

DON MIGUEL RUIZ  
BARBARA EMRYS

DOLIU  
ȘI  
RENAȘTERE

TRANSFORMAREA SUFERINȚEI,  
PIERDERII ȘI A DOLIULUI ÎNTR-UN NOU ÎNCEPUT

Traducere din limba engleză:  
Renata-Gabriela Tatomir

EDITURA  HERALD  
București



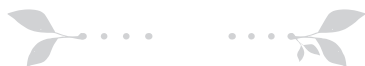
# Cuprins

DESPRE AUTORI	7
Ziua de orientare	10
Ziua 1: Realitatea	18
Tot ce e sus e și jos	21
Echilibrul	23
Nemuritori	26
Inima și sufletul	29
Ziua 2: Reflexia	36
Repovestirea poveștii	39
Vocea și „eu”	42
Furtuna	46
Dăm vina pe stele	48
Prețuiește tot ce e viu și pe cei care sunt vii	51
Greutatea fluturilor	54
Ziua 3: Doliul	58
Un preț mult prea mare	61
Manifestarea doliului	65
Revelații	69
Vânarea stării de grație	72

Ziua 4: Starea de grație	76
Numeroasele morți	79
Permisivitatea de a râde	81
Spațiul pentru a simți	83
Iertarea	87
Acceptarea normalității	90
Încotro să mă îndrept acum?	92
Ziua 5: Elegia	98
Artistul	102
Arta și Voința	105
Jocurile memoriei	109
Muzica vieții	114
Moartea de dinainte de moarte	117
Moștenirea lui Oglindă Fumurie	120

The background features several overlapping, semi-transparent light gray leaf shapes. The largest leaf is in the center, with others positioned above, below, and to the left, creating a layered, organic effect.

**ZIUA  
DE  
ORIENTARE**



Bună ziua și bun-venit!

Astăzi, începem un nou curs din seria noastră intitulată „Școala Misterelor” (*Mystery School Series*), în care vom discuta subiectul morții și al pierderii în contextul experienței umane. În această săptămână, vom lua în considerare mai multe perspective asupra morții, în timp ce vom explora moduri de a evita să ne facem rău nouă înșine după ce trăim experiența unei pierderi.

Doliul descrie felul în care cei mai mulți dintre noi reacționează la pierdere. Atunci când suntem puternic implicați emoțional, e firesc să suferim și să trecem prin doliu în situația în care pierdem ceva sau pe cineva. Modul în care jelim și trecem prin doliu ne determină starea de sănătate și fericirea în anii care urmează și ne afectează relațiile pe care le avem cu noi înșine, cu oamenii pe care îi iubim și cu viața.

Oricine ești și de oriunde ești, știi cum se simte suferința resimțită în urma unei pierderi. Fiecare cultură își are propriile tradiții cu privire la moarte și pierdere, dar fiecare om își exprimă suferința și jelanian în mod diferit. Cei mai mulți dintre noi sunt conștienți de faptul că procesul de doliu îi poate vindeca. Sau că, dacă zăbovim prea mult în această stare de jelanie, ea ne poate paraliza. Ne poate ajuta să depășim durerea sau ne poate ține ostatici pe viață. Doliul ne poate inspira să atingem cele mai înalte culmi, dar ne poate și înfrânge.

Mintea ta, la fel ca mintea oricărui alt om, se împotrivesc confruntării cu realitatea morții. Cu toate acestea, mintea este esențială în procesul de vindecare care survine după orice tragedie. Te poate învăța să prețuiești amintirile legate de cei care au murit. Ți-ar putea reaminti, de asemenea, să te comporți cu blândețe cu cei care încă sunt în viață.

Cu toții știm ce înseamnă experiența pierderii. În procesul de maturizare, cu fiecare etapă de creștere am lăsat în urmă multe credințe și am renunțat la multe comportamente. A trebuit, de asemenea, să abandonăm idei învechite despre noi înșine. A trebuit să renunțăm la obiecte prețuite. Și, da, a trebuit să ne luăm la revedere de la prieteni apropiați, de la parteneri și de la membri adorați ai familiei.

Știm ce înseamnă experiența pierderii. Ne este familiară și teama că i-am putea pierde pe cei dragi. Moartea cuiva drag nouă este sfâșietoare și deconcertantă, dar ne poate dezvălui o serie de adevăruri esențiale despre noi înșine. Ne poate învăța cum să trăim o viață mai plină de sens, după ce am supraviețuit unei schimbări care ne-a făcut să ne transformăm.

Moștenirea spirituală pe care o lasă în urma sa o persoană iubită dăinuie prin intermediul amintirilor noastre despre ea. Putem folosi amintirile pentru a ieși din întuneric sau pentru a invita întunericul în viața noastră. Putem folosi moartea cuiva drept o scuză pentru a suferi sau pentru a redescoperi minunile vieții.

De-a lungul vieții, probabil vom experimenta multe decese și diferite niveluri de pierdere. Suferim atunci când ne pierdem tinerețea și frumusețea. Pe măsură ce înaintăm în vârstă, ne pierdem puterile pe care toată viața le-am luat ca pe un dat. La orice vârstă se poate întâmpla să deplângem pierderea unui corp sănătos sau a unei minți sănătoase. E posibil chiar să ne pierdem statutul social. Ne-am putea pierde sentimentul de siguranță sau al identității. Și, uneori, simțim că ne-am pierdut pe noi înșine.

Toți ne dorim să fim în siguranță și orice pierdere – sau simpla amenințare a unei posibile pierderi – ne poate îngrozi. Când simțim că viața ne-a trădat, uneori îi permitem amărăciunii

să ne transforme în altcineva sau în altceva. Calea spre depășirea suferinței cauzate de pierdere poate părea un mister... până când descoperim noi perspective.

Până în acest moment al vieții, e posibil să fi aflat asta. Te-ai confruntat cu mistere toată viața. Odată cu experiența nașterii tale fizice, ai intrat într-o lume a misterelor. În primele luni și în primii ani ai existenței tale, ai explorat minunile vieții cu o bucurie neîngrădită. Erai avid să înveți și fiecare aspect al vieții tale era o enigmă ce aștepta să fie dezlegată.

Pe atunci, nu aveai cunoștințele necesare pentru a înțelege ceea ce se întâmplă, dar acest lucru nu ți-a diminuat entuziasmul. De îndată ce ai învățat să vorbești, ai început să adresezi întrebări și să cauți răspunsuri. Și ai descoperit că simbolurile reprezentă cheia pentru rezolvarea marilor enigme.

Numere, litere, simple ilustrații... toate acestea te-au ajutat în efortul de a înțelege și de a comunica. Limbajul a fost prima ta provocare intelectuală. Limbajul a fost, de asemenea, cel mai special instrument artistic pe care îl aveai la îndemână.

Odată cu noile informații, a venit și cunoașterea. Pe măsură ce te-ai familiarizat cu ea, abilitățile tale s-au îmbunătățit. Înțelepciunea ta s-a extins. Și, cu fiecare mister pe care l-ai dezlegat, și mai multe mistere s-au revelat.

Viața ta este arta ta, așa că amintește-ți să abordezi fiecare lecție din punctul de vedere al unui artist. Ai învățat enorm și ai pus în practică ceea ce ai învățat; rezultatul este că arta ta a devenit mult mai interesantă și mai complexă.

Așadar înțelegi cum supraviețuirea în urma unei pierderi devastatoare este încă una dintre nenumăratele provocări artistice ale vieții? Următoarele mementouri te pot ajuta să faci față acestor provocări:

**Observă.** Ca orice artist desăvârșit, provocarea ta este să observi totul, oricât ar fi de plăcut sau neplăcut. Să vezi lucrurile așa cum sunt reprezintă esența stării de a fi conștient de sine<sup>1</sup>. Să privești fără a avea prejudecăți îți întărește încrederea în tine.

**Simte.** Dă-ți voie să simți la intensitate maximă, indiferent cât de blândă sau teribilă ți s-ar părea emoția. Transformă tragedia în poezie. Transformă disperarea în creativitate. Pentru a-ți proteja capodopera, transformă tristețea în sărbătoare.

**Spune *Nu* narațiunilor tale mentale.** Gândurile tale te pot conduce pe căi dureroase sau îți pot îndrepta atenția către momentul prezent. Ele pot stimula autocompătirea sau îți pot veni în ajutor atunci când evenimentele par dificile. Cele mai multe gânduri nu vin în șoaptă. Te zguduie pe interior, țipând zgomotos și aducând cu sine un torent de emoții. „Oprește-te din ce faci!” țipă ele. „Ascultă-ne! Crede-ne! Mori pentru noi!”

Din acest motiv, gândurile tale nu ar trebui să fie o enigmă pentru tine. Este ușor să auzi ceea ce îți spui. Poți să ascuți și poți să înveți. Precum viața, te poți schimba și transforma, chiar și în procesul creației.

**Spune *Da* vieții.** Acceptă toate surprizele care apar în viață. Spune *Da* imprevizibilului vieții. Spune *Da* infinitelor ei posibilități. Spune *Da*, pentru că viața este artistul suprem, care te învață să crezi ceva frumos din orice fel de situație.

Existența ta este definită de un flux constant de evenimente. Unele pot părea tragice, altele, comice. În orice caz, evenimentele tot apar. De obicei, reacționezi din reflex; poți alege însă să reacționezi în mod conștient. Ai putea să răspunzi în fața vieții așa cum ar face-o un mare artist.

---

<sup>1</sup> În orig. engl. *awareness*. (N. red.)

Spre exemplu, ai putea să îți recunoști calitatea de colaborator activ al vieții. Ai putea să îți ascuți simțul estetic. Ai putea judeca mai puțin și să te deschizi către schimbare. Ai putea îndrăzni să vezi lucrurile așa cum sunt.

**Totodată, poți fi mai blând cu trupul tău, recunoscându-l drept prieten loial al tău.** De fapt, corpul tău este mai mult decât un prieten. Este iubirea vieții tale. Oare a fost cineva mai intim conectat cu tine decât corpul tău fizic?

Te-a susținut cineva mai mult, la bine și la rău, pe timp de boală sau de sănătate? A fost cineva mai dispus decât corpul tău să îți susțină cele mai bune și cele mai rele impulsuri sau să te ajute să îți atingi scopurile? Este puțin probabil să fi existat altcineva care să fi preluat de la tine atât de multă otrăvă, fără resentimente sau învinuiri.

Nu este prea târziu să îi arăți corpului tău iubirea necondiționată pe care o merită. Nu este niciodată prea târziu să îngrijești cu devotament această ființă umană [care ești]. Respectul acordat corpului este punctul esențial în [dezvoltarea] măiestriei de a trăi această viață.

Cei mai mulți dintre noi nu acordăm atenție corpurilor noastre până când acestea nu încep să ne creeze probleme. Și, când acest lucru se întâmplă, tindem să ne revoltăm. În majoritatea cazurilor, dăm vina pe „animalul” [din noi] pentru disconfortul pe care ni l-a cauzat. Suntem intoleranți și critici.

Vedem totul din perspectiva minții, care nu este întotdeauna înțelegătoare cu omul. Suferim de beție mentală, suntem atât de hipnotizați de gândurile noastre, încât nu putem vedea minunea care există dincolo de ele.

**Toți putem alege să ieșim din mințile noastre și să ne oferim șansa la fericire.** Putem relaționa cu oameni apropiați nouă. Putem accepta iubirea care ne este oferită și putem

îndrăzni să o dăruim la rândul nostru. Le putem permite inimilor noastre să se deschidă din ce în ce mai larg.

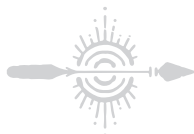
Atunci când li se oferă șansa, corpurile noastre fizice vor găsi puterea de a ne înălța în Lumina Soarelui și de a ne menține acolo. Putem fi răbdători pe măsură ce revenim la a ne pune din nou în aplicare arta [de a trăi]. Putem alege în ce anume și ce să credem, în timp ce toate părțile noastre componente se ridică din ruinele unui vis năruit.

După cum am spus, una dintre numeroasele consecințe ale pierderii unei persoane este că te pierzi pe tine însuși. Este ușor să îți neglijezi nevoile corpului în momentele de suferință și doliu. Atunci când amărăciunea este atât de apăsătoare, este ușor să te prăbușești sub povara ei. Cel mai probabil ignori toate căile familiare de a atinge bucuria și îți refuzi micile plăceri care fac ca viața să merite a fi experimentată.

Când treci prin experiențe traumatice sau când resimți urmările unei pierderi neașteptate, mila față de sine te poate înfrânge. Vina sau rușinea te-ar putea copleși. Da, ai putea pierde contactul cu tine însuși, punând loialitatea față de cei plecați dintre noi mai presus de îndatoririle față de cei vii.

Dacă ceva din toate acestea îți sună cunoscut, e posibil să fi pregătit pentru o înțelegere mai profundă. Chiar dacă tu crezi că moartea ți-a răpit tot ce aveai mai drag pe lume, te asigur că te așteaptă și mai multe minuni. Viața te cheamă să revii în nesfârșitul ei joc de mistere.

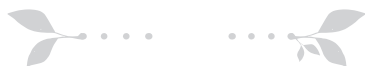
Mai ești dispus să participi?



The background features several overlapping, semi-transparent leaf shapes in shades of light gray. The leaves are stylized with smooth, curved edges and a central vein. They are arranged in a way that creates a sense of depth and movement, with some leaves appearing to be in the foreground and others behind them. The overall aesthetic is clean and modern.

**ZIUA 1:**

# Realitatea



*El, la ochi, mâna își duse,  
realizând că  
și el tot din văzut și nevăzut e alcătuit...  
din miriade de stele  
și spațiul dintre ele!*

Bună dimineața și bine ai revenit!

Astăzi voi începe cu povestea unui șaman care a trăit acum foarte, foarte mult timp. Însă, așa cum se întâmplă în cazul poveștilor nemuritoare, povestea este și despre tine și despre mine, precum și despre dorința noastră naturală de a căuta adevărul.

Deși încă tânăr, acest om își dedicase viața căutării adevărului. Simțind că a fi un mare șaman însemna ceva mai mult decât ce aflase din învățăturile strămoșilor, își dorea cu aviditate să ajungă la noi revelații. Așa că, într-o noapte, plecă din sat, îndreptându-se către deșertul înalt<sup>1</sup>, în căutarea unui loc liniștit pentru a medita.

Pe când Soarele cobora în spatele munților dinspre apus, găsi un loc retras unde să se odihnească. Mâncă frugal și, foarte repede, adormi sub cerul nopții.

Trecuse bine de miezul nopții când se trezi din nou, privind în depărtare către bolta cerească. Era o noapte fără Lună, iar stelele străluceau.<sup>2</sup> Fiecare sclipire de lumină strălucea ca un diamant în întunericul spațiului. Stele... și vastul spațiu gol dintre ele.

---

<sup>1</sup> Autorul se referă probabil la o zonă de deșert înalt, formă de relief care există și în statul mexican Guanajuato. (N. tr.)

<sup>2</sup> Probabil referire la faza de Luna Nouă când Luna este foarte puțin sau deloc vizibilă din cauza faptului că se află între Pământ și Soare iar fața Lunii dinspre Pământ nu e luminată direct de Soare. (N. red.)