

LIBRIS | We know
books
BRIANNA WIEST

ADEVĂRUL TUTUROR LUCRURILOR

Traducere din limba engleză de
IRINA-MARINA BORTOI

ORION

CUPRINS

<i>Introducere</i>	5
Lucrurile colosale și cele neînsemnate.....	9
Tu ești căminul meu.....	11
Ce înseamnă să fii creator	13
Lucrurile revoluționare și cele de nedefinit	17
Ne construim singuri cușca	19
Perspectiva ta e tot ce contează.....	21
Fisurile din viață lasă lumina să pătrundă	23
Acceptarea este ziua de mâine, într-o cameră mică și liniștită.....	25
Cele 10 decizii care îți vor schimba viața	27
Dacă îți dorești o iubire specială, trebuie să lupți pentru ea.....	29
O scrisoare deschisă pentru oameni.....	31
Lucrurile pe care mi-aș dori să mi le fi spus altcineva.....	33
Subconștientul tău îți controlează viața.....	35
Cum m-a adus paralizia în timpul somnului la convingerile mele religioase actuale.....	39
De ce nu poți să renunți.....	43
Pacea înseamnă o acceptare imperfectă	45
Șapte întrebări care îți spun cine ești	47
Dă viață adevărului tău.....	51
Soarta este ceva ce alegi de bunăvoie	53
Cum să accepți lucrurile pe care nu le poți schimba	55
Bunăvoința cu care accepți ceea ce nu e pentru tine	57

Lucrurile pe care le știi oamenii fericiți.....	59
Fericirea înseamnă să stârnești entuziasmul și să aprinzi curiozitatea	61
Nimeni altcineva nu te poate vindeca.....	63
Puțină sare pe rană te vindecă	65
25 de efecte ale iubirii	67
14 moduri în care poți regândi iubirea din viața ta	69
Totul în viața ta este feedback.....	73
Ce ți-ar spune acum versiunea ta din viitor.....	77
24 de lucruri pentru care nu trebuie să găsești scuze	81
20 de adevăruri care pot schimba totul	87
Cum să renunți la cineva	93
Perspective care te ajută să treci prin viață.....	95
Când să renunți și când să îți dai silința	99
Opt lucruri pe care le obții când pierzi pe cineva	101
Șapte lucruri pe care le lași să treacă pe lângă tine.....	103
Ce caută oamenii de fapt într-o relație	107
Pentru momentele când nu suporti cum arăți... ..	111
Opt adevăruri despre cine ești cu adevărat.....	113
Adevărul despre oamenii pe care îi detestăm	115

LUCRURILE COLOSALE ȘI CELE NEÎNSEMNATE

Dacă nu ți-ai dat seama niciodată cât de mărunț ești, ar trebui să stai să te gândești puțin la realitatea existenței tale. Universul este vast și colosal, iar tu ești o fărâmbă neimportantă în comparație cu el. Și totuși, ești o ființă necesară și integrantă, fără prezența căreia lumea nu ar fi așa cum este. Nu este totuși ceva miraculos?

Creierul nostru finit nu poate cuprinde imensitatea țării în care locuim, cu atât mai puțin a universului în care trăim. Un univers care este la fel de viu ca noi. Un univers pe care, cumva, încă îl controlăm și influențăm. Pentru că, oricât ar fi viața o iluzie, este și emoționantă și remarcabilă. Ți se dau lucrurile de care ai nevoie. Există o forță superioară despre care teoretizăm, dar pe care nu o putem înțelege pe deplin. Și poate așa trebuie să stea lucrurile. Pentru că, dacă totul ar fi deja explicat, nu ar rămâne nimic de descifrat. Nu ar exista nicio călătorie, nicio dezvoltare sau nicio evoluție. Cu toții suntem, practic, tot la stadiul copilăriei dacă te gândești la ce știm față de cunoașterea universului. Însă ne pierdem uimirea.

Ne pierdem uimirea pentru că suntem eviscerați de viață. Suntem despicați la propriu și la figurat, uciși și lăsați fie să înviem singuri, fie să rămânem în neant. Ce mă îndeamnă să cred în umanitate și ce mă face să iubesc oamenii în continuare este că, de cele mai multe ori, alegem prima variantă.

Să știi că ai parte de iubire. Ea te înconjoară și te-a adus aici. E atât de ușor să uiți unde te afli când privești aceiași patru pereți zi și noapte. Poate simți că slujba ta cu jumătate de normă, la care servești la mese, nu

LIBRIS | We know
BOOKS

are nicio importanță. Dar, în timp ce ești distras de lucrurile lumești și obișnuite, cele miraculoase te înconjoară, doar că ești prea orb să le vezi.

Stele intră în coliziune și viața evoluează și lucrurile se transformă și existența vine și pleacă, așa este, așa va fi mereu și așa a fost, chiar și în cele cinci secunde cât ți-a luat să citești această frază. Oricând te simți lipsit de speranță, tot ce trebuie să faci e să te uiți în jur și să-ți dai seama că ai fost modelat în formă umană dintr-un motiv anume. Te afli undeva unde s-ar putea să nu mai fii niciodată. Acțiunile tale, oricât de neimportante crezi că sunt, au fost esențiale.

Durerea face parte din cursul firesc al lucrurilor. Face parte din miracol. O vezi când lumina strălucește prin norii de furtună, în luminile refractate ale supernovelor, în faptul că trebuie să fii într-o stare fizică pentru a înțelege lucrurile fizice din jurul tău: văz, auz, pipăit. Dar tot prin aceleași simțuri ai parte și de suferință. Toate aceste lucruri își au rădăcina în suferință. Dar în același timp toate produc sublimul. Așadar, fii aici. Fii parte din lucrurile în care ești integrat. Înfloréște acolo unde ești plantat. Fii conștient de cât de măreț ești și înțelege că, fără tine, cusătura acestei lumi misterios de interconectate ar înceta să mai existe așa cum este. Speranța nu dispare niciodată, ci doar e ignorată.

TU EȘTI CĂMINUL MEU

Îmi amintesc prima dată când ți-am auzit vocea. Încă îmi amintesc că ți-am spus cât de liniștitoare o găsesc, cât de mult mă calmează. Încă are efectul acesta, chiar dacă suntem străini. Tu taci, dar cuvintele tale încă trăiesc în mine. Tu ești căminul meu, chiar dacă ușa e încuiată și luminile sunt stinse.

Nu este o alegere, ci mai degrabă o dojană frumoasă pe care e aproape imposibil să o ignori. Însă eu sunt încuiată pe dinafară, am rămas să cutreier aiurea și m-am trezit că sunt aici. Știu că am plecat cuprinsă de o criză copilărească, iar tu ai încuiat poarta de fier atât de bine; trebuia s-o faci. Așa că am rămas pe afară în întuneric, doar eu și umbrele care mă bântuiau, cele care m-au condus departe de tine de la bun început. M-ai lăsat afară să dau piept cu ele. Nu ai vrut să mă mai lași să mă sprijin de tine ca să le fac față.

Tu ești căminul meu pentru că ești locul la care aleg să mă întorc iar și iar. Locul care, chiar și atunci când e dureros, are cea mai mare însemnătate pentru mine. Tu ești căminul meu pentru că tu m-ai făcut cine sunt, indiferent că ți-ai dat seama sau nu de ceea ce făceai. Tu ești căminul meu pentru că mi-ai arătat cel mai bun fel de iubire care există pe lumea asta.

Tu mi-ai arătat iubirea adevărată, autentică, de genul „te iubesc atât de mult încât mă doare și mă transformă până în adâncul sufletului“. A fost o combinație minunată între a mă simți în sfârșit vie și provocarea cea mai dureroasă și dificilă cu care n-am crezut niciodată că va trebui

LIBRIS

We know
books

să mă confrunt. N-am știut că aș putea avea un presentiment atât de intens că voi ajunge acolo.

Dar încă mai cred că, deși acea iubire e posibil să fie dificilă în toate acele privințe, a fost totuși necondiționată, incontestabilă și, mai presus de toate, frumoasă. Miraculoasă. Și asta mă ține la ușa ta.

Am descoperit că, în cele din urmă, ceea ce m-a rănit cel mai mult a fost să cred că nu sunt iubită de oamenii de care m-am trezit că sunt legată fără posibilitate de scăpare. În unele cazuri, era vorba de un atașament biologic. Dar în cazul nostru, a fost ceva ce depășește acest lucru.

E ca și cum dorința de acceptare din partea oamenilor cărora le suntem cel mai devotați, trup și suflet, este lucrul cel mai dureros atunci când sentimentul nu e reciproc, și totuși ne pasă atât de mult încât asta ne poate bântui toată viața, dacă o permitem. Voiam să-ți spun că umbrele din viața mea au fost înlocuite. Tu le-ai exorcizat și în locul lor trăiește amintirea ta.

CE ÎNSEAMNĂ SĂ FII CREATOR

Am auzit această idee formulată și prezentată într-o sumedenie de moduri, dar cumva, într-un fel sau altul, tot mă intersectez cu același mesaj, și anume că noi suntem creatorii propriei noastre existențe, ai tuturor părților sale. Pentru unii se numește liber-arbitru, pentru alții este legea atracției. Eu nu am formulat-o în astfel de termeni, dar am cercetat aceste idei din simplu interes. Nu sunt în niciun caz vreo expertă, dar vreau doar să transmit o parte din lucrurile pe care le-am învățat și care au rezonat cu mine.

Unii oameni chiar cred că, dacă vizualizezi ceea ce îți dorești, poți să manifesti lucrul acela în viața ta. Până la un punct, am descoperit că este adevărat. Atunci când îmi propun din tot sufletul să fac ceva, ajung să fac lucrul acela, într-un fel sau altul. Asta nu înseamnă că nu întâmpin nicio dificultate sau nicio provocare în calea mea. Doar că atunci când am hotărât că sunt ceva sau că voi face ceva și am convingerea de neștrămutat că afirmația mea reprezintă adevărul, ea se împlinește sub o formă sau alta. Coincidență? Poate. Dar acest proces simplu mi-a stârnit interesul față de ideea rolului nostru de creatori.

Înainte, credeam foarte tare în soartă și presupun că încă o fac. Dar acea credință, pentru mine, presupunea că viața ne scapă, cumva, de sub control. „E doar soarta“, îmi spuneam. „Ce ți-e scris în frunte ți-e pus.“ Și deși cred că există o orchestrare superioară și un plan elaborat care a fost creat pentru noi (sau de către noi), pentru a ne sprijini în dezvoltarea sufletului, cred că noi putem alege cum să-l punem în aplicare. Un prieten foarte înțelept mi-a explicat odată astfel: dacă ești sortit să ajungi

LIBRIS

We know
books

din punctul A în punctul B, vei ajunge acolo în cele din urmă. Dar poți să alegi pe ce drum să o iei și cum să călătorești.

Presupun că un alt mod de a privi lucrurile este acela că frecvența energetică la care funcționăm va fi realitatea în care trăim. Aceasta nu e atât o doctrină sau o învățătură religioasă, cât o idee care își are rădăcinile în știință. Fiecare strop de materie este alcătuit din particule care vibrează. Această idee m-a ajutat să înțeleg că suntem cu toții conectați și că aparținem Pământului. Uită-te la o frunză de aproape; vei observa că frunza are nervuri care arată exact ca venele noastre. Uită-te la o hartă și vei vedea că râurile și fluviile arată și ele exact ca venele noastre. Cu toții suntem una, iar, după părerea mea, ideea că suntem făpturi aparte este pur și simplu o iluzie a conștiinței. Așadar, urmând această logică, n-ar trebui să presupunem că ideile pe care le invocăm în minte sunt și ele create în afara noastră?

Este învățătura budistă care spune că „vei deveni ceea ce gândești” și că nu există o cale către fericire, deoarece fericirea însăși este calea. E învățătura care spune că trebuie să ai o credință nestrămutată în Dumnezeu și că lucrurile bune se întâmplă oamenilor buni, însăși karma. Aud mesajul acesta de când eram mică, până și în filmul meu Disney preferat: „Oricât de mult ți-ar suferi inima, dacă crezi în continuare, visul pe care-l urmărești se va împlini.”¹

Astăzi am fost la un anticariat și am cumpărat vreo șase cărți, dintre care câteva aveau de-a face cu ideile acestea de care observ că sunt fascinată în ultima vreme. Când m-am așezat să le citesc, mi-am dat seama că introducerea uneia dintre cărțile pe care le-am cumpărat era scrisă de autorul alteia dintre cărți, iar introducerea acelei cărți era scrisă la rândul ei de alt autor pe care îl cumpărasem. Am ales la întâmplare aceste cărți din diverse rafturi ale micului anticariat. Erau cărți obscure ale unor autori despre care nu mai auzisem niciodată. Nu era ca și cum aș fi cumpărat o colecție de cărți între care să existe, evident, asemănări. În mod normal, aș gândi: „Ah, ce coincidență ciudată!” Dar în contextul

¹ *Cenușăreasa*, filmul de animație lansat de Disney în 1950 (n. red.).

LIBRIS

We know
books

lucrurilor despre care căutam să citesc nu am putut să nu simt că „atrag“, cum s-ar spune, aceste lucruri.

Nu cred că aceste idei se aplică numai unei singure religii sau unui singur sistem de credințe. Sunt de părere că, și dacă nu crezi în ideea de Dumnezeu, tot poți să te gândești la ideea de vibrație, energie și frecvență și la felul în care mintea noastră creează pentru noi. Pentru mine, ceea ce contează cel mai mult este întrebarea cum am ajuns aici față de situația noastră de acum un an. Am luat în considerare ce ar trebui să facem mai departe și am urmărit acel lucru. Și am ajuns aici. Atât de simplu este. Mâine, ai hotărât (sau vei hotărî) ce vrei să faci, așa că ești creatorul a tot ceea ce se întâmplă. Nu știu ce părere aveți voi, dar mie mi se pare absolut fascinant să fiu creatoarea propriei mele existențe, scriitoarea poveștii mele și artista operei mele de artă și voi încerca întotdeauna să dovedesc adevărul acestei idei oferind propria-mi viață drept exemplu.

LUCRURILE REVOLUȚIONARE ȘI CELE DE NEDEFINIT

În ziua în care a murit mătușa mamei am fost împreună cu mama să o vizităm, așa cum făceam de obicei după școală. Era absolut țicnită în cel mai bun mod cu putință și avusese grijă de mine în fiecare zi, de când aveam șase săptămâni, cât timp mama se ducea la muncă. A suferit o serie de atacuri cerebrale care au lăsat-o în cele din urmă într-o stare de hemiplegie, incoerentă și conectată la aparate într-un centru de îngrijire și asistență.

Îmi amintesc că în ziua aceea, când am stat cu mâna pe brațul ei, mi s-a părut rece. Am chemat o asistentă ca să-i verifice semnele vitale, dar a zis că totul e în regulă. Fără să bănuim nimic, am plecat. Am părăsit-o în salonul acela, unde singura ei companie erau niște fleacuri și cadourile pe care i le aduceam pentru liniștea noastră sufletească, de fapt. Ca să știe că este iubită, în eventualitatea în care la un moment dat s-ar fi trezit. Ultima dată când am plecat din salonul ei, când aproape ieșisem pe ușă, m-am întors și i-am zis: „Te iubesc.“ A murit câteva ore mai târziu. Acela a fost ultimul lucru pe care i l-a spus cineva. Cât de extraordinar de norocoasă m-am simțit să fiu eu cea care i-a adresat ultimele cuvinte. Și ce noroc că s-a întâmplat să fie „te iubesc“.

Peste vreun an, s-a născut fratele meu mai mic. Prima dată când l-am ținut în brațe, i-am spus că îl iubesc. Iubeam acea persoană micuță pe care nici măcar n-o cunoșteam încă. Îl iubeam doar fiindcă era în viață.

LIBRIS

We know
books

El a redefinit ceea ce știam că e dragostea, la fel cum a făcut și mătușa mamei.

Înainte, credeam că dragostea e doar un sentiment, dar am învățat că e și o acțiune. Credeam că e o exprimare a recunoștinței față de cineva care a făcut ceva pentru tine, dar mi-am dat seama că nu trebuie neapărat să fie așa. Poți să iubești pe cineva necondiționat. Când am mers la facultate și l-am cunoscut pe primul meu iubit cu care să am o relație serioasă, din nou mi-a fost redefinită dragostea. Mi se revoluționează constant în feluri pe care nu le credeam posibile până ce nu s-au întâmplat.

Așa că, în tot acest timp, după ce am văzut câteva dintre nenumăratele tipuri de iubire nedefinibile și distincte, întrebându-mă ce naiba înseamnă toate acestea, mi-am dat seama că înseamnă orice vrei tu să însemne. Nu e nevoie să găsești pe cineva care să se potrivească unui anumit set de standarde pe care le aveai în minte cu privire la momentul în care te vei îndrăgosti de persoana respectivă. Uneori, se întâmplă pur și simplu. Uneori nu e iubire, numai că tu crezi că este, însă descoperi că nu e așa de fapt. E în regulă, fiindcă iubirea e tot ce crezi tu că este. Iubirea nu poate fi cuprinsă într-o definiție, pentru că este redefinită constant. În măsura posibilului, fă ca ultimele tale cuvinte să fie „te iubesc“ și toate celelalte să fie proclamații ale acelei iubiri... ca să ai pe cineva care să le rostească în locul tău dacă tu nu vei fi în stare.

NE CONSTRUIM SINGURI CUȘCA

Ne construim singuri cușca și trăim în ea fiindcă avem impresia că ne va proteja. E ca și cum ne-am construi un zid în jurul inimii. Unii dintre noi o fac pe ascuns, dar eu cred că, în multe privințe, acea plasă de siguranță e legitimă și fizică. Cred că vedem ceva care ne amenință ființa, încrederea, siguranța, și atunci adăugăm o gratie. Știm că nu mai trebuie să urmărim acea cale. Dar când începem să trăim în cușca aceea și să-i decorăm gratiile de oțel cu floricele frumoase, suntem spălați pe creier să credem că acesta e universul real și liber. Și uite așa ne trezim în pragul unei căderi nervoase. Nu mai construim cuști și începem să săpăm morminte.

E ca și cum frica de cineva sau ceva sau de vreun loc anume ne penetrează pur și simplu psihicul și noi ne luăm după acel dictator de parcă n-am avea o minte proprie. Unii îi spun iraționalitate. În măsura în care suntem capabili, hotărâm când ne vom permite să fim liberi, când dictatorul este de fapt propria noastră frică. Trebuie să ne eliberăm mintea. Chiar și pasărea din colivie poate să cânte, dacă reușește să-și găsească melodia.

Îmi aduc aminte când mi-am lăsat lumea să se prăvălească peste mine. Nu era nicio catedrală care să mă protejeze; Dumnezeu nu a întins mâna să mă ajute să mă ridic. Speriată și învinsă, am zăcut acolo și m-am întins, am implorat, am rugat să nu lase să se întâmple asta. A trebuit să distrug și să fac fărâme ideea că se poate schimba ceva dacă eu nu schimb lucrul respectiv. Există miracole? Sigur că da. Dar, în cel mai bun caz, nu le vei vedea niciodată că se întâmplă dacă nu ridici privirea să te uiți.

LIBRIS

We know
books

Eliberează-te de limitele care te constrâng. Poate că ți-ai ridicat gratii de oțel în jurul inimii pentru că ai crezut că trebuie să fie acolo. Ai vrut să te aperi, să nu mai suferi niciodată atât de tare. Doboară-le! Ieși din cușcă! Poate fi una fizică sau poate fi metaforică. Însă, indiferent de tipul ei, trebuie să știi că nu există nimic mai rău decât să nu-ți trăiești viața de teama a ceea ce ți-ar putea aduce ea.