din el.

Întrebare: Concret, ce să facem în viața de zi cu zi ca să ne ajute să ne Eliberăm și să ne Realizăm propria natură?

P: Există multe abordări posibile. Poți să meditezi, să repeți o mantra, să faci acțiuni în mod dezinteresat cu iubire, să exersezi poziții de yoga și de relaxare (sau orice altă practică de conștientizare a corpului), să cânti kirtan sau bhajan (cânturi meditative), să faci exerciții de respirație, întotdeauna fără a forța lucrurile. De asemenea, mai poți contempla ceea ce te inspiră cel mai mult: un bebeluș, o pisică, pădurea, o floare, etc. Poți să citești texte sacre, să ascuți înțelepți, să urmărești filmări din Satsang, să te ocupi de grădină sau de ghivece dacă locuiești la bloc! (râsete) Poți face orice te conduce spre o mai mare deschidere a Inimii, căci Inima este singurul punct comun al tuturor abordărilor, la ceea ce te inspiră cel mai mult. Este important să fii consecvent. De exemplu, în fiecare dimineață, la aceeași oră și în același loc, poți începe ziua cu o meditație, chiar și zece minute. Perseverența prevalează asupra cantității. Timpul practicilor se prelungește cu intensitatea Bucuriei pe care o trăim în experiență.

Toate aceste practici urmăresc să reducă agitația mentală, pentru a « defocaliza » gândurile și a lăsa să apară calmul Prezenței subiacente care e mereu acolo. Apoi va exista o fuziune între practicile « formale » și toate aspectele vieții « cotidiene », ca și cum meditația profundă nu s-ar opri niciodată. Nu va mai trebui să depui eforturi pentru a gusta Pacea. Apoi, odată cu Realizarea, această Pace Liberă și Bucuroasă va.....

Partea a III-a, Întrebări-răspunsuri privind Realizarea Sinelui Pg 182-183

.....seama că problemele noastre își au rădăcina în traume legate de relația noastră cu unul dintre părinți. În cazul de față este vorba despre mamă. Așadar, trecem prin traumele cele mai recente legate de această relație. Sentimentul de abandon e aproape întotdeauna cauza suferinței emoționale. Convingerea este următoarea: «Îmi lipsește iubirea, sunt abandonat».

Pe măsură ce persoana cedează emoțional, pot fi deschise și alte porți interioare și se poate merge tot mai în adâncime. La un moment dat, persoana va reuși să își vizualizeze mama în interior. Dar acesta nu e decât începutul «procesului de iertare». Apoi, în timpul vizualizării, i se cere să îi zâmbească mamei (lucru adesea imposibil în această etapă). Pentru ca acest lucru să se întâmple, ne bazăm pe calm. Este vorba de a conștientiza că există un calm acolo, aici și acum, că este mereu acolo și că nu este niciodată afectat. Calmul este acceptare prin însăși natura sa. E ca și tăcerea: este mereu acolo și acceptă toate sunetele în interiorul său, fără efort. Apoi, din această stare de calm (adică resimțindu-l), va putea în sfârșit să își vizualizeze mama, să îi zâmbească, să o ierte, să o strângă în brațe și să îi spună «te iubesc».

În momentul «iertării», există totodată și o acceptare iar corpul reacționează adesea puternic, prin plâns, tremur sau țipete. Ceea ce înseamnă că inteligența Vieții urmează să repună în armonie toate sistemele (fizic, mental, emoțional, energetic, etc). Deci este foarte bine, acest lucru trebuie lăsat să se întâmple. Odată depășit, spre surprinderea generală a întregii familii, nu mai există nicio tensiune în relația cu mama.

Este de reținut faptul că am avut situații în care o relație tensionată de foarte multă vreme recidiva rapid după această practică a «iertării/acceptării». Este cazul unei mame care nu mai ținea nicio legătură cu fiica sa, într-atât de tensionată era relația. Imediat după ședință, fiica (care nu știa că mama ei făcuse această ședință) a contactat-o telefonic pentru a o revedea. E un lucru normal. Și explicabil în ziua de azi prin fizica cuantică. Când două particule sunt puse în legătură, dacă se acționează asupra uneia, acest fapt face ca și cealaltă să reacționeze. Chiar dacă aceasta din urmă este situată la celălalt capăt al universului. Eu personal numesc asta iubire, (râsete)

Întrebare: Ai spus că pe calea ta ai folosit mult mantră în limba sanscrită și repetarea numelui lui Krishna. De ce ai ales abordarea Indiană în mod deosebit?

P: Am încercat multe metode, dar adevărul este că cele propuse de înțelepții din India mi-au marcat în mare parte calea. Este doar ceea ce se cheamă o «tendință» (samskara, în sanscrită), o amintire din viețile trecute. Am continuat abordarea începută în viața anterioară

Întrebare: Totuși, ai folosit numele lui Isus ca mantră în timpul ultimelor luni de practică înainte de Realizare?

P: De când eram mic, am simțit Prezența lui Isus în perioada Crăciunului. Și asta cu toate că nu am crescut într-o familie religioasă, nici catolică și nici măcar creștină. De fiecare dată când mă gândeam la Isus, exista un gust al Prezenței care se manifesta mai intens. Așadar, la finalul drumului era ușor să rămân în savoarea Păcii folosind acest nume. Seamănă puțin cu efectul «madlenei lui Proust.» (râsete) Știi, există de exemplu feluri de mâncare pe care ți le gătea bunica ta când erai mic și, pe care, de fiecare dată când le mănânci (sau doar te gândești la ele), ai o stare de plăcere. Ei bine, la fel e și cu Prezența! Pentru a o resimți e mult mai ușor să ne

reamintim de ceva ce a impregnate subconștientul nostrum multă vreme încă din copilărie. Și mi-am dat seama că subconștientul meu era mai impregnate de atmosfera «Isus» decât de «Krishna».(râsete) este ceva propriu fiecăruia. *Yoginii* spun că trebuie să practicăm în maniera care ne este cea mai.....

Partea a III-a, Întrebări-răspunsuri privind Realizarea Sinelui Pg 328-329

Întrebare: Putem trăi fără să controlăm nimic? Înainte, eram «plin» de strategii, dar acum, gata. Nu mai încerc să calculez totul ca înainte, să fiu așa cum se dorește să fiu. Numai că uneori îmi este încă puțin teamă.

P: Da, putem trăi fără să controlăm nimic. Este ca un fel de joc. Treptat, ne dăm voie să avem încredere pentru că știm că vom avea toate răspunsurile, fie în interior, fie în situații de Viață. Totul se va întâmpla perfect.

Am scris o frază în prima mea carte, *Etre en Unite* (n. trad. *A Fi în Unitate*). Iar această frază rezumă singură interacțiunea dintre interior și viața pe care o experimentăm în plan omenesc. Această frază este: «Viața are grijă de tine exact în măsura în care ai încredere în ea.»

Faptul de a te deschide mai degrabă spațiului intuiției decât reflecției mentale îți permite de asemenea să te abandonezi mai ușor. Clarviziunea există mai ales pentru asta. Ea îți permite să trăiești «captând» mai ușor ceea ce îți dictează elanul Inimii și văzând ceea ce urmează să se întâmple. Căci nu există timp pentru Prezență, ceea ce urmează să se întâmple este deja aici, Acum. De exemplu, când se stârnește un tsunami, animalele simt intuitiv ce urmează să se întâmple și pleacă toate brusc în direcția opusă. Ele au cunoașterea interioară că nu mai trebuie să stea acolo. Intuiția permite acest acces la Inteligența vieții. Însă oamenii, fiind focalizați asupra planului mental, sunt luați prin surprindere. Ei se uită la « televizorul » mentalului, deci percep mai puțin intuiția, Inteligența vieții.

Întrebare: Mi se pare că cu cât înaintez, cu atât îmi pierd mai mult reperele. Mă simt din ce în ce mai pierdut. Nu știi de ce să mă mai sprijin. De ce trăiesc asta?

P: Mentalul caută mereu repere și are nevoie de ceva palpabil de care să se agațe, potrivit credințelor ei.

E ca povestea unui alpinist care se cațără pe o stâncă. La un moment dat, face un pas greșit și se desprinde. Și iată că se trezește atârând în gol agățat de coardă. Nevăzând nimic de care să se prindă pentru a ieși din impas, începe să strige: «Dumnezeule, ajută-mă!» După o vreme aude o voce: «Da. Sunt eu, Dumnezeu. Poți să sari că te prind!» Alpinistul privește sub el ca să vadă adâncimea prăpastiei, după care strigă: «Mai este și altcineva?» (râsete)

Calea este ca un salt fără plasă de siguranță, mai ales la final. Sau cel puțin asta te face mentalul să crezi. Reperele, obiceiurile, principiile, etc. nu sunt toate de aruncat, dimpotrivă; sunt uneori utile ca să trăiești în societate. Dar ele sunt totodată și formatări, scheme limitative, obstacole interioare pe care va trebui să le privești de îndeaproape pentru a te elibera de ele. Să accepți că nu știi nimic poate fi foarte incomod pentru micul personaj, deși este foarte liniștit

să trăiești așa. Dacă ai nevoie de o informație, îți va fi oferită. Nu sunteți obligați să purtați toate cunoștințele cu voi tot timpul.

Întrebare: Am o frică, aceea de a stagna spiritual. Cum să o depășesc?

P: Stagnarea spirituală este imposibilă. Cea mai mică realizare, înțelegere sau revelație interioară rămâne pentru întotdeauna. Este prezentă și accesibilă chiar de la o viață la alta. Ceea ce te face să crezi contrariul este că se întâmplă să trăiești concentrări intense asupra unor anumite aspecte ale Ființei. Cum ar fi de pildă aspectele mai dense, mai fizice, mai materiale. Acest lucru se întâmplă intenționat pentru a le transcende mai bine! Dar în rest, nu există stagnare. Astfel încât, de la o viață la alta, reiei călătoria exact de unde ai rămas în viața de dinainte.

Întrebare: Înțelepții spun că totul este Unitate. Atunci ce mă face să mă simt separat?