



PREFAȚĂ

O sută de oameni au lucrat împreună, timp de zece ani, în căutarea unui sens. Nu aveau nimic în comun în ceea ce privește originea, credințele sau înclinațiile lor, cu excepția bănuielii că lipsea ceva esențial: noi, oamenii, suntem incompleți. Natura ne dezvoltă doar până la un anumit punct, apoi ne lasă neterminați, la fel cum creează grâu, dar nu și pâine, lapte, dar nu și unt, strugurii, dar nu și vin. Dacă agricultura desăvârșește ceea ce natura începe, atunci ar trebui să existe și o metodă de „agricultură interioară” care să ne desăvârșească pe noi.

Pornind de la această premisă, ne-am extras învățătura din surse vechi și noi, cunoscute și uitate, păstrate în literatură, artă, monumente și obiceiuri — toate puse la încercare prin verificare directă. Dacă utilitatea unei metode putea fi verificată, o adoptam. Dacă nu, o abandonam. Prin acest proces, un vast corpus de muncă interioară a fost distilat în douăsprezece lucrări fundamentale, fiecare dintre ele abordând o anumită condiție a naturii noastre neterminate: o *Metodă Veche-Nouă*.

Această carte prezintă esența acestor lucrări, experiențele celor care le-au pus în practică, readucerea la viață a unor învățături adormite și o datorie pe care am acceptat să o port înainte de a-i înțelege amploarea.



IANUARIE

Am văzut oameni făcând primii pași în această muncă cu zel și promisiuni, doar pentru a fi dați înapoi mai târziu de ceva neînsemnat. Și am văzut pe alții muncind ani de zile fără să aibă de arătat vreun progres real, iar apoi, aproape de sfârșit, pornind într-un sprint final care încununează munca vieții lor și rămâne consemnat în istoria noastră ca un mare succes. Nimic din toate acestea nu poate fi prevăzut de la început, dar istoria, oricum s-ar sfârși ea, este scrisă întotdeauna doar de cei care fac acel prim pas, așa că, să pășim în acest nou an cu prudență și atenție.

Munca din ianuarie privește în trei direcții: înapoi, spre trecut; înainte, spre viitor; și spre noi înșine. Fața din mijloc va fi punctul nostru de plecare. Ideea de bază a cultivării interioare este că putem aduce schimbări fundamentale a modului în care suntem. Dar, înainte de a ne putea schimba, trebuie să recunoaștem că ziua de azi este rezultatul tuturor acțiunilor noastre din trecut. Măine va fi diferit doar dacă ne schimbăm astăzi. Iar a ne schimba astăzi nu înseamnă doar a fi nemulțumiți de noi înșine în prezent. Trebuie să fim mult mai specifici și să ne întrebăm: „Ce s-a întâmplat ieri și a determinat felul în care sunt astăzi?” „Ce pot schimba astăzi pentru ca mâine să fie altfel? — *Care ar trebui să fie țelul meu?*”

Simpla noastră prezență aici nu atestă în sine niciun scop. Simpla noastră prezență aici ne face să fim doar niște trecători, care pășesc întâmplător pe un petec de pământ, fără să-l cultive. Așadar, importanța scopului va trebui să fie subliniată încă de la începutul muncii noastre și apoi în mod continuu pe tot parcursul ei, așa cum mi-a fost subliniată mie de o persoană care avea să joace un rol esențial în inițierea mea în agricultura interioară. În această muncă întâlnești mulți oameni cu

care, în mod normal, nu te-ai fi intersectat din cauza diferențelor de origine, generație sau circumstanțe de viață, și probabil că niciun alt scenariu în afară de agricultura interioară nu m-ar fi adus atât de aproape de Mo.

Cu mai mult de o generație mai în vârstă decât mine, Mo avea energia cuiva de două ori mai tânăr. Legătura noastră a crescut și s-a adâncit prin ore întregi de discuții în care el țesea corelații complexe între învățăturile străvechi și provocările cotidiene. Chiar și după un deceniu de practică, el și-a păstrat entuziasmul molipsitor al cuiva care întâlnește aceste idei pentru prima dată, o bucurie care se revărsa asupra ascultătorilor săi. Mo era atât de insistent în privința clarității scopului, încât întreaga sa viață a devenit o lecție despre acest lucru, deși ne-am dat seama de asta abia retrospectiv.

Mo putea întotdeauna să scoată la iveală citatul potrivit pentru ocazia potrivită. „Maimonides spune asta...”, proclama el cu autoritate, având părul cu fire argintii care se retrăgea de pe frunte, cu niște ochi sclipind de descoperire, apoi trecea fără întrerupere la: „—și vedeți cum se leagă asta de ceea ce ne învață rabinul Hillel în Mișna”. Indiferent cât de vechi erau sursele pe care le cita, vorbea despre ele la timpul prezent, de parcă tocmai le-ar fi auzit mai devreme în acea zi. Ceea ce m-a impresionat și mai mult a fost modul în care conversațiile noastre începeau cu teoria și se încheiau cu sugestii practice despre cum ar trebui să-mi sorb cafeaua de dimineață, să conduc spre serviciu sau să gestionez neînțelegerile familiale. Venisem cu o nevoie disperată de a mă schimba, așa că transformarea teoriei în instrumente practice a avut un impact puternic asupra mea. Entuziasmul meu l-a energizat la rândul său pe Mo; el își trăgea vitalitatea din faptul că vedea cum se naște înțelegerea în ochii unui tânăr practicant și se simțea în mod natural responsabil să mă ajute să pun o bază solidă pentru propria mea muncă. „Nu-ți pierde niciodată din vedere scopul”, mă îndemna el în repetate rânduri, „și chiar dacă ceea ce te ține aici se schimbă odată cu timpul, păstrează o înțelegere fermă a motivului *pentru care te afli aici*.”

Așadar, ce m-a făcut să îmi lucrez ogrorul?

Fuseam copleșit de o lipsă de scop paralizantă. Proaspăt ieșit din liceu, cu perspectiva de a fi ștampilat de o diplomă universitară, modelat de cerințele carierei și împachetat în viața de familie, mi se părea ca și cum aș intra într-o uriașă fabrică unde oamenii erau transformați în produse acceptabile social, doar pentru a fi aruncați la sfârșit. Dar care era scopul din spatele acestei încercări? Cei mai în vârstă decât mine mi-au respins îndoielile ca fiind copilărești și irelevante, dar, din punctul meu de vedere, ei se aflau doar mai avansați pe linia de asamblare decât mine, marginile lor fiind netezite, iar întrebările lor deja tocite. Amorțeala lor mi-a accentuat urgența; dacă m-aș fi predat realității fabricii acum, cine ar fi putut garanta că aș mai fi recunoscut vreodată mașinăria așa cum era ea de fapt? Așa că,

Înainte de a mă alătura liniei de asamblare, m-am hotărât să descopăr ce se afla dincolo de zidurile fabricii, chiar cu riscul de a rămâne în urmă.

Religia, spiritualitatea, psihologia și filosofia erau direcțiile evidente spre care să mă îndrept, deși am găsit puține lucruri în ele care să mă convingă și să mă consoleze. Ele se învâneau în jurul întrebărilor fundamentale, oferindu-mi poate un limbaj mai potrivit pentru preocupările mele, fără a le aborda însă în mod direct. Mai mult, oamenii pe care i-am întâlnit în aceste domenii – savanți, practicanți, credincioși – mi s-au părut curios de deconectați de propriile lor învățături, deținând cunoștințe pe care păreau incapabili să le trăiască. După luni de căutări, a devenit clar că, dacă existau răspunsuri la întrebările mele mai profunde, acestea se aflau dincolo de cercetarea obișnuită. Cu toate acestea, am refuzat să disper și am ajuns să bănuiesc că adevăratele răspunsuri cu privire la sensul vieții erau, dintr-un anumit motiv, ascunse.

După un an în care am citit cu sârguință, am participat la cursuri și am cunoscut oameni, ca o ultimă soluție, m-am îndreptat spre un grup neobișnuit. Puțin numeros, dar surprinzător de divers, acesta nu se angaja față de nicio tradiție anume. Spre deosebire de alte grupuri pe care le întâlnisem, fiecare dedicat de obicei unei abordări specifice — Budism, nondualitate, Creștinism Ezoteric, mindfulness —, acești practicanți se inspirau liber din orice sursă care se dovedea utilă. Învățăturile Sufi se alăturau Creștinismului Mistic, perspectivele Cabalei se îmbinau cu filosofia Hindu, și totuși nimic nu părea eclectic sau dispersat. Ei aveau o abilitate unică de a extrage esența vie din aceste tradiții diverse și de a le transforma în instrumente practice pentru munca de zi cu zi. În acest mod, cunoașterea lor rămânea esențială și în continuă evoluție, o învățătură care continua să se dezvolte prin experiența directă a fiecărui practicant. Pentru prima dată în căutarea mea, am întâlnit oameni care erau profund dedicați practicii lor, și în același timp, eliberați de povara dogmatismului. Ei nu se limitau la a repeta înțelepciunea moștenită sau la a vorbi în numele vreunui guru. Împărtășeau perspective dobândite prin propriile eforturi verificate. Unii dintre practicanții mai experimentați dădeau dovadă de o profunzime care m-a atras. Mi s-au părut oameni *adevărați*, oameni autentici, oameni la care aș putea aspira să ajung. Puteau să mă înțeleagă pe deplin și să mă sfătuiască în moduri în care nu fusesem îndrumat niciodată până atunci. Aici l-am întâlnit pe Mo.

Chipul expresiv al lui Mo purta urmele lăsate de o viață trăită din plin și de o gândire profundă. Era discret în privința activităților sale, dar sunetul neîncetat al telefonului său sugera că avea de îndeplinit responsabilități exigente. Pentru un tânăr ca mine, exista mereu sentimentul că aș putea întrerupe ceva important sau că i-aș răpi prea mult din timp. Cu toate acestea, Mo îmi răspundea întotdeauna la întrebări cu o atenție neclintită. Așa că, atunci când m-a întrebat care era scopul meu, m-am simțit atât intimidat, cât și dornic să ofer ceea ce credeam că este un

răspuns clar și bine formulat: „Vreau să duc o viață plină de sens. Nu mă deranjează să muncesc din greu, atâta timp cât asta servește unui scop mai înalt.”

„Nu te deranjează să muncești din greu pentru un scop mai înalt”, a repetat Mo încet, lăsându-se pe spătarul scaunului și aruncându-mi o privire pătrunzătoare. „Asta e deja foarte bine. *«Dacă sunt doar pentru mine însumi, ce sunt eu?»*», întreabă rabinul Hillel în Pirkei Avot. Dar acesta singur nu te va duce nicăieri. Trebuie să înveți să lucrezi *inteligent*. Trebuie să-ți împarți scopul în sarcini mai mici și mai ușor de gestionat — iar a duce o viață plină de sens este un scop foarte mare. Înainte de a deveni util pentru ceva mai mare decât tine însuși, va trebui să devii *de încredere* (a subliniat acest cuvânt). Va trebui să te angajezi într-un studiu metodic al sinelui tău. Acesta ar trebui să fie scopul tău. Și pentru asta, te putem ajuta.” A făcut o pauză, apoi a adăugat cu emfază: „*Dacă nu sunt pentru mine însumi, cine va fi pentru mine? Și dacă sunt doar pentru mine însumi, ce sunt eu? Și dacă nu acum, atunci când?*”

„Notează-ți obiectivul pe o foaie de hârtie și pune-o în buzunar – *chiar acum*.” A scos ceva din servietă, a rupt o pagină dintr-un caiet, mi-a dat un stilou și m-a privit în timp ce-mi scriam obiectivul. „Bine. Acum, setează-ți alarma să sune la fiecare două ore. Când sună, scoate această foaie și citește-ți obiectivul. Peste câteva zile, spune-mi cum ți se pare acest obiectiv pe parcursul zilei. Își păstrează relevanța? Ar mai trebui perfecționat? Sau poate că nu este adevăratul tău obiectiv?”

Nu doar Mo a avut o influență asupra mea în acei primi ani, decisivi pentru formarea mea. A fost întregul grup de practicanți care lucra în strânsă colaborare. Am învățat din exemplul lor, și nu întotdeauna dintr-un exemplu bun. Uneori, în grup domnea o atmosferă pe care ajunsesem să o recunosc ca fiind tipică cercurilor spirituale: membri care vorbeau cu o cadență lentă, deliberată, de parcă fiecare cuvânt ar fi fost scos la suprafață din adâncuri; alții care mențineau contactul vizual menit să proiecteze o liniște interioară de neclintit; noii veniți erau întâmpinați cu ghicitori sau cu tăceri bruște care urmau unei remarci obișnuite, de parcă a-i dezechilibra ar fi fost în sine o formă de inițiere. Un aer de cunoaștere îndusă plutea în jurul anumitor membri, senzația că erau la curent cu lucruri pe care nu le puteau dezvălui. Alături de această fațadă, însă, se afla ceva mult mai puțin finisat și, aș ajunge să cred, mult mai sincer. Abe, care se alăturase grupului cu cinci ani înaintea mea, își aducea conflictele nerezolvate în fiecare discuție, certându-se pe chestiuni banale doar de dragul polemicii. Anna, care sosise cu doar câteva săptămâni înaintea mea și nu-și câștigase încă autoritatea necesară pentru a spune ceva, strecura deja idei și metode din alte învățături — plauzibile la început, dar care, în timp, s-au dovedit a fi modul ei de a adapta practica la propria interpretare. Rachel, una dintre cele mai vechi membre ale grupului, avea un ochi pentru slăbiciunile oamenilor și nicio reținere în a le numi pe față. La un pahar, după una dintre primele noastre întâlniri, a trecut în revistă aproape pe toți cei din

încăpere — unul prea teoretic, altul prea sentimental, un al treilea mai interesat de sexul opus decât de muncă — evaluări perspicace exprimate fără o dorință aparentă de a-i ajuta pe cei pe care îi citea atât de ușor. Aveam să înțeleg că defectul nu condamna persoana care îl purta. Ceea ce califica un practicant nu a fost niciodată absența unor astfel de defecte, ci mai degrabă disponibilitatea de a le analiza, în văzul tuturor, în loc să le ascundă în particular.

Treptat, aveam să-mi dau seama că oamenii care practică această învățătură sunt cele mai puternice lecții ale ei. Ei sunt însăși învățătura, cele mai bune cărți ale ei și cele mai concludente mărturii. Și provin din medii de viață remarcabil de diverse, sfidând tiparele majorității grupurilor interesate pe care le întâlnisem anterior. Aici aveam să întâlnesc sceptici raționali alături de adepți emoționali, antreprenori motivați de succes alături de zilieri umili, cei care căutau prosperitatea materială alături de cei care renunțaseră la ea, foști condamnați alături de cetățeni model. Totuși, originile lor diverse erau ceva secundar, deoarece, în ciuda diferențelor lor, fiecare ajunsese, la fel ca mine, într-un impas al vieții. Fiecare se rătăcise într-un labirint din care nici eforturile lor, nici vreo cunoaștere convențională nu le permiteau să scape. În căutarea disperată a unei ieșiri, fiecare a gravitat din cele mai îndepărtate colțuri ale experienței umane pentru a converge la același prag.

Bucata de hârtie împăturită a lui Mo, din buzunarul meu, s-a dovedit a fi mai mult decât un simplu test decisiv pentru scopul meu. O răsuceam între degete pe tot parcursul zilei ca pe un talisman, prezența ei amintindu-mi că aveam o sarcină interioară mai presus de orice activitate exterioară în care mă angajam. Când o desfăceam și o citeam cam la fiecare două ore (așa cum îmi sfătuisese Mo), mă confruntam cu problema fundamentală cu care se confruntă toți cei care se angajează în agricultura interioară: iluzia că eram unitar. Dacă aș fi fost aceeași persoană tot timpul, atunci ar fi trebuit să am un scop clar și permanent care să reprezinte întotdeauna dorința mea dominantă. Dar puteam spune că scopul de a duce o viață plină de sens era în prim-planul gândurilor mele în fiecare moment al fiecărei zile? Nu numai că îmi era greu să pun degetul exact pe ceea ce doream, dar acest lucru varia foarte mult de la un moment la altul. „Vreau independență”, „Vreau siguranță”, „Vreau emoție”, „Vreau pace”, „Vreau să fiu admirat”, „Vreau să fiu lăsat în pace”. Oscilam între multe obiective diferite, iar dacă le-aș fi notat și aș fi comparat lista mea, m-aș fi confruntat cu faptul jenant că unele nu puteau fi urmărite fără a le nega pe altele. Aveam o multitudine de obiective. Hectarul meu interior era alcătuit din arii indiferente unele față de altele, unele chiar în competiție între ele. În loc să-mi clarifice obiectivul, exercițiul îmi clarificase fragmentarea.

În lumina acestor lucruri, înainte de a ne grăbi să plantăm semințe într-un pământ pe care încă nu îl înțelegem, agricultura interioară trebuie să înceapă cu o analiză sinceră a terenului nostru așa cum este, cu toată diversitatea și neajunsurile sale.

Practicantului i se oferă o hartă care conturează câteva diviziuni pentru a ghida această autoexplorare. În contextul lunii ianuarie, vizităm (sau revizităm) cea mai fundamentală diviziune a ființei noastre, diviziunea noastră în trei părți independente. Acestea trei stau la baza multiplicității noastre. Ele se unesc la naștere, rămân împreună pentru tot restul vieții noastre și se separă la moarte. Forțate să coabiteze, fiecare rămâne totuși distinctă, cu propriile nevoi, dorințe și impulsuri. Fiecare răspunde la stimuli diferiți și se supune unor constrângeri diferite. Pentru a ne cultiva pe noi înșine, trebuie să abordăm psihologia noastră ca pe o psihologie de grup, deoarece, atâta timp cât persistăm în iluzia că suntem un întreg unitar, facem în mod repetat greșeala de a răspunde nevoilor unei părți în detrimentul celorlalte două. Le numim pe acestea trei: *Corp Fizic, Esență și Personalitate*.

Trăsăturile și particularitățile Corpului Fizic par, la prima vedere, evidente: o persoană este înaltă, iar alta scundă; una este rapidă, iar alta lentă; una are pielea mai închisă la culoare, iar alta mai deschisă. Dar, alături de aceste trăsături evidente, există multe alte nevoi, dorințe, preferințe, impulsuri și atitudini, adânc înrădăcinate în Corpul Fizic, care ne influențează psihologia și trebuie studiate în detaliu.

Esența este forța vitală care animă Corpul Fizic. Este mult mai mult decât simpla energie vitală; este izvorul atracțiilor, tendințelor și talentelor noastre înnăscute. Se numește *Esență* pentru a sugera miezul concentrat al unui lucru, precum esența unei flori sau a unui ulei esențial; invizibilă, dar fără îndoială prezentă. La fel cum aceste esențe surprind potența fundamentală a sursei lor, tot așa Esența noastră conține semințele concentrate ale individualității noastre. O persoană este atrasă de natură, alta excelează în limbi străine, o a treia se înțelege bine cu oamenii. Acestea și multe alte deosebiri înnăscute, care apar devreme în viață și persistă pe tot parcursul ei, sunt trăsături ale Esenței.

Personalitatea începe să se formeze la câțiva ani după naștere, ca răspuns la cerințele mediului înconjurător. Termenul provine din latinescul *persona*, masca prin care vorbește un actor. Esența noastră nu se poate conforma niciodată în mod natural culturii și epocii în care ne-am născut, așa că suntem obligați să o acoperim cu un strat adaptabil. Această mască devine tot mai groasă pe măsură ce ne conformăm dictatelor societății, în primul rând prin imitație și educație. Este un înveliș indispensabil, benefic pentru buna noastră funcționare în societate, atâta timp cât este menținut în echilibru cu Corpul Fizic și cu Esența noastră.

Un astfel de echilibru, însă, nu se produce niciodată în mod natural. Natura ne înzestrează cu trei părți, dar niciodată cu înțelegerea necesară pentru a le dezvolta armonios. Din diverse motive care scapă controlului nostru, o parte crește întotdeauna în detrimentul celorlalte două, asemenea unui teren neîngrijit în care

anumite plante și animale le domină pe celelalte. Cel mai adesea, Personalitatea își depășește utilitatea sa de înveliș protector și copleșește Esența. Devine atât de groasă încât împiedică Esența să respire și îi blochează dezvoltarea. Timpul trece – Corpul nostru fizic îmbătrânește, Personalitatea noastră continuă să proiecteze maturitate – dar Esența noastră rămâne blocată în copilărie. Părem adulți, însă rămânem în interior infantili, timizi și nesiguri.

Dacă Esența este sufocată prea mult timp, ea intră într-un fel de comă și nu mai joacă un rol activ în viețile noastre. Continuăm să trăim, dar cursul vieților noastre are puțin de-a face cu înclinațiile noastre innăscute. Devenim construcții împrumutate, matrițe create de convențiile societății. În cazurile mai rare în care Esența supraviețuiește acestei sufocări, durerea ei se face auzită prin stratul gros al Personalității ca un strigăt slab al conștiinței. Simțim dureros rătăcirea, golul și sentimentul că ceva ne lipsește pentru a fi întregi. Lumea ne oferă distracții, dar sub ele se ascunde sentimentul chinuitor că trebuie să existe ceva mai mult. Neputincioasă în fața influențelor externe, Esența noastră este totuși capabilă să-și recunoască această neputință. După ce a îndurat ani de închisoare, nu mai poate suporta această izolare. Trecutul nostru expune urma prefăcătoriei iar viitorul nostru nu oferă nicio promisiune. Simțim un impuls puternic de a face ceva în legătură cu starea noastră *chiar acum*, înainte să fie prea târziu.

Acest impuls misterios se poate manifesta la o persoană de orice rasă, gen sau vârstă și explică de ce un grup atât de divers de oameni ar fi atrași să se cultive pe sine. Adolescentul obosește să se mai revolte, antreprenorul se satură să mai alerge după succes, burlacii își dau seama că libertatea lor este iluzorie, părinții renunță să se prefacă că știu ce este bine pentru copilul lor. Esența noastră nu poate purta un război împotriva forțelor artificiale care o țin subjugată, dar poate recunoaște sclavia sa, iar această mărturisire creează prima fisură în armura Personalității noastre.

„Această diviziune era cunoscută de mult timp”, a spus Mo când mi-a prezentat aceste idei pentru prima dată. *„Dumnezeu a făcut pe om din țărâna pământului și i-a suflat în nări suflul vieții, iar omul a devenit o ființă vie — spune Cartea Genezei.*

Ai observat vreodată că Adam și Eva sunt alcătuiți din trei părți?”

„Două”, am spus eu, „—pământ și suflu.”

„Două părți inițial”, a răspuns Mo, iar ochii lui îi străluceau de satisfacția profesorului care tocmai și-a văzut elevul căzând perfect în capcana pregătită. „Țărâna pământului reprezintă Corpul Fizic. Suflul vieții reprezintă Esența noastră. Dar ce se întâmplă când Adam și Eva mușcă din fructul Pomului

Cunoașterii?”

„Își dau seama că sunt goi și se acoperă cu frunze.” (Atât îmi aminteam din studiile biblice de la școală.)

„Iată a treia parte”, a spus Mo. „Esența se naște goală și ignorantă. Dobândirea cunoașterii începe să formeze învelișul care, în cele din urmă, va crește pentru a deveni Personalitatea noastră. Gândește-te la copilăria noastră timpurie. Eram prea mici ca să ne prefacem, dar destul de mari ca să percepem. Ne-am trezit în situații care sugerau că comportamentul nostru natural era inadecvat. Eram certați pentru că nu spuneam *te rog* și *mulțumesc* — răspunsuri care nu-i veneau niciodată în mod natural Esenței noastre. Când întindeam mâna după jucăria altcuiva, eram certați pentru că nu ceream permisiune. Când ne exprimam sentimentele sincere față de o rudă, eram reduși la tăcere pentru că eram nepoliticoși. Ne-am dat seama treptat că comportamentul nostru natural nu se alinia întotdeauna cu așteptările sociale, că trebuie să-l acoperim cu convenții care ni se păreau arbitrare, dar care erau cerute în mod constant de către cei mai în vârstă. Acesta a fost începutul Personalității noastre. Asta se întâmplă odată ce Adam și Eva mușcă din fructul cunoașterii.”

Telefonul mobil al lui Mo a bâzâit. L-a scos în grabă din buzunar, expresia feței lui schimbându-se subtil, profesorul plin de viață fiind înlocuit pentru o clipă de o atitudine mai rezervată, mai formală. O umbră de iritare i-a trecut peste chip în timp ce a ignorat în mod deliberat primul sunet, apoi al doilea, strângându-și ușor maxilarul. La al treilea sunet, a răspuns cu o reticență vizibilă. „Nu acum”, spuse el încet în receptor, cu o voce abia mai puternică decât o șoptă. „Ocupă-te de asta așa cum ți-am explicat – te sun eu mai târziu.” Închise repede, aproape pe furiș, apoi se întoarse spre mine. A durat o clipă până când educatorul entuziast a revenit pe deplin.

„Mai întâi, Adam și Eva se acoperă cu frunze de smochin, dar până când sunt alungați din Eden, sunt deja îmbrăcați în tunici din piele. Așadar, Personalitatea începe să se dezvolte încă din acei primi ani și nu se oprește. Este o acoperire necesară, pentru că fără Personalitate, Esența noastră ar rămâne pentru totdeauna incapabilă să se descurce în societatea umană. Problema începe când tunica de piele se îngroașă când devine o armură impenetrabilă, când mijlocul de adaptare devine un scop în sine.”

„Fiecare dintre noi are câteva Personalități pe care le alternăm aproape în fiecare zi, poate șase sau șapte. Acestea sunt învelișuri pe care le-am dezvoltat pentru a ne adapta la diferite situații recurente din mediul nostru. De aceea, de fiecare dată când ți-ai recitat scopul, ți s-a părut diferit. De fiecare dată, îl citeai dintr-o Personalitate diferită. Ți s-a părut surprinzător doar pentru că nu observaseși

aceste schimbări. Acum, hai să ducem exercițiul tău un pas mai departe: observă-te interacționând cu diferite persoane. Încearcă să enumeri câți „Asaf” diferiți poți identifica. Apoi împărtășește-mi ce descoperi.”

Telefonul lui Mo a sunat din nou. „Trebuie să răspund la acesta”, a spus el, ridicându-se în picioare. A răspuns cu un „Da?” sec și s-a îndreptat spre colțul îndepărtat al camerei, coborând vocea pentru a discuta ceea ce era în mod evident o chestiune de afaceri mai complexă. Apelul a durat mai mult decât ne așteptam și, în mod firesc, a pus capăt discuției noastre. Dar obținusem ceea ce aveam nevoie; mi se oferise următorul punct de pe harta mea.

Aveam o săptămână la dispoziție să pun în practică îndrumarea lui Mo înainte ca grupul nostru să se reunească din nou. În acea săptămână, am descoperit șase roluri diferite (sau „Eu-uri”, așa cum aveam să aflăm mai târziu că se numeau) care se puteau manifesta chiar și în decursul unei singure zile. Era „Eu-ul” cu părinții mei – irascibil, rebel, încăpățânat și cu păreri ferme. Apoi venea „Eu”-ul cu prietenii mei din copilărie – glumeț, vesel și fără griji. În prezența femeilor atrăgătoare apărea încă un „Eu” – serios, meditativ, încercând adesea să atragă atenția printr-un aer de melancolie afectată. Era „Eu”-ul de la serviciu, printre colegi – pragmatic, experimentat, căutând ce să spună mai inteligent pentru a ieși în evidență. Era „Eu”-ul care interacționa cu practicienii din acest domeniu – tăcut, docil, dornic să-l lase pe ceilalți să vorbească și plin de întrebări pentru a le facilita discuția. Și, în sfârșit, era „Eu”-ul singur, acolo unde, eliberat de presiunea de a face impresie în fața celorlalți, gândurile și mișcările curgeau mult mai natural, dar totuși foarte mult guvernate de asocieri.

La fel ca Adam și Eva care s-au grăbit să-și acopere goliciunea, în clipa în care am pășit în societate, o conștientizare acută a percepțiilor celorlalți m-a acoperit instantaneu cu una dintre aceste „pălării”. Nu a fost deloc o decizie conștientă. În funcție de prezența celor cu care mă aflam, prindea viața un teatru de maniere inventate: cum să vorbesc, cum să mă mișc, cum să râd, ce opinii să exprim și pe care să le țin pentru mine. Tonul vocii mi se schimba în funcție de prieteni și rude, postura mi se adapta statutului lor, gândurile mi se remodelau pentru a corespunde a ceea ce percepeam ca fiind așteptările lor. Mai mult, sarcina pe care mi-a dat-o Mo — aceea de a mă observa trecând de la o Personalitate la alta — intra ea însăși în competiție cu acest joc inconștient de roluri. Era o rezistență profundă în mine față de vederea acestor lucruri; preferam să nu aprind lumina, să păstrez mecanismul acestor treceri în întuneric, departe de conștiința mea. În consecință, majoritatea acestor Personalități le-am sesizat abia în retrospectivă. M-am surprins schimbând rolurile în timp real doar o singură dată (ceea ce a fost o experiență foarte jenantă) și chiar și atunci din întâmplare. Un coleg de la serviciu venise acasă și rolurile de „fiu” și „coleg” intrau în conflict. Nu puteam trece cu ușurință de la unul la altul, deoarece ambele erau necesare în același timp. În toate

celelalte cazuri, tranziția între Personalități se produsese neobservată. Dar acel singur incident a fost suficient pentru a-mi arăta că schimbarea era întotdeauna declanșată de circumstanțe, niciodată de propria mea decizie deliberată. Priveam înapoi la interacțiunile mele cu orice persoană și mă simțeam jenat că mi-am schimbat atitudinea atât de radical, doar pentru a mă adapta la presupusa lor părere despre mine. Rămâneam cu senzația că sunt o marionetă fără voință, la mila deplină a forțelor exterioare.

Această realizare neplăcută m-a lăsat profund tulburat. Acum mă simțeam și mai îndepărtat de scopul meu de a duce o viață plină de sens decât atunci când abia începusem munca interioară. Cum aş putea deveni *de încredere* când nu exista un „Eu” unic și consecvent în mine? Mă simțeam ca un fermier care pășește pe un pământ acoperit de o crustă formată după ani de neglijare și năpădit de o vegetație sălbatică, încât recoltarea a ceva semnificativ în viitorul apropiat era de neconceput. Și eram nerăbdător să mă schimb. O profundă dezamăgire m-a cuprins, până în punctul în care mi-am pus sub semnul întrebării însăși capacitatea de a face față cerințelor agriculturii interioare. Oare fusesem prea grăbit și naiv să mă angajez în această muncă? Aveam oare cu adevărat potențialul de a face progrese autentice, când punctul meu de plecare era atât de compromis?

Mo mi-a respins categoric autocritica. „*Căci, deși cei dreپti cad de șapte ori, se ridică din nou*”, spune Cartea Proverbelor. Toată lumea începe așa și rămâne așa pentru foarte mult timp”, a insistat el. „În plus, observațiile tale sunt valoroase nu doar pentru tine, ci pentru noi toți. Împărtășește-le grupului la următoarea noastră întâlnire și formulează o întrebare pe baza a ceea ce ai realizat. Punându-ne o întrebare sinceră, ne vei învăța. Vezi tu, noi, cei cu vechime, nu trebuie să ne lăsăm copleșiți de inerție, iar singura modalitate de a ne menține în alertă este să ne provocăm cu întrebări, ale căror răspunsuri presupunem că le știm deja până când suntem puși la încercare.”

Douăzeci de ani mai târziu, când noii veniți s-au alăturat grupurilor mele, am verificat iar și iar cum tiparele identificate de Mo în dificultățile mele de la început se dovedeau universale. Dificultățile care m-au provocat în acele zile de formare îi așteptau pe fiecare nou-venit. Conștientizarea treptată a stării de degradare a ariei noastre, combinată cu slăbiciunea noastră inerentă de a fi fragmentați și inconsecvenți, constituia, fără excepție, primul obstacol. Mulți nu supraviețuiau acestei deziluzii.

Cei o sută de practicanți cu care urma să formez „Vechea Metodă Nouă” reprezentau o selecție din cei aproximativ o mie care s-au alăturat experimentului nostru în diferite momente și care, din diverse motive, au renunțat pe parcurs — iar primii care plecau erau întotdeauna cei care veneau în căutarea unor rezultate rapide. Ei își imaginau că pot ocoli munca metodică prin scurtături: obținând

acces la cunoștințe ascunse, trăind o singură experiență mistică profundă sau stăpânind vreo tehnică puternică. La urma urmei, de ce să te chinui ani de zile pentru ceva ce ar putea fi dobândit într-un interval scurt de timp? Dar nu pot exista scurtături în agricultura interioară din același motiv pentru care un fermier nu poate pocni din degete ca să facă grâu sau să cultive viță de vie. Dar pentru că psihologia noastră este ceva intangibil, ne așteptăm ca ea să fie mai ușor de modelat, mai îngăduitoare cu dorințele și iluziile noastre decât lumea materială. Credem că putem să o transformăm în orice ne dorim doar prin puterea gândului. Credem – sau, mai degrabă, sperăm – că putem trișa fără consecințe, iar cu cât ne amăgim mai mult în acest fel, cu atât amânăm mai mult momentul în care ne suflecăm mânele și ne apucăm serios de treabă.

Acei căutători experimentați care ajung la această lucrare, înțelegând deja că este nevoie de răbdare și de muncă asiduă, sunt ca niște agricultori care pun piciorul pe ogorul lor pentru prima dată. Ei trebuie să înceapă cu o evaluare sinceră a parcelei lor înainte de a întreprinde orice acțiune specifică, pentru că nu există două parcele la fel. Unde este solul fertil și unde este sărac? Care secțiuni primesc lumina soarelui și care rămân în întuneric pentru perioade lungi ale zilei? Adevărul sincer nu este niciodată confortabil, dar a pretinde că pământul nostru este într-o stare mai bună decât în realitate nu ne va duce, evident, nicăieri. Tocmai aici, se dovedește a fi cea mai valoroasă influența celorlalți practicanți.

Când mi-am împărtășit observațiile și am pus întrebarea – *Ce rost avea să-mi stabilesc un obiectiv dacă eram fragmentat și fiecare dintre fragmentele mele avea propriile dorințe?* – am observat semne de înțelegere din cap și schimburi de priviri de recunoaștere între practicanți. Ca un fermier amator care se întoarce după prima sa săptămână pe câmp, cu utilajele stricate și cizmele acoperite de noroi, căutam îndrumare de la cei care se luptaseră pe același teren, de nenumărate ori înainte. Era ca și cum ar fi trebuit să trec prin acest rit de trecere pentru a le câștiga respectul. Vulnerabilitatea de a-mi expune confuzia mi s-a părut atât umilitoare, cât și ciudat de eliberatoare, de parcă recunoașterea fragmentării mele ar fi fost ea însăși primul pas către integrare.

„Deci ai constatat că ai diferite personalități”, a răspuns cel mai vârstnic membru al grupului nostru, un bărbat de vreo șaptezeci de ani despre care ajunsesem să înțeleg că acum era pensionar. Vorbea încet și relaxat, cu o căldură deosebită în ochi care mă făcea întotdeauna să mă simt binevenit. „Fiecare dintre aceste personalități intră în acțiune atunci când este declanșată de un anumit stimul. Asta este valabil pentru noi toți. Astăzi suntem doisprezece aici. Dacă fiecare dintre noi are șase personalități, atunci te afli în mijlocul a șaptezeci și doi de oameni – ești în bună companie”, a spus el, privind în jurul camerei cu un zâmbet blând. Ceilalți practicanți au chicotit cu înțelegere.

Stăteam așezați în cerc, într-o dispunere pe care aveam să o recunosc ulterior ca fiind formatul tradițional al întâlnirilor noastre. Oricine dorea să-și împărtășească punctul de vedere ridica mâna, iar coordonatorul întâlnirii îi dădea cuvântul pe rând. Nu exista nicio ierarhie în grup; toată lumea era ascultată și tratată egal.

„În ceea ce privește sensul formulării unui scop”, a adăugat o doamnă în jur de treizeci de ani. Ea fusese cea care mă primise când bătusem la ușa acestei case pentru prima dată, cu câteva luni în urmă. Am simțit întotdeauna o grijă maternă din partea ei: „Nu cred că experiența ta dovedește inutilitatea stabilirii unor scopuri, ci dimpotrivă. Este singura modalitate de a ne experimenta diferitele părți. Și nu doar Personalitățile tale diferite au obiective diferite. Corpul Fizic și Esența ta au, de asemenea, propriile lor scopuri, adesea indiferente față de celelalte părți ale tale și uneori chiar în conflict cu ele. Ai pus bazele importante pentru a te familiariza cu aceste diferite aspecte ale sinelui tău. Așadar, dacă nu altceva, încercarea de a-ți formula un obiectiv te-a pus față în față cu multiplicitatea ta. Cum altfel s-ar fi putut realiza acest lucru?”

„Corpul Fizic dorește întotdeauna confort, siguranță și echilibru”, a continuat un practicant în vârstă de vreo patruzeci de ani. Înalt și slab, cu obraji scobiți, mi-l puteam imagina cu ușurință ca pe un călugăr pustnic angajat într-o disciplină ascetică. Însă viața lui exterioară nu putea fi mult diferită de cea monahală. Era tatăl a trei copii care lucra multe ore, oboseala lui fiind evidentă în pungile grele de sub ochi. Vorbea în propoziții scurte și concise. „Corpul se opune schimbării. Nu dorește decât să-și satisfacă nevoile. Mâncatul. Dormitul. Sex. Ca un animal.”

„Ai simțit și tu o rezistență în tine însuți față de formularea acestor observații?”, a întrebat o femeie cu un accent pe care nu-l puteam identifica cu exactitate, poate spaniol. Părul îi era strâns într-un coc practic și, deși era îmbrăcată în haine simple, se purta cu ținuta cuiva care odinioară făcuse parte din cercurile de elită. I-am confirmat bănuielele, recunoscând că observasem o preferință profundă de a ține mecanismul acestor tranziții în întuneric, departe de conștiința mea. „De fapt”, am adăugat, „rareori am surprins tranzițiile dintre Personalitățile mele în timp real; de cele mai multe ori mi-am dat seama abia după aceea.” „Această rezistență provine din Personalitate”, a explicat ea. „Personalitatea dorește întotdeauna să evite conștientizările neplăcute despre sine. Din punctul de vedere al Personalității, această muncă pare că ne face să regresăm. Ia-te pe tine ca exemplu. Cu puțin timp în urmă, aveai o viziune imaginară a unității. Acum ai constatat că ești alcătuit din multe „Eu”-uri contradictorii. Din punctul de vedere al Personalității — din punctul de vedere al viziunii tale imaginare despre tine însuși — ești într-o situație mai proastă decât înainte. Ai regresat.”

„Când ne alăturăm acestei munci, începem să construim o nouă Personalitate în jurul ei”, a spus coordonatorul întâlnirii. „Cele mai multe dintre discuțiile și

dezbatările noastre provin din această parte nouă. Dar, în cele din urmă, agricultura interioară nu înseamnă înlocuirea unei Personalități cu alta. Munca noastră trebuie să pătrundă, în cele din urmă, în Esență. Scopul formulării unui obiectiv este să aflăm ce dorește Esența ta, să identificăm impulsul autentic care te-a determinat să te cultivi pe tine însuși, să prindem acea voce înăbușită care te cheamă de sub stratul gros al Personalității, să o amplificăm și să o aducem în prim-plan.”

„Dar cum pot fi sigur măcar că am o astfel de parte?”, am întrebat cu o puternică emoție în glas. Abia după ce acel comentariu disperat mi-a ieșit din gură mi-am dat seama că nu ridicasem mâna.

O scurtă tăcere a cuprins încăperea în timp ce întrebarea mea plutea în aer, dezvăluind nu doar îndoiala mea, ci și așteptarea mea de a primi o confirmare. Eram încă foarte nou în acest grup și aveam să învăț treptat că acesta nutrea o aversiune față de autocompătimire și de auto-depreciere. Mărturisirile de neputință, care în orice alt context, ar fi stârnit de obicei milă și sprijin plin de compasiune, nu au trezit niciodată în colegii mei de practică aceeași reacție previzibilă. „Crezi că ești diferit – crezi că ești inadecvat într-un mod unic?”, a întrebat coordonatoarea, tonul ei fiind nici aspru, nici alintător, ci pur și simplu obiectiv. „Totuși, insiști să te simți special, chiar cu prețul de a fi extrem de nepotrivit pentru această muncă. Va trebui să ne descurcăm mai bine de atât.” Se întoarse către Mo și îi spuse: „Mo, este evident că el te apreciază profund și îți ascultă instrucțiunile. De ce nu-l duci să-ți viziteze fabrica? Asta îi va da o lecție care valorează cât o mie de cuvinte.”

O umbră fugară a trecut peste chipul lui Mo, atât de scurtă încât nu puteam fi sigur că nu mi-o imaginasem. Orice reticență ar fi putut exista momentan, a dispărut instantaneu, înlocuită de comportamentul său obișnuit, stăpânit. M-am întrebat dacă a acceptat cu adevărat sugestia coordonatoarei sau dacă a consimțit doar pentru a evita crearea unei tensiuni în fața grupului. În aceste dinamici delicate de grup, refuzul ar fi fost evident. Incapabil să-i descifrez adevăratele sentimente, pe măsură ce conversația s-a îndreptat în mod natural către alte subiecte, mi-am lăsat curiozitatea deoparte.

Orice ar fi, această discuție centrată pe experiența mea personală mi-a dat mult de gândit. A trebuit să fiu de acord cu punctele de vedere împărtășite, mai ales cu cel conform căruia formularea unui scop era cea mai bună modalitate de a ne pune față în față cu multiplicitatea noastră. Exact asta se întâmplase în cazul meu.

Sperasem că îndrumările lui Mo privind stabilirea unui scop, mă vor forța să descopăr o motivație autentică care să-mi ghideze și să-mi alimenteze eforturile. În schimb, ele nu au făcut decât să confirme și mai profund multiplicitatea mea. Am

început să bănuiesc că munca interioară progresează astfel, neliniar, făcând doi pași înainte și unul înapoi, o impresie care avea să persiste în toți anii care urmau. Și, în lumina acestui fapt, înțelegerea mea asupra progresului a devenit mai completă. În fiecare an, pe măsură ce practicantul pășește pe pământul său, el aduce cu sine experiența anului trecut în aceleași sarcini și câștigă șansa de a transforma natura ciclică a muncii sale într-o spirală. Din această cauză, formularea scopului nu este ceva ce facem o dată pentru totdeauna. Este o sarcină la care trebuie să revenim periodic, astfel încât, chiar dacă ceea ce ne ține în această activitate s-a schimbat, să păstrăm totuși o înțelegere clară și fermă a motivului pentru care suntem aici.

Având sarcina de a descoperi ce își dorește Esența lor, noii veniți încep, în mod firesc, prin a analiza mai profund ce anume i-a atras, de la bun început, către agricultura interioară. Cei disperați că au lăsat termenele limită să treacă își propun să depășească amânarea. Cei epuizați de încercarea de a controla modul în care ceilalți îi percep își propun să obțină independența față de opinia publică. Cei îngroziți să se vadă țipând la copiii lor (exact așa cum propriii lor părinți țipaseră la ei) își propun să rupă tiparele toxice de parenting. Aceste obiective — alături de o mulțime de alte posibilități nenumărate — deschid în mod legitim poarta lunii ianuarie, dar ele nu reprezintă munca propriu-zisă a lunii ianuarie. Munca implică caracter practic, acțiune măsurabilă — *ceva la care putem începe să lucrăm chiar acum*. Dorința de a depăși amânarea rămâne goală până când nu ne concentrăm asupra unei sarcini simple, o folosim pentru a ne observa multiplicitatea și abordăm rădăcina ezitării noastre în timp real. Un obiectiv precum eliberarea de opinia celorlalți nu va duce la niciun rezultat dacă nu îl restrângem la un caz concret, la o persoană anume și, la această scală, fără întârziere, nu înfruntăm mecanismele sclaviei noastre. Dorința de a rupe tiparele negative de „parenting” rămâne fără rezultat în lipsa unui studiu atent al emoțiilor negative în general; apariția lor, natura lor imitativă și atitudinile iluzorii care stau la baza lor. Orice scop, urmărit cu sinceritate, ne obligă să ne confruntăm cu multiplicitatea noastră. Dar un scop bine formulat va pune, de asemenea, bazele pentru toate detaliile muncii noastre viitoare.

Această concretizare a generalităților până la nivelul practicii atrage o rezistență interioară surprinzătoare. Atâta timp cât interesul nostru pentru cultivarea interioară rămâne generic și teoretic, Personalitatea noastră rămâne indiferentă față de el. Ar putea chiar să-l susțină, delectându-se cu idei mărețe tocmai pentru că acestea nu necesită nicio aplicare practică. Dar reducerea obiectivului nostru la acțiuni imediate rupe acest impas. Brusc, Personalitatea se simte amenințată. Eforturile noastre practice ar putea-o dezarma. Mai mult, ele par atât de mici și nesemnificative încât Personalitatea nu poate aprecia rezultatele neînsemnate pe care le-ar putea produce. Struguri de calitate, sună bine; curățarea viei, sună

plictisitor. Personalitatea ne va descuraja să ne apucăm de munca adevărată, pentru că ea ne-a guvernat lumea interioară încă din primii ani de viață și nu va renunța ușor la tronul său. Va riposta, ca orice tiran.

Acum puteam înțelege ce mă dezamăgise în cărțile, prelegerile și grupurile pe care le explorasem înainte de a întâlni această învățătură. Se lăudaseră cu promisiuni de rezultate mărețe — trezire spirituală, pace interioară, autorealizare —, dar nu reușiseră să-și transpună teoriile în practică. Cum anume se așteptau ca practicanții lor să realizeze aceste lucruri? Și de ce cei care le practicau nu m-au convins de realizările lor? Am putut observa cum alimentau Personalitățile din publicul lor, deoarece Personalitatea se hrănește cu idei imaginare și va susține orice demers care i-ar putea alimenta imaginea de sine. Însă, dacă îți descompui scopul măreț în eforturi simple, pierzi interesul Personalității. Ea se opune oricărui lucru menit să-i expună natură artificială și fragmentată. Acest lucru explică preferința generală pentru dezbaterile filosofice în detrimentul muncii umile, a schimbării concrete. De asemenea, explica de ce a fost atât de dificil să găsesc metode practice în timpul căutării mele. Ele nu erau ascunse intenționat de cei care le dețineau. Pur și simplu zăceau acoperite sub grămezi de teorii fantastice care atrăgeau o atenție mai mare, ca și pietrele prețioase îngropate sub câmpuri năpădite de buruieni, acolo unde puțini se gândesc să caute. Și chiar și printre cei care puteau vedea dincolo de aceste iluzii și se rememneau să lucreze metodic, lupta pentru a dezarma Personalitatea se va dovedi mult mai acerbă decât mă așteptam, așa cum avea să-mi dezvăluie vizita mea la fabrica lui Mo.

Încă din timpul călătoriei cu mașina spre fabrică, comportamentul lui a început să se schimbe. La început, schimbarea a fost subtilă. Conversația noastră a continuat ca de obicei, dar persoana din spatele cuvintelor lui Mo se transforma treptat. Mi-am dat seama abia atunci că telefonul lui fusese relativ liniștit în timpul întâlnirilor noastre anterioare, pentru că, odată ce am pornit spre fabrică, abia s-a mai oprit din sunat. Fiecare apel părea să-l tragă tot mai adânc în personalitatea sa profesională, vocea lui devenind mai aspră, iar postura mai încordată.

Ideea că însoțirea lui era mai degrabă un experiment deliberat, decât o vizită de rutină, mi-a permis să experimentez această schimbare altfel decât aș fi făcut-o în mod normal. În mod normal, aș fi interpretat schimbările pe care le observam la Mo prin prisma propriei mele nesiguranțe – *Oare am spus ceva greșit? Nu am reușit să îndeplinesc vreo așteptare tacită?* – dar, fiind avertizat dinainte că această experiență urma să fie o lecție, am putut lăsa deoparte aceste îngrijorări. Transformarea lui Mo nu avea legătură cu mine; oricine în locul meu ar fi fost martor la același fenomen. El își schimba rolul de mentor cu o Personalitate pe care eu încă nu o întâlnisem.

Odată ce a trecut pragul fabricii, transformarea a fost completă. Maniera entuziastă și intelectuală a lui Mo a dispărut, înlocuită de o aură de autoritate și determinare. Mergea de parcă ar fi purtat greutatea lumii pe umeri. Se simțea mândrie, importanță de sine și o satisfacție jovială de a fi cel pe care atât de mulți se bazau. Comportamentul său stârnea reacții foarte specifice din partea celor din jur. Muncitorii se încordau când treceau pe lângă marele șef, afișând zâmbete false. Unii îl salutau în grabă, alții găseau motive urgente să dispară. Directorul general intrase în regatul său, iar intelectualul Mo, cel pe care îl cunoșteam, nu mai era de găsit.

Am fost prezentat ca un student care îl însoțea pe Mo în cadrul stagiului meu. Sub acest rol de fațadă, mi s-a permis să-l însoțesc pretutindeni. Ne-am deplasat prin halele de producție cu utilaje uriașe, prin laboratoarele de control al calității cu tehnicieni în halate albe și prin birourile administrative elegante unde se luau deciziile de afaceri. Mo avea un mod de a se comporta cu oamenii care era atât ferm, cât și, în același timp, le dădea senzația că are încredere deplină în ei. Când analiza cifrele de producție împreună cu echipa sa de conducere, domina ședința prin alternanțe calculate între critică și laude. Când managerul de expediții a raportat o întârziere, Mo i-a aruncat o privire severă care m-ar fi topit dacă aș fi fost în locul lui. Cu toate acestea, câteva momente mai târziu, îl lăuda pe același manager cu căldură părintească. El trecea peste opiniile contrare cu o eficiență rapidă, aproape crudă. Lăsând la o parte tacticile, impresia tot mai puternică care se forma în mine era aceea a unui patriarh al unei familii numeroase. Angajații lui Mo îl admirau și se bazau pe el. El era soarele lor, iar ei, ca niște flori, se înviorau la apariția lui și se ofileau odată ce pleca.

Spre amiază, am trecut întâmplător pe lângă o sală de conferințe plină de angajați care sărbătoreau ceva. Mo a intrat, în cameră s-a așternut tăcerea, și am aflat că o angajată tocmai născuse primul ei copil. „Un toast!”, s-a auzit strigătul din capătul camerei, „—Mo, ține-ne un toast!” Mo a pășit în față cu o aparentă reticență, deși mi-am dat ușor seama că se simțea în elementul său. S-a ridicat la toată înălțimea sa și a privit sala cu solemnitatea unui om de stat. „După Maharalul din Praga”, a început el, vocea sa răsunând în fiecare colț, *„Copiii nu sunt doar viitorul nostru; ei sunt eternitatea noastră.”* A făcut o pauză, lăsând cuvintele să se așeze. „Fie ca acest copil să crească și să împlinească năzuințele Vieții, și fie ca tu, Sarah, să găsești în maternitate atât cea mai mare provocare, cât și cea mai mare răsplată.” A ridicat paharul cu precizie ceremonială, iar sala a izbucnit în aplauze, în timp ce toată lumea s-a alăturat toastului.

Mai târziu în acea zi, Mo a chemat-o pe Sarah în biroul său și i-a înmănat un plic. „O contribuție pentru viitorul micuțului”, i-a explicat el. *„Cine își învață fiul, este ca și cum și-ar fi învățat fiul, fiul fiului său și tot așa, până la sfârșitul tuturor generațiilor.”* Ochii femeii s-au umplut de lacrimi în timp ce îi mulțumea, iar eu

am zărit pentru o clipă un alt Mo; nici directorul autoritar, nici profesorul plin de viață, ci un Mo pe care nu-l mai văzusem până atunci, tandru și profund generos. Oare aceasta era Esența lui? Nu puteam spune cu siguranță – încă nu știam suficient despre Esență pentru a trage o concluzie fermă –, dar acela a fost singurul moment în care m-am simțit în largul meu în prezența lui pe parcursul întregii zile.

Într-o oarecare măsură, puteam înțelege de ce Mo devenea atât de absorbit de rolul său de fondator al companiei. Îmi împărtășise povestea vieții sale, despre cum fusese împins la limita înfometării în timpul celui de-al Doilea Război Mondial și cum, ulterior, urcase fiecare treaptă a scărilor succesului. De-a lungul carierei sale, lucrase în toate domeniile ingineriei, de la cel mai umil tehnician până la fondarea și conducerea propriei sale companii. Întruchipa arhetipul omului care s-a realizat singur și care a ridicat un imperiu din cenușă. Momentul său de cotitură a venit când un brevet pe care îl dezvoltase s-a dovedit esențial pentru forțele militare din întreaga lume. De atunci încolo, fabrica sa a îndeplinit contracte în valoare de sume imense. Aceasta nu era o realizare oarecare, iar Personalitatea asociată cu o astfel de realizare nu era în mod inerent negativă — ba dimpotrivă, îl servea pe el și pe nenumărați alții remarcabil de bine. Problema ținea de ansamblu: odată ce acea Personalitate de fondator de companie pune stăpânire pe individ, latura de cultivator interior dispărea cu desăvârșire.

Pe măsură ce ziua avansa, deveneam din ce în ce mai confuz. Dacă Mo însuși era alcătuit din diverse Personalități care veneau și plecau sub forța circumstanțelor (la fel ca în cazul meu), atunci ce a însemnat deceniul său de agricultură interioară? În timp ce conduceam spre casă la sfârșitul zilei, Mo cel familiar a început să reapară treptat. Telefonul lui a sunat pentru ultima oară. S-a uitat la el cu o expresie mai rezervată, o resemnare amestecată cu iritare. „Da?”, a răspuns el laconic, „Nu, ocupă-te de asta mâine... azi nu mai sunt disponibil.” Când a închis, părea să-mi observe confuzia. „A fost chiar atât de rău?”, m-a întrebat, rupând tăcerea rece dintre noi. I-am spus că nu pot spune exact cât de rău a fost, în afară de faptul că mi-am petrecut ziua cu un străin. „Deci *a fost* chiar atât de rău”, a murmurat el, aproape pentru sine.

„Știi la ce te gândești”, a continuat el, „—și ai dreptate. Omul pe care l-ai văzut azi nu este implicat în munca interioară. Nu este adevăratul eu, nici cel care vreau să fiu în continuare. Dar am construit acea „personă” de-a lungul a zeci de ani și ne-a servit foarte bine atât pe mine, cât și pe mulți alții. A devenit ca o armură de care nu pot scăpa.”

„Dar cum poți să știi că toate argumentele tale strălucite despre muncă nu sunt doar o altă Personalitate?”, am întrebat eu, „— cum poți să știi că munca ta provine din Esență?”

Pauza lui îndelungată sugera că atinsesem un punct sensibil. „Desigur, ai ridicat o problemă validă”, a spus el în cele din urmă. „Aștept...” s-a oprit aici, ca și cum ar fi gândit cu voce tare, apoi a continuat: „Aștept un moment al adevărului în care aceste două părți – Esența și Personalitatea – vor fi împinse una împotriva celeilalte, forțate să se dueleze, din care doar una poate supraviețui. Știu în adâncul ființei mele că acest moment va veni și că toate eforturile pe care le depun până atunci, oricât de mici și de umile ar părea în prezent, vor determina care parte va triumfa.”

Momentul decisiv al lui Mo urma să vină într-adevăr, și nu la mult timp după această mărturisire profetică. Un an mai târziu, urma să fie diagnosticat cu cancer în stadiu terminal.



În această activitate, cărțile și prelegerile pălesc în fața lecțiilor oferite de co-practicanți. Învățăm prin interacțiunea cu ceilalți; fiind de acord, fiind în dezacord, uneori certându-ne, dar întotdeauna depășind diferențele. Beneficiem atât de succesele lor, cât și de eșecurile lor. Iar când observăm un coleg practicant blocat într-un impas — așa cum l-am observat pe Mo — luptându-se cu forțe interioare pe care nu le poate învinge, incapabil să depășească obstacolul în ciuda eforturilor sale, impresia ne marchează profund. Ne obligă la o introspecție: sunt eu cu adevărat diferit? Pot fi sigur că progresul meu îl depășește pe al lor? Orice astfel de întâlnire, fie ea încurajatoare sau tulburătoare, ne schimbă fundamental.

Astfel, contrastul izbitor dintre diferitele personalități ale lui Mo a schimbat ceva fundamental în mine. Dar acesta era doar începutul unei deziluzii mai ample. Pe măsură ce mă apropiam de alți practicanți, am început să observ inconsistențe similare la fiecare dintre ei. Mi-am dat seama că șocul provenea la fel de mult din propria mea imaginație fantezistă, cât și din orice ar fi spus sau făcut ei în mod activ. Îi așezasem pe toți pe piedestaluri ale perfecțiunii, așteptându-mă ca ei să întruchipeze integrarea completă spre care ne îndreptam cu toții. Cu cât îi cunoșteam mai bine, cu atât îi vedeam mai mult luptându-se cu aceeași fragmentare pe care o observasem la mine însumi. Această conștientizare a adus cu sine o durere ciudată, durerea inocenței pierdute în ceea ce privește progresul celorlalți, dar și un confort straniu care m-a liniștit. „Ești în companie bună...”, spusese bătrânul în cadrul întâlnirii noastre de grup. Cuvintele lui căpătau acum un sens mai profund; nu eram în urmă fără speranță, ci mai degrabă parcurgeam aceeași cale pe care chiar și mentorii mei continuau să o străbată, uneori avansând, alteori regresând. Această deziluzie a marcat o trecere necesară de la statutul de elev la cel de practicant, de la cel de adept la cel de coleg. Bariera invizibilă care ne despărțise s-a dizolvat și m-am trezit pe picior de egalitate cu întregul grup, acum responsabil pentru propria mea agricultură interioară, acceptând atât povara, cât și

privilegiul de a-mi îngriji propriul sol interior, fără confortul de a-mi imagina că alții perfecționaseră deja ceea ce eu abia începeam.

Schimbarea reală și durabilă este atât de dificil de realizat, încât este firesc ca mulți nou-veniți să renunțe la scurt timp după ce au fost inițiați în agricultura interioară. Ei vin în căutarea transformării, nu a unui catalog al defectelor lor. Și întrucât cel mai puternic catalizator pentru a te vedea pe tine însuși este colaborarea cu alți practicanți, ei recurg la munca în izolare. Personalitatea este mult mai capabilă să-și mențină imaginea de sine prețuită fără oglinda enervantă a celorlalți practicanți. Desigur, această preferință este chiar mecanismul care îi menține dominația asupra Esenței. Orice practicant serios în ceea ce privește cultivarea de sine va trebui să vadă dincolo de această iluzie, pentru că buruienile dese ale obiceiului nu se vor lăsa învinse de gândirea optimistă sau de meditația personală.

Singurul avantaj al fragmentării noastre este că nu rămânem niciodată blocați prea mult timp într-un colț al terenului nostru. Pe măsură ce trecem de la o Personalitate la alta, chiar și perspectivele cultivării interioare par diferite. În unele momente par sumbre și fără speranță, așa cum mi s-au părut adesea și mie. Cât de puțin din mine era capabil de schimbare și câtă rezistență a pus la încercare acest potențial în devenire! Totuși, trecând la alte părți ale multiplicității mele, sarcina descurajantă a cultivării interioare părea incitantă. Într-un astfel de moment de inspirație, planurile arhitecturale ale unei structuri impunătoare s-au desfășurat în mintea mea, cu scheme detaliate pentru camere, coridoare, sisteme de utilități și fundații – toate rămânând încă de construit. Am trăit un amestec curios de intimidare și entuziasm. Amploarea muncii care mă aștepta era copleșitoare, dar era ceva exaltant în a sta în fața unei pânze albe, cu uneltele în mână, înțelegând în sfârșit atât limitările solului meu, cât și potențialul său neexploatat.

Cu timpul, noi oameni s-au alăturat grupului nostru, iar rolul de nou-venit a trecut de pe umerii mei pe ai lor, oferindu-mi o perspectivă mai largă asupra muncii pe care abia începusem să o înțeleg. Pe măsură ce soseau cu întrebările lor sincere și îndoielile familiare, am putut recunoaște ciclurile recurente de entuziasm și deziluzie, de angajament și retragere, simptome pe care le manifestasem și eu cu puțin timp în urmă. Cortina se ridica încet, dezvăluind munca răbdătoare și metodică a agriculturii interioare, în fața căreia niciun individ nu are vreun avantaj față de altul.

„Scopul meu este să-mi schimb atitudinile autodistructive”, a spus un nou-venit în vârstă de treizeci de ani, al cărui chip brăzdat de griji purta urmele cuiva care trăise mai greu decât ar fi sugerat vârsta sa. Avea o expresie de dezamăgire. „După câteva confruntări violente cu persoane apropiate (toate din vina mea), mi-am dat seama că o prietenie autentică va presupune să încetez să mai fiu răutăcios și egoist și să nu mă mai plâng de tot ce nu-mi place. Trebuie să mă schimb mult, poate chiar să

mă schimb complet.” Mărturisirea lui ne-a emoționat. A dat dovadă atât de sinceritate, cât și de o înțelegere clară a stării sale. Asumânduși responsabilitatea în loc să dea vina pe alții, cel puțin se poziționase corect în raport cu provocarea sa.

Totuși, nu trecea nici o lună fără ca acest nou-venit să se trezească într-o ceartă aprinsă cu unul dintre practicanții noștri (ceea ce în sine era foarte neobișnuit), o ceartă care a degenerat într-un război cu întregul nostru grup. Din senin, el a declarat vehement că învățătura era artificială, că grupul nostru era o înșelătorie și că toți practicanții erau induși în eroare. Dispăruseră scopul nobil, mărturisirea umilă, dorința de prietenie adevărată. În locul lor se afla Personalitatea violentă inițială — iar problema care îl determinase inițial să se „cultive” pe sine —, acum reafirmată și triumfătoare. Pentru cei care observau, nu putea apărea o demonstrație mai clară a fragmentării noastre interioare, împreună cu consecințele sale amare. Inutil să spunem că nu a rămas mult timp alături de noi.



Ucenicia mea alături de Mo a ajuns la o concluzie firească atunci când am acceptat o oportunitate de muncă în străinătate. Perspectivele noului post erau doar moderat atractive, dar fusesem atras să o urmez oricum, deoarece noua mea locație urma să mă pună în contact cu mult mai mulți practicanți. Totuși, i-am împărtășit decizia mea lui Mo cu inima grea, știind că acest lucru urma să afecteze relația noastră strânsă, care devenise atât de semnificativă pentru amândoi.

„Mă bucur sincer pentru tine”, mi-a spus el. Stăteam în biroul lui (ne înțeleseserăm ca eu să-l vizitez regulat acolo pentru a-i forța Personalitățile contradictorii să se confrunte între ele). „Îți faci loc în comunitatea mai largă a practicienilor. Dacă vei continua în acest ritm, nu am nicio îndoială că vei ajunge departe.” Vorbea cu o căldură paternă, mai mult mulțumit de progresul fiului său decât îngrijorat de propriul său impas. Privirea i s-a îndreptat de la mine înapoi spre cafeaua lui, iar tonul i s-a schimbat. „În ceea ce mă privește, nu știu”, a spus el grav. „Ar fi trebuit să părăsesc acest loc cu mult timp în urmă. Cine știe cât timp mi-a mai rămas și ce pot spera să realizez în acest timp rămas?”

Telefonul lui a sunat și, pentru prima dată, l-am văzut pe Mo privind lucrurile mai degrabă prin ochii unui practician, decât prin cei ai unui om de afaceri. Era ca și cum acel sunet ar fi reprezentat blestemul pe care tocmai îl formulase. A lăsat telefonul să sune și s-a uitat la mine. „Nu e vorba doar de timp, vezi tu”, a continuat el, trecând cu mâna peste suprafața netedă a biroului său, de parcă ar fi citit acolo povestea vieții sale, „ci de această persona de birou. *Nu pot renunța la ea.* Câte ocazii de a mă apropia de activitățile grupului nu am refuzat? De fiecare dată, apărea o scuză aparent justificată. Mai întâi, compania mea se afla într-un moment critic care îmi cerea toată atenția. Dacă aș fi îndrăznit să fac pasul acela în

acel an, îmi spuneam, aş fi obţinut libertatea financiară care mi-ar fi deschis mult mai multe posibilităţi în anii următori. Dar apoi starea de sănătate în declin a mamei mele a impus să rămân lângă ea. Iar acum am cancer. Dacă mă voi vindeca de acest cancer, voi face atunci pasul acela? Istoricul meu sugerează contrariul.” S-a uitat la mine, ochii lui luminându-se pentru o clipă. „De fiecare dată când adunam suficient curaj să fac un pas semnificativ, apărea o nouă problemă care îmi înăbuşea hotărârea. E ca şi cum diavolul ar fi fost mereu cu un pas înaintea mea.”

Cuvintele lui Mo m-au lovit cu forţa unei revelaţii. În faţa mea stătea un om realizat care mărturisea că nu putea să se elibereze de armura pe care şi-o construise pentru a-şi conduce cariera. Acum îmi dădeam seama că, în anii mei de căutare, mă temusem de lucrul greşit. Nu diploma universitară, slujba sau viaţa de familie m-ar fi ținut captiv. *Ci faptul că permiteam Personalităţii să se întărească până a deveni tot ceea ce eram.* Mo nu era prins în capcana halei de fabricaţie. Era închis în acea armură – acelaşi costum, după cum mi-a spus el însuşi, de care nu mai putea să scape. Cu cât amânase mai mult să o dea jos, cu atât devenise mai greu să o dea jos, până în punctul în care acum ea preluase controlul. Ori de câte ori eliberarea îi cerea ceva, armura răspundea în locul lui.

Şi totuşi, Mo era fundamental diferit de bătrânii a căror apatie mă împinsese iniţial să caut un sens. El putea vedea teroarea situaţiei sale şi o putea numi pe faţă, în timp ce ei îşi lăsaseră de mult întrebările să se estompeze dincolo de punctul fără întoarcere. Acesta era cel mai puternic act de sfidare la îndemâna lui în această etapă vulnerabilă, căci în anii care urmau, aveam să fiu martor la faptul că schimbarea fundamentală este posibilă doar în câteva momente dintr-o viaţă. Dar ceea ce se poate întâmpla în astfel de momente este determinat de munca graduală şi îndelungată care le precede. Fără acea pregătire, momentele, atunci când vin, trec neobservate.

Mo a înfruntat provocarea cancerului aşa cum a făcut cu toate celelalte provocări din viaţa sa, cu determinarea metodică a unui general care refuză să se predea. Averele sale i-a deschis uşile celor mai bune spitale din Elveţia şi i-a permis consultări cu cei mai renumiţi specialişti. Totuşi, după doi ani în care a amânat inevitabilul, chiar şi aceste avantaje s-au dovedit insuficiente şi a trebuit să înfrunte amarul adevăr că sfârşitul său nu putea fi decât amânat puţin, cu preţul unei extreme suferinţe fizice.

Telefonul a venit într-o dimineaţă de iarnă, la câteva luni după ce mă mutasem. Vocea inconfundabilă a lui Mo – aceeaşi voce pe care o auzisem impunându-şi autoritatea fără efort în sala de şedinţe – se auzea acum dintr-un spital din Geneva, răguşită şi neclară, din cauza medicamentelor. „S-a terminat pentru mine”, a spus el, fiecare cuvânt fiind un efort. „Aş putea cumpăra întregul spital şi tot nu mi-ar folosi la nimic.”

„Trebuie să-ți cer ceva”, a continuat el. Desigur, i-am promis că voi face tot ce-mi stă în putință să-l ajut. „Am nevoie... Am nevoie să vă văd pe toți. Pe tine și pe toți practicienii care, într-un fel sau altul, au jucat un rol esențial în munca mea – pentru ultima oară. Ai face asta pentru mine? Ai putea să aranjezi ca voi toți să veniți să mă vizitați aici, înainte să... plec? Voi acoperi toate cheltuielile – zboruri, cazare, mese – totul. Te poți ocupa de asta?”

Imposibilitatea acestei cereri m-a lovit imediat. Lista era lungă, membrii ei împrăștiati prin toată lumea, iar unii ar fi trebuit să fie acum ei înșiși într-o stare precară de sănătate și să urmeze diverse tratamente medicale. Dar rugămintea lui Mo a depășit orice obiecție rezonabilă. Mi-am dat cuvântul că voi face tot ce-mi stă în putere pentru a-i îndeplini ultima dorință. „Ai vreă idee cât timp ți-a mai rămas?”, am întrebat.

„Două săptămâni”, a spus Mo, cu vocea sufocată de lacrimi. „Asta mi-au spus doctorii mei.”

Mo își concentrase acum voința asupra ultimului și formidabilului obiectiv: acela de a rămâne în viață până când am fi putut ajunge la el.

Săptămânile următoare s-au transformat într-o provocare fără precedent. Mi se încredințase o sarcină și un termen strict, pe care multiplicitatea mea nu-și putea permite să le irosească. Nu mi-am dat seama niciodată până atunci cât de deficitar era, de fapt, nivelul meu normal de performanță, deși eram considerat un adult rezonabil și responsabil. Sub această presiune, natura mea multiplă s-a revelat în toată splendoarea ei – neputând să se mai ascundă în spatele a ceea ce se realiza, indiferent de partea din mine care se întâmpla să facă asta. Zboruri au fost anulate. Numere de telefon erau deconectate. Când am sunat la unul dintre ele, mi s-a spus pur și simplu că nu mai era în serviciu. Când am reușit în sfârșit să dau de un văr prin intermediul unui alt practicant, am aflat că murise cu opt luni în urmă. Și sub aceste obstacole practice se ascundeau altele, mai puțin vizibile: propria mea oboseală, propria mea îndoială că cererea lui Mo era chiar în deplină măsură rațională, atracția unui nou loc de muncă care avea propriile cerințe și nu-i păsa deloc de un pat de spital din Geneva. De mai multe ori, o parte din mine a vrut să lase întreaga încercare să eșueze în tăcere. Mărturisesc chiar că am nutrit speranța sadică de a afla că Mo nu a supraviețuit, fiind astfel scutit de sarcina pe care mi-o încredințase. Dar aceste gânduri extreme și răuvoitoare erau mai ușor de respins datorită naturii lor egoiste. Cele mai subtile erau cele care reprezentau cea mai mare amenințare. Simpla oboseală fizică. Sau faptul că trebuia să amân o întâlnire pe care o așteptam cu nerăbdare, pentru că eram pe urmele unui indiciu pentru a lua legătura cu una dintre cunoștințele lui Mo și era mai bine să-mi petrec seara urmărind toate piste pe care le aveam. Așa că m-am întors mereu la sarcina lui Mo, la fel cum mă întorsesem înainte la bucata mea de hârtie împăturită,

dându-mi seama că sarcina în sine forța orice parte din mine care se întâmpla să domine în acel moment să răspundă pentru întreg. Totuși, exista o diferență marcantă. Nu mai era o simplă bucată de hârtie în buzunarul meu; era un lucru real. Trebuia să devin mai consecvent și mai unificat pentru a îndeplini cererea lui Mo. Nu mai era doar un lux, ci o necesitate.

Am întocmit o listă cu ceea ce trebuia făcut și am lucrat la ea zi și noapte, pentru că Mo era încă în viață, iar îndeplinirea ultimei lui dorințe era în mâinile mele. Vocea lui răgușită din spital, imaginea feței lui și datoria mea față de tot ce m-a învățat s-au contopit într-un fir care mi-a străbătut întreaga zi și a devenit singurul principiu unificator în peisajul meu altfel schimbător. Nu funcționasem niciodată înainte la un astfel de nivel. Nu avusesem niciodată nevoie de asta. Una era să-ți propui să devii mai unitar în viața ta și cu totul altceva era să trăiești o viață care îți cerea să fii mai unitar.



„Mo te așteaptă.”

Am fost condus printr-un hol întunecat care dădea într-o sufragerie rotundă cu o priveliște panoramică. Masa fusese îndepărtată pentru a face loc unui pat pe care zăcea Mo, acoperit cu pături. Camera era plină de vizitatori adunați să-și ia rămas-bun de la el. Mi-a luat trei luni să-i adun pe toți – *trei luni!* – iar Mo a depășit prognoza medicală cu zece săptămâni!

M-am așezat și am răsuflat ușurat că era încă în viață, că totul se rezolvase în mod miraculos. Ultimele săptămâni fuseseră o succesiune încețoșată de nopți nedormite, de coordonare zboruri de la un continent la altul, de gestionare programe incompatibile și de convingere a unor persoane – ele însele prea slăbite sau împovărate de obligații – să facă această călătorie. Dar reușisem să îndeplinesc ultima dorință a acestui om, un om față de care mă simțeam profund îndatorat. De la capătul celălalt al camerei, îi puteam observa pe vizitatorii lui Mo apropiindu-se unul câte unul, petrecând câteva minute de intimitate pentru a-și spune cuvintele de rămas-bun, apoi făcând un pas înapoi.

Brusc, conștientizarea faptului că era pe cale să ne părăsească m-a lovit ca o undă de emoție insuportabilă. *El este aici acum*, mi-am dat seama cu o claritate dureroasă, *și foarte curând va dispărea pentru totdeauna*. Fie din cauza importanței momentului, fie din cauza căldurii celor din jurul meu, fie din cauza stării mele de epuizare (nu sunt pe deplin sigur de ce), în loc să izbucnesc în lacrimi, am reușit să-mi stăpânesc această emoție copleșitoare și, *în acel moment, timpul s-a oprit*. Sau poate ar fi mai exact să spun că timpul a devenit, în mod palpabil, ireal. Secundele și minutele continuau să curgă, desigur, dar părea lipsit de importanță în

comparație cu scena care se desfășura în fața mea. Am fost propulsat dincolo de mine însumi. Conștiința mea, de obicei limitată la corpul meu, s-a extins mult dincolo de granițele sale familiare pentru a cuprinde o panoramă mult mai largă. Puteam percepe încăperea – pe mine, pe Mo, pe vizitatori – din perspectiva unui spectator care urmărește o piesă de teatru. Tot ceea ce înainte părea obișnuit acum strălucea de semnificație. Procesiunea de oameni care își luau rămas bun de la colegul lor practicant nu se limita la noi și la Mo; se întâmplase înainte și se va întâmpla din nou. Oamenii au urcat scara cultivării interioare încă din zorii umanității, fiecare treaptă fiind ocupată de cineva care trage pe cineva de jos și fiind tras de sus. Lanțul nu fusese și nu avea să fie rupt, niciodată. Eram martor la scena finală a unei drame în care fiecare își juca rolul stabilit – nu doar pentru o clipă, ci pe veci.

Era imposibil de spus cât timp trecuse, dar la un moment dat ultimul vizitator l-a îmbrățișat pe Mo pentru ultima oară și mi-a făcut semn să mă apropiu. M-am așezat lângă patul lui Mo. Tenul îi era palid, iar conștiința îi era intermitentă, ca un motor care funcționa cu ultimile picături de combustibil. Fiecare respirație părea că ar putea fi ultima. „Mi-ai îndeplinit ultima dorință”, a spus el când și-a recăpătat cunoștința, „—te-ai dovedit *de încredere*”, a chicotit el. Eram uimit că își amintea acest detaliu, că în ultimele sale clipe, copleșit de durere și oboseală, încă îi păsa de munca mea.

Corpul său se ofilise aproape până la a deveni de nerecunoscut, dar expresia entuziastă din ochii lui nu se schimbase. Puteam să văd și să recunosc ce era mai bun în Mo, pe care ajunsesem treptat să-l cunosc și să-l apreciez, o Esență plină de viață care strălucea prin intermediul unui corp aproape pierit. „*Nu a fost vorba doar de Personalitate*”, a afirmat el cu vocea unei vieți pline de triumf. „Înțelegerile mele erau acolo în clipa în care aveam nevoie de ele...”, s-a pierdut pentru o clipă în gânduri, apoi și-a reluat firul gândurilor, „Recunosc că, în toți acești ani, munca mea a fost mai superficială decât ar fi trebuit, mai multă vorbărie decât acțiune. Dar suferința din acești ultimi doi ani a adâncit-o și a gravat-o în Esență – de asta sunt sigur. A venit momentul adevărului și am primit ceea ce cerusem. Doar că nu mi-am imaginat niciodată că va veni cu un astfel de preț!”

„Cum ai reușit?”, am întrebat. „Cum ai reușit să te agăți de viață atât de mult timp, mai mult decât se așteptau doctorii?”

„Totul s-a schimbat în clipa în care a devenit clar că timpul meu se apropia de sfârșit. Personalitatea a dispărut. Fără un viitor, nu-ți mai pasă de aparențe. În sfârșit, m-am descotorosit de această armură grea și, deși Corpul Fizic se deteriora rapid, Esența mea se simțea revigorată. Știam exact ce trebuia să fac: *trebuia să rămân în viață până la venirea ta.*”

„Știam că nu vei putea să-i aduni pe toți în două săptămâni. Așa că trebuia să depun toate eforturile pentru a menține acest corp mai mult decât prognosticul său sumbru. În acest scop, l-am studiat ca un om de știință, cu scopul de a înțelege exact ce se întâmpla în interiorul lui. Am ajuns să-i cunosc atât de bine ciudățeniile, încât știam cu precizie efectul fiecărui lucru — o înghițitură de mâncare, o înghițitură de băutură — *totul*. Puteam prevedea cum orice ar fi influențat organismul meu și ar fi încetinit declinul său.”

„Trebuia să mă odihnesc mult, iar de fiecare dată când mă trezeam din odihnă, trebuia să-mi reafirm scopul. *Trebuie să rămân în viață până vin ei*. Trebuia să țin acest lucru în prim-planul ființei mele. *Trebuie să rămân în viață până vin ei* — îmi spuneam. *Ce pot face chiar acum ca să rămân în viață?* Uneori era un anumit fel de mâncare după care îmi tânjea corpul, sau o băutură care îi ușura puțin durerea și îi alina o parte din presiune. Să adaug o pătură pentru mai multă căldură, sau să îndepărtez o pătură ca să mă răcoresc. Uneori era priveliștea (de aceea mă găsești aici, în sufragerie). Uneori era un telefon dat unui prieten, o simplă conversație care să-mi distragă atenția de la mine însumi. Și astfel, zi de zi și clipă de clipă, mi-am reafirmat scopul, am amânat inevitabilul, până când ai venit tu...” Ochii i s-au închis în timp ce se lăsa purtat într-o altă lume. A răsuflat adânc de câteva ori în acest răstimp, apoi și-a revenit și m-a privit de parcă ar fi încetat să vorbească abia acum o clipă. „Dar nu despre asta voiam să vorbesc cu tine...”

„În pragul morții, se deschide o fisură între această viață și lumea de dincolo și îți dai seama de multe lucruri pe care în mod normal nu le poți vedea. Am văzut atâtea lucruri, Asaf, încât aș putea petrece zile întregi încercând să ți le împărtășesc – lucruri despre mine, despre această lume... *și lucruri despre tine*.”

„Mi-am petrecut viața adunând fragmente, Asaf. Un citat din Maimonide aici, o învățătură de la Hillel acolo — dar n-am avut niciodată libertatea să le împletesc într-un tot unitar și complet. *Tu ai acest privilegiu — această obligație!* Aceste învățături străvechi se sting, risipite în tradiții care nu mai comunică între ele...” S-a pierdut din nou în gânduri, apoi s-a întors cu o rapiditate și o vivacitate surprinzătoare, mi-a tras mâna cu o fermitate disproporționată față de înfățișarea lui fragilă și a adăugat: „Voiai un scop mai înalt pentru care să trăiești? Promite-mi că vei aduna fragmentele acestor învățături străvechi. Promite-mi că vei crea o metodă completă care să onoreze trecutul și să slujească prezentul!”

Am rămas uimit și tăcut. Tot ce am putut face a fost să dau din cap în semn de aprobare. Privindu-mă intens, pe chip i-a apărut un zâmbet subtil, iar apoi, foarte ușor, a închis ochii și și-a întors capul într-o parte pentru a se odihni. Intervalul de absență dura acum mai mult. Mi-am dat seama că rezervele sale de energie pentru vizita mea se epuizaseră. L-am sărutat ușor pe frunte, m-am ridicat și m-am îndreptat spre restul grupului nostru. I-am mulțumit soției sale și am plecat. Când

m-am întors mai târziu în acea zi, am aflat că Mo nu-și mai revenise din starea de înconștiență de la plecarea noastră. Și nici nu o va mai face vreodată. Aceste cuvinte aveau să fie ultimele lui cuvinte.



Oamenii care pun în practică această învățătură sunt, de fapt, cele mai puternice lecții ale ei. Ei lasă urme de neșters în înțelegerea noastră, așa cum cărțile și prelegerile nu ar putea-o face niciodată. Învățăm din luptele lor, din contradicțiile lor, din eșecurile și succesele lor. Și învățăm cel mai mult fiind martori la ultimul capitol al vieții lor – întotdeauna cel mai dramatic, cel mai emoționant – pentru că, oricât de mult ar diferi Corpul Fizic, Esența și Personalitatea de-a lungul vieții, ele se dovedesc a fi cele mai diferite în momentul morții.

Starea în care ajung în acel moment final depinde în întregime de modul în care le-am cultivat. Așadar, trebuie să începem fără întârziere, iar cel mai sigur mod de a începe este să ne confruntăm cu întrebarea: *Ce îmi doresc cu adevărat?* Încercarea în sine scoate în evidență fragmentarea noastră interioară. Și pe măsură ce diviziunile psihologiei noastre devin mai ușor de observat, accesăm în cele din urmă un scop Esențial, unul care imploră neabătut prin crustele groase ale Personalității împietrite. Un astfel de scop ne dă puterea de a depăși obstacolele care vor apărea cu siguranță pe parcursul cultivării noastre, pentru că ogorul nostru nu se va supune ușor voinței noastre. Mo a reușit să amâne dispariția corpului său fizic mult dincolo de prognosticul fatal, prin puterea scopului. La fel, vom muta munții din loc dacă vom apela la forța Esenței noastre. Acesta este spiritul lunii ianuarie, iar agricultorul care înțelege acest lucru a deschis cu hotărâre poarta către munca inteligentă, pentru că acum înțelege că, atunci când cazmaua lui întâlnește rezistența pământului, rezultatul nu va depinde de forța cu care călcâiul său apasă, ci de claritatea scopului său.



Acesta este primul capitol al cărții intitulată „Metoda Veche-Nouă”, care va fi publicată în 2027 / 2028.

[Începe să practici „Vechea Metodă Nouă”](#)