

ALLAN PERCY

TURISTUL INTERIOR

**Ghid către descoperirea
celor mai fascinante meleaguri
ale personalității tale**

Traducere din limba spaniolă:
ELENA-ANCA COMAN

EDITURA  HERALD
București

Cuprins

Destinație finală: lumea interioară	7
Hărți de navigare	11
Porturi fermecătoare	16
1. Autohipnoza	29
2. Autosugestia	41
3. Visele conștiente	49
4. Autoscopia	57
5. Meditația samadhi	65
6. Meditația Vipassana	72
7. Yoga	81
8. Tai Chi	92
9. Chi Kung	102
10. Antrenamentul autogen	113
11. Respirația holotropică	121
12. Proiecția psihică	130
13. Metacogniția	136
14. Metoda Hakomi	143

15. Psihologie transpersonală	151
16. Tonurile binaurale	159
17. Madlena lui Proust	166
18. Metoda paranoico-critică	176
19. Psihologia Gestalt	182
20. Călătoria șamanică	189
21. Ho'oponopono	197
22. Bolurile tibetane	204
23. Mantrele	211
24. <i>Focusing</i>	217
25. Psihoterapia corporală	223
26. Eutonia	229
27. Relaxarea musculară progresivă a lui Jacobson	236
28. Terapia bioenergetică	241
29. Eneagrama personalității	247
 Aruncă ancora!	 255
Glosar rapid de navigare	259
Mulțumiri speciale	267

*Trasez o nouă hartă.
Mă aventurez ca explorator al zonelor psihice;
sunt un cosmonaut al spațiului interior
și nu are niciun sens să explorez zone
care au fost cercetate temeinic mai înainte.*

DAVID BOWIE

Am închis ochii ca să pot vedea.

PAUL GAUGUIN

*Într-o bună zi, undeva, într-un loc,
în mod inevitabil te vei întâlni pe tine însuși
și acela, doar acela, poate fi cel mai fericit
sau cel mai amar moment din viața ta.*

PABLO NERUDA

Destinație finală: lumea interioară

Pe 3 august 1492, exploratorul Cristofor Columb se pregătea să ia drumul Indiilor, când și-a privit fix echipajul și a spus: „Marea va oferi fiecărui om o nouă speranță, la fel cum somnul îi oferă vise”. Două luni mai târziu, pe 12 octombrie 1492, a debarcat în Guanahani, în actuala Bahamas, la vreo 14 000 de kilometri depărtare de destinația sa inițială. O mică greșeală de navigație care a dus la una dintre cele mai mari descoperiri ale omenirii. O descoperire neașteptată, rod al descoperirii. În America, viețile începeau și se sfârșeau. Civilizațiile dăinuiau sau cădeau în uitare: mayași, incași, azteci, apași, triburile *cherokee*, *sioux*... Culturi excepționale, care existau dincolo de imperialismul european din secolul al XV-lea. Până când, într-o bună zi, răsăritul a adus pânzele latine ale caravelor Niña, Pinta și Santa María, iar mapamondul s-a schimbat pentru totdeauna.

Oamenii sunt, printre multe altele, o colecție de hărți, dar unele sunt neexplorate. Chiar dacă s-a demonstrat că celebra frază atribuită lui Einstein: „Omul folosește doar 10% din creier” este un mit, rod al unei neînțelegeri, majoritatea persoanelor se cunosc foarte puțin din punct de vedere lăuntric.

Ce mă face să plâng? De ce mă emoționează acest lucru? De ce în cursul aceleiași zile simt tristețe, supărare, nervi, nerăbdare, bucurie și teamă? Cum funcționează ceea ce am *acolo, înăuntru*? Cum arată harta mea interioară?

Dacă ți-ai pus vreodată vreuna dintre aceste întrebări sau dacă, dimpotrivă, nu te-ai gândit niciodată la ele, poate că îți dorești să pătrunzi pe un teritoriu virgin, cunoscut și ca *interiorul tău*.

Ești dispus să ridici ancora spre tărâmurî neospitaliere, să pornești în căutarea unui destin incert care, în ciuda faptului că se află aproape, îți poate părea complet străin și misterios?

Căci a naviga spre apele adânci care-ți scaldă emoțiile, fricile, dorințele și convingerile – în definitiv, spre felul tău de a fi și de a exista în lume – este o aventură spre necunoscut. Un proces de căutare și transformare interioară care, deși captivant, nu trebuie să se bazeze pe improvizație și cere o anumită planificare, pentru a nu naufragia în încercarea de a ajunge la esența ființei tale. În plus, este vorba despre o călătorie cu punct de plecare precis, dar fără destinație finală clară și fără durată determinată. Poate fi călătoria unei întregi vieți. Prin urmare, nu strică să faci câteva pregătiri înainte de a ridica ancora.

„Cunoaște-te pe tine însuți”

Se spune că acest aforism celebru fusese sculptat pe frontispiciul templului lui Apollo, în frumosul Delphi.

De-a lungul istoriei, nenumărați gânditori, filosofi, poeți, psihologi, profeți și ghizi spirituali, printre alții, s-au străduit să-și aducă aportul, cu intenția de a ne ajuta la o călătorie cu adevărat complicată.

Cu mult timp înainte ca acea inscripție să strălucească la poalele munților Parnas și până în zilele noastre, specia umană a dovedit o sete infinită de cunoaștere. Ființa umană este singurul animal care se împiedică de două ori de aceeași piatră, dar este și unicul animal care se străduiește neîncetat să-și depășească limitele.

Oamenii au străbătut cei 384 400 de kilometri care ne despart de Lună, au explorat cei aproape 150 de milioane de kilometri pătrați de suprafață terestră, au navigat pe mai bine de 360 de milioane de kilometri pătrați de mări și oceane, au urcat cele mai înalte vârfuri și au coborât în cele mai mari adâncimi. Nimic nu ne-a oprit din această dorință vie de a explora, de a descoperi și de a cunoaște. Și, cu toate acestea, ceva atât de intrinsec nouă precum mintea noastră continuă să fie o adevărată necunoscută.

În mod ironic, se pare că atunci când vine vorba să explorăm ascunzișurile profunde ale ființei noastre, să devenim intimi cu emoțiile noastre sau să stăm de vorbă cu propriile frici, strădania noastră de cuceritori adoarme. Acea neliniște, acel nonconformism și acel curaj de a depăși mereu câte puțin limitele dispar și lasă loc unei acceptări oarbe. Ca atunci când privim un ceas de perete și luăm de bun faptul că arată ora, fără să știm de fapt cum se mișcă acele sale.

Dar ne aflăm aici ca să facem ceva diferit. Ne aflăm aici ca să dăm jos ceasul de pe perete, să-l întoarcem, să deșurubăm partea din spate și să ne vârâm nasul printre angrenajele de alamă, pentru a cerceta. Este momentul să ne suflecăm mânecile cămășii, să ne luăm inima-n dinți cu hotărâre și să ne cufundăm în acea colecție de piese infinite ca să vedem de ce creierul nostru face „tic” sau, uneori, „tac”. Va fi un drum lung, dar a înfrunta acest proces de autocunoaștere, acceptând cu onestitate tot ce urmează să descoperi, poate deveni cea mai mare aventură.

Hărți de navigare

Cine sunt? De unde vin? Spre ce mă îndrept? Acestea sunt cele trei întrebări fundamentale care-l însoțesc pe om din momentul în care dobândește uzul rațiunii. Căutarea răspunsurilor la aceste întrebări ne ajută să dăm un sens vieții și tuturor lucrurilor care ni se întâmplă. Ce-i drept, pentru a ajunge să ne cunoaștem puțin mai bine, este inevitabil să întreprindem o călătorie lungă către interiorul nostru, să ne liniștim, să ne distanțăm de gândurile care ne adorm și să ne trezim la o nouă realitate, mai conștientă și mai vie, atât la nivel fizic, cât și mintal, emoțional și spiritual.

Căutarea interioară este o călătorie lungă. De aceea, înainte de a o începe, trebuie să pregătim hărțile de navigare și un mic bagaj: un rucsac lipsit de lucruri materiale, dar plin de atitudini, valori și comportamente care-ți pot fi de folos în timpul complicatei călătorii. Esențialul constă în a avea un bagaj ușor și în a nu uita niciodată că adevărata fericire nu constă în a acumula, ci în a renunța.

Pentru început, oferă răbdării suficient spațiu în interiorul tău și gândește-te la ceea ce a spus Ortega y Gasset: „Mergi încet, nu te grăbi. Singurul loc în care trebuie să ajungi este la tine însuși”. Multe dintre cele mai apreciate

virtuți au o strânsă legătură cu răbdarea: generozitatea, toleranța, speranța, voința, echilibrul... Cu toate acestea, răbdarea întâmpină greutăți într-o societate obișnuită să obțină totul pe calea cea mai scurtă și cea mai rapidă. Dar este esențial să o practicăm în momentul în care aplicăm meditația și seninătatea necesare pentru a observa obiceiurile și reacțiile care ne pot boicota creșterea și dezvoltarea personală.

În bagajul tău de cosmonaut interior, la fel de importantă ca răbdarea este voința necesară pentru a nu leșina pe drum. Explorarea eului interior nu va fi o sarcină ușoară și ai nevoie de doze suplimentare de motivare pentru a nu abandona obiectivul în fața greutăților care, inevitabil, vor apărea. De asemenea, este important în acest sens să iei cu tine și o oarecare doză de toleranță în ceea ce privește frustrarea. S-ar putea ca la început călătoria să nu fie așa cum ți-ai imaginat-o, să nu reușești să ajungi la destinație sau să te rătăcești pe drum. Permite-ți să greșești. Permite-ți să rămâi la pământ până-ți recapeți răsuflarea și te poți ridica din nou. Permite-ți să înveți din fiecare experiență.

Și nu uita că aceasta nu trebuie să fie o călătorie solitară. Dacă preferi, caută-ți un însoțitor care să pășească alături de tine și care să-ți întindă mâna când poteca va fi prea abruptă. La fel cum folosești o busolă sau un dispozitiv GPS atunci când pornești pe un drum necunoscut, este o idee bună să te lași sfătuit sau sprijinit de un specialist în tehnica sau metoda pe care ai ales-o pentru a pătrunde în eul tău interior.

Ai deja răbdarea, voința și sprijinul. În rucsacul tău mai e loc pentru conștiința de sine. Prin aceasta ne referim la capacitatea de a ne autoobserva pentru a identifica, a interpreta, a evalua și a ne modifica manifestările interne și externe. Așa-numita „intelență emoțională” începe totmai prin conștiința de sine și prin capacitatea de a sintoniza cu toate senzațiile, sentimentele, intențiile și emoțiile care se nasc în interiorul tău, pentru a ajunge să înțelegi modul în care reacționezi și te porți în fața realității.

Conștiința de sine trebuie să fie însoțită de un efort considerabil de a fi sincer în privința a tot ceea ce vezi în interiorul tău. Nu va fi de niciun folos să deslușești misterele emoțiilor tale și ale comportamentului tău dacă nu îndrăznești să le privești drept în față și să recunoști cum îți afectează ele viața. Cu siguranță, de-a lungul călătoriei, vei descoperi lucruri despre personalitatea ta care te vor dezgusta sau îți vor dispăcea, dar trebuie să înfrunți întregul proces cu sinceritate și să fii în stare să te autoevaluezi în mod realist. De asemenea, îți garantez că vei fi surprins și în mod plăcut de valori și atitudini pe care nu credeai că le posezi. Vor fi și bune, și rele. Așa că nu uita, de asemenea, să pui în rucsac și o cantitate considerabilă de umor, care să te ajute să treci mai ușor peste pietrele pe care le vei găsi în drum.

Călătoria pe care urmează să o întreprinzi necesită, de asemenea, o bună capacitate de observare atentă și concentrare. Totuși acea privire spre interiorul tău are nevoie de niște *ochelari* diferiți de cei pe care-i folosești pentru a

observa realitatea exterioară. În acest caz, trebuie să înveți să observi în mod diferit, să-ți liniștești mintea cu ajutorul tehnicilor de concentrare, al exercițiilor, al respirației... și să-ți propui să privești dincolo de ceea ce-ți dictează mintea ta analitică și fără să folosești mecanisme de apărare care să-ți boicoteze scopul călătoriei.

Ai încercat vreodată să-ți fixezi privirea asupra unui obiect care nu încetează să se miște? De exemplu, când trenul sosește în gară și încerci să-ți menții privirea pe întreaga scenă în mișcare. Este complicat, nu-i așa? La fel se întâmplă și când vine vorba să-ți observi interiorul. Dacă în mintea ta se îngrămădesc gândurile într-un dutevino continuu, îți va fi foarte greu să obții concentrarea necesară pentru a-ți fixa pe deplin atenția asupra a ceea ce se află în adâncurile ființei tale. Așa că așterne pe una dintre hărțile de navigare și acest poem sugestiv al lui Pablo Neruda, ca să te ajute să înțelegi nevoia de a acționa mai puțin și de a exista mai mult:

Tăcere

*Doar o singură dată pe pământ
să nu vorbim în nicio limbă;
să ne oprim pentru o clipă;
să nu mișcăm brațele atât de mult.
Ar fi un minut parfumat,
fără grabă, fără motoare;
am fi toți împreună*

într-o nemișcare instantanee.
Pescarii mării reci
n-ar face rău balenelor,
iar ocnașul
și-ar privi mâinile rănite.
Cei ce pregătesc revoluții verzi,
războaie cu gaze, războaie de foc,
victorii fără supraviețuitori
ar îmbrăca un costum pur
și ar păși împreună cu frații lor
pe la umbră, fără să facă nimic.
Să nu se confunde ceea ce-mi doresc
cu lipsa totală de acțiune:
viața este acțiune,
nu mă interesează moartea.
Dacă n-am putut să fim unanimi
mișcându-ne atât de mult viețile,
poate că a nu face nimic o dată,
poate o mare tăcere va putea
să întrerupă această tristețe,
această neînțelegere permanentă
și această amenințare cu moartea.
Poate pământul ne învăță
când totul pare mort
și apoi realizezi că totul era viu.
Acum voi număra până la doisprezece
și vei rămâne nemișcat.

Porturi fermecătoare

„Ce mai faci?” Cu siguranță, ai auzit de nenumărate ori această întrebare. O întrebare la care, aproape în mod automat și inconștient, obișnuiești să răspunzi cu un laconic: „Bine... Tu?” Dar ce cuprinde acest „bine”? La ce te referi? Ce iei în considerare? În majoritatea cazurilor, te gândești la sănătatea ta, la relațiile tale familiale, la slujba ta, la situația ta financiară din acel moment... La toate acele lucruri care fac parte din lumea ta exterioară și care, chipurile, te fac să te simți bine.

Schimbă-ți optica. Oprește pentru câteva clipe șirul gândurilor tale, limpezește-ți mintea, privește către interior și întreabă-ți eul cel mai profund: „Ce mai faci?”

Dacă nu ești obișnuit să faci asta, cu siguranță vei auzi numai un torent neîncetat de gânduri însoțite de respectivele emoții. Este ca și cum o ceață deasă și persistentă te-ar împiedica să-ți vezi esența cea mai profundă; ca și cum acele sentimente – la urma urmelor, mintea ta – te-ar poseda complet. Este vorba despre ceea ce se cunoaște ca „minte egotică”, aceea în care există un pronunțat simț al egoului în fiecare amintire, părere, critică, reacție sau emoție.

Astfel o descrie autorul Eckhart Tolle când se referă la minte ca la „un instrument trufaș, dacă este folosită corect. Totuși, dacă este folosită incorect, devine foarte distructivă. Mai concret, nu este vorba că folosești mintea în mod greșit (în general, nu o folosești deloc), ci mai degrabă că ea te folosește pe tine. Aceasta este boala. Crezi că tu ești mintea ta. Aceasta este amăgirea. Instrumentul a pus stăpânire pe tine”.

Mintea ta te amăgește

Dacă observi cu atenție, vei vedea că mintea ta nu se odihnește nici măcar când dormi. Pare că este întotdeauna prezentă, mergând dintr-un loc în altul al realității tale imediate. Acum se află în prezent și la fel de repede se întoarce în trecut sau se năpustește în viitor. Este nonconformistă și-și consumă multă energie pentru a respinge ceea ce există și pentru a încerca să facă schimbări. Este extrem de precaută și se protejează neîncetat, planificând posibile scăpări sau soluții pentru tot felul de situații reale sau fictive. Este hedonistă și îi place să viseze, apropiindu-se de tot ceea ce-i creează plăcere. Este și puțin lașă și nu șovăie să se îndepărteze sau să evite ceea ce-i provoacă teamă sau aversiune. Stabilește continuu legături cu emoțiile și cu trupul, pe care-l afectează sau căruia îi schimbă starea. Și îi este greu să fie holistică, fiindcă nu este în stare să acapareze realitatea în totalitatea ei.