

Capitolul Unu Rădăcinile nefericirii

De ce este atât de dificil să ne dăm seama că dorința noastră de a descoperi vasul cu aur de la capătul curcubeului nu face altceva decât să ascundă că noi înșine suntem în același timp curcubeul și aurul?

Să presupunem că starea noastră naturală de conștiință ar fi fericirea. La Centrul pentru Vindecare prin Schimbarea Atitudinii, unde punem un accent atât de mare pe iertare, obișnuim să le spunem pacienților noștri că esența oricărui om este iubirea*. Îi învățăm astfel (și ne propunem să învățăm noi înșine) să privească viața dintr-o altă perspectivă, a unor ființe spirituale care se află temporar în acest corp fizic. Dacă privim viața din această perspectivă, ne dăm seama că iubirea și fericirea sunt inseparabile. La rândul ei, iertarea ne învață că putem face o alegere: putem opta pentru iubire, nu pentru teamă, pentru pace, nu pentru conflict – indiferent de circumstanțele care ne afectează viața.

CUPRINS

<i>Cuvânt înainte</i>	9
<i>Mulțumiri</i>	15
<i>Introducere</i>	17
<i>Cuvânt adresat cititorului</i>	27

CAPITOLUL 1

Rădăcinile nefericirii	35
------------------------	----

CAPITOLUL 2

Ce este iertarea	49
------------------	----

CAPITOLUL 3

Mintea care nu iartă	57
----------------------	----

CAPITOLUL 4

Principalele 20 de motive pentru care refuzăm să iertăm	65
--	----

CAPITOLUL 5

Înlăturarea obstacolelor în calea iertării	73
--	----

CAPITOLUL 6

Miracolele iertării 93

CAPITOLUL 7

Pietrele de temelie ale iertării 119

Epilog 129

Înainte de a vorbi despre iertare, îți propun să analizăm pe scurt rădăcinile nefericirii. Dacă vom înțelege cum apare această stare, ne vom putea schimba ușor perspectiva asupra lumii înconjurătoare. Vom începe prin a examina convingerea curentă potrivit căreia fericirea are drept cauză diferitele lucruri exterioare.

Trăind în această societate modernă, mulți oameni ajung să creadă că banii și acumularea de lucruri materiale îi pot face fericiți. Drama este că cu cât acumulează mai mult, cu atât mai multe lucruri sau cu atât mai mulți bani își doresc. Oricât de mult ar obține, niciodată nu li se pare de ajuns. Odată adoptată această perspectivă asupra vieții, ei ajung să creadă că fericirea durabilă depinde de lucrurile din afara lor, pe care nu le au încă. Dacă le-ar putea obține, ei sunt convinși că ar fi fericiți. De cele mai multe ori, această căutare se sfârșește printr-un sentiment de frustrare, de mânie, de nefericire și chiar de disperare. În mod evident, această convingere este greșită din start.

De ce este atât de dificil să înțelegem că această căutare a vasului cu aur de la capătul curcubeului nu face decât să ascundă faptul că noi înșine suntem deopotrivă aurul și curcubeul?

Există atât de multe tentații în această lume pe care putem da vina pentru nefericirea noastră, pentru lipsa de bani sau de posesiuni materiale cu care ne confruntăm. Dacă privim în jurul nostru, vedem oameni care au mai multe lucruri decât noi și care par mai fericiți decât suntem noi. De aceea, ne orientăm către ei și încercăm să umplem golul din inimile noastre prin stabilirea unor relații cu ei. La prima vedere, pare un mare salt înainte să trecem de

la căutarea lucrurilor materiale la căutarea unor oameni care să umple golul din inimile noastre. În realitate, este vorba de aceeași proiecție în exterior, care ne face să credem că fericirea noastră depinde de alți oameni. „Dacă aş găsi persoana potrivită alături de care să îmi petrec viața, m-aș simți împlinit”.

Ne trezim astfel într-un cerc psihologic vicios, care continuă să se rotească la infinit, aducându-ne aceleași dezamăgiri și aceeași nefericire. În realitate, nici banii, nici posesiunile materiale și nici ceilalți oameni nu ne pot face mai fericiți. Chiar dacă trăim uneori momente de fericire, acestea se dovedesc efemere, după care ne simțim din nou prinși în capcana vieții. Care este însă alternativa?

Care este acea parte a conștiinței noastre care caută în permanență în afara propriei noastre ființe? Are ea un nume? Este vorba de acea parte a conștiinței care crede că adevărata noastră identitate se limitează la corpul și la personalitatea noastră, refuzând să accepte faptul că noi suntem în realitate ființe spirituale care trăiesc pentru o bucată de vreme într-un corp fizic.

Pentru a descrie această parte a conștiinței preocupată numai de lumea exterioară, voi folosi în continuare cuvântul *ego*. Ego-ul încearcă să își justifice existența în viața noastră afirmând încontinuu că nu face decât să vegheze asupra propriului nostru interes, că trupul nostru are nevoie de el pentru a rămâne ancorat în această realitate fizică, protejându-se în acest fel. În caz contrar, am putea ieși pe stradă în fața unui camion care merge cu viteză mare, am putea uita să mâncăm sau am putea uita să ne

ferim de toate pericolele care ne pândesc în această lume. Egoul nostru este cel care dorește să ne facă să credem că banii pot cumpăra fericirea și că orice om care nu crede acest lucru nu știe în ce magazin să caute!

Egoul nostru este astfel structurat încât ne transmite încontinuu mesajul că trăim într-o lume nedreaptă în care putem cădea cu ușurință victime în fața a tot felul de pericole dacă nu vom fi în permanență vigilenți. Atunci când reușește să ne convingă că suntem o biată victimă, egoul nostru este cel mai fericit, căci acesta este momentul în care îi înmănăm întreaga noastră putere. Ultimul lucru pe care ar dori egoul nostru să-l credem este că avem de ales, că putem opta pentru a nu mai fi victime, că putem alege iubirea în locul fricii, că putem alege iertarea în locul amărăciunii, al resentimentelor și al judecăților critice.

În aceste condiții, nu este greu să ne dăm seama că egoul consideră iubirea, fericirea și pacea interioară ca fiind dușmanii lui personali, căci ori de câte ori experimentăm aceste stări interioare, noi ne experimentăm practic esența spirituală. Lumea privită din această perspectivă apare ca fiind extrem de diferită de cea pe care încercăm egoul nostru să ne facă să o percepem. Iertarea nu este deloc greu de practicat dacă privim lumea prin ochii iubirii, căci atunci ni se pare evident că adevăratul răspuns pe care l-am căutat întreaga noastră viață se află în această perspectivă, și nu în convingerile egoului referitoare la lumea exterioară.

Când nu mai poate să suporte, egoul ne șoptește în mintea noastră că nu vom experimenta prea mult timp această fericire, așa că mai bine ne-am întoarce la realitatea

fizică dacă dorim să cunoaștem adevărata fericire de durată. Mai devreme sau mai târziu, ne susură el la ureche, această aparentă armonie se va destrăma. Cu siguranță, va apărea un obstacol. O persoană sau un eveniment va interfera inevitabil cu actuala noastră fericire, făcând-o să dispară. De aceea, mai bine am începe de pe acum să căutăm o persoană pe care să dăm vina. Sfatul egoului este întotdeauna să căutăm greșelile celor din jur, pornind de la premisa că noi avem întotdeauna dreptate, iar ceilalți greșesc întotdeauna.

În ultimă instanță, fericirea sau nefericirea noastră *depinde* de gradul în care acceptăm sau nu sfaturile egoului. Gândește-te ce se întâmplă atunci când îi judeci pe ceilalți, când te superi pe ei sau când te cramponezi de idei precum vinovăția și condamnarea. Aceste sentimente te împiedică întotdeauna să simți iubirea, pacea interioară și fericirea. Nefericirea ta devine disproporționată și începi să cauți vinovații și greșeli ale altora, condamnându-i astfel pentru propria ta nefericire.

Iertarea este un proces de transformare. Într-o singură clipă, noi putem renunța la paradigma care spune că trebuie să căutăm în lumea exterioară pentru a ne găsi adevărata fericire. Printr-o simplă schimbare a atitudinii interioare, noi ne putem elibera de convingerea egoului potrivit căreia nu ne putem simți în siguranță decât crezând în propriul nostru statut de victimă și acționând defensiv. Printr-o simplă schimbare a perspectivei, noi putem renunța să mai căutăm vinovați în afara noastră ca să aruncăm asupra lor povara pentru propria noastră nefericire. Ne putem îmbrățișa adevărata noastră esență spirituală, descoperind

instantaneu că aceasta a fost dintotdeauna sursa iubirii, păcii interioare și fericirii noastre. Această esență spirituală ne stă întotdeauna la îndemână. Ea nu este niciodată prea departe de noi și nu ne cere nimic în schimb pentru a ni se revela. De fapt, ea nu așteaptă altceva decât să o căutăm pentru a ieși la iveală.

Iertarea poate fi învățată la orice vârstă și de către oricine, indiferent de ceea ce crede în momentul de față, de experiențele sale trecute sau de felul în care i-a tratat până acum pe cei din jur.

Un model de iertare

Acum câțiva ani, am cunoscut împreună cu soția mea Diane o femeie pe nume Andrea de Nottbeck. Am aflat despre ea în urma unui telefon cu totul neobișnuit pe care l-am primit de la o persoană din Elveția care ne-a spus că o femeie care trăia în acea regiune dorea să ne dea un tablou. Femeia avea la acea vreme 93 de ani, dar se bucura de o sănătate perfectă. Și-a dăruit cea mai mare parte a averii unor societăți filantropice, dar încă mai avea o posesiune materială de valoare pe care dorea să o dăruiască înainte de a muri. Era vorba de o pictură a lui Iisus Christos din secolul al XIII-lea.

Neștiind cine ar merita să primească tabloul la moartea ei, ea s-a retras în munți și a început să mediteze. După numai câteva momente, a primit următorul răspuns: „*Iubirea înseamnă renunțarea la frică*”. De aceea, s-a decis să îi dăruiască tabloul autorului cărții cu acest nume, respectiv lui Jerry Jampolsky, cel care a descris în carte motivele care

ne împiedică să iubim. De aceea, și-a rugat o prietenă să ne sune în Statele Unite.

Așa cum aveam să aflăm mai târziu, după moartea soțului ei, cu câțiva ani înainte, Andrea a devenit o femeie morocănoasă și dificilă, cu care nimeni nu se putea înțelege. Era extrem de certăreață și gata să provoace pe oricine. La vârsta de 85 de ani, o prietenă i-a dat un exemplar din cartea mea, *Iubirea înseamnă renunțarea la frică*.

Cartea a impresionat-o atât de mult pe Andrea încât aceasta a început să o recitească zilnic. În scurt timp, ea a început să îi ierte pe toți cei din viața ei care au rănit-o de-a lungul vremii. S-a iertat de asemenea pe ea însăși pentru comportamentul ei lipsit de iubire sau care le-a provocat multă durere celor din jur. În mod miraculos, viața ei s-a schimbat radical. Supărarea ei pe întreaga lume a dispărut ca prin farmec și Andrea a devenit mai veselă și mai fericită decât s-a simțit vreodată până atunci. Pentru a sărbători această transformare, ea și-a schimbat chiar numele în Happy (Fericita).

Deși nu am aflat acest lucru până când nu am cunoscut-o personal, Happy a fost cea care a aranjat traducerea cărții *Iubirea înseamnă renunțarea la frică* în limba franceză și publicarea ei în Europa cu câțiva ani înainte.

Când am auzit povestea transformării lui Happy, am decis împreună cu Diane să îi facem o vizită, combinând această excursie cu una pe care o aveam deja programată în Orientul Mijlociu. Când am ajuns în Elveția, am cunoscut-o în sfârșit pe această femeie cu totul extraordinară. Printre altele, ne-a arătat o revistă franceză cu poza ei pe copertă zburând cu parapanta deasupra teritoriului Franței! La

vremea când a fost făcută fotografia avea 88 de ani! Ca și cum asta nu ar fi fost de ajuns, la vârsta de 91 de ani a sărit cu parașuta dintr-un avion.

Am petrecut trei zile minunate alături de Happy în casa ei din Geneva, în Elveția. Trebuie să recunosc că se ridica întru totul la înălțimea noului ei nume. A fost într-adevăr una dintre cele mai fericite, mai împăcate și mai pline de iubire persoane pe care le-am cunoscut vreodată în această viață.

Când am întrebat-o pe Happy cum a procedat pentru a introduce toate aceste schimbări pozitive în viața ei, ne-a răspuns: „O, nu am făcut decât un singur lucru: am renunțat la toate judecățile mele critice”.

Am plecat de la Happy chiar pe 1 ianuarie, după ce am petrecut împreună cu ea Revelionul. Diane s-a întors în California cu tabloul pe care ni l-a dăruit, iar eu am plecat mai departe către Orientul Mijlociu pentru a mă întâlni acolo cu câțiva prieteni. Trei săptămâni mai târziu, am primit un telefon prin care am fost anunțați că Happy a murit liniștită în somn, exact așa cum ne prezisese că se va întâmpla.

Până în ziua de astăzi am rămas absolut convins că viața lui Happy s-a transformat datorită iertării. Mă simt extrem de recunoscător pentru faptul că am avut ocazia să o cunosc pe această femeie minunată. În mintea mea și a Diane, ea va rămâne de-a pururi modelul perfect al puterii de transformare a iertării și un prilej de aducere aminte că nu este niciodată prea târziu ca să te schimbi în bine.

Miracole inspirate de iertare

În sfârșit, doresc să îți relatez o poveste publicată în cartea lui Yitta Halbertstam și Judith Leventhal, *Miracole minore: coincidențe ieșite din comun care se petrec în viața de zi cu zi*. Povestea ilustrează perfect rezultatele care pot fi obținute prin procesul iertării. Citez cu aproximație:

La vârsta de 19 ani, tânărul Joey a plecat de acasă și a renunțat la religia lui evreiască. Supărat la culme, tatăl lui l-a amenințat că nu îl va mai recunoaște ca fiu dacă nu își va schimba atitudinea.

Joey nu și-a schimbat atitudinea, așa că orice comunicare între tată și fiu a încetat complet. Fiul s-a plimbat prin întreaga lume, încercând să se regăsească pe sine. S-a îndrăgostit de o femeie frumoasă, și pentru o vreme a crezut că și-a găsit menirea în viață.

Câțiva ani mai târziu, Joey s-a întâlnit din întâmplare cu un fost prieten din orașul său natal. Întâlnirea s-a petrecut într-o cafenea din India. Cei doi prieteni au petrecut împreună întreaga zi. Tot povestind, prietenul lui Joey i-a spus acestuia la un moment dat: „Îmi pare rău să-ți spun că tatăl tău a murit luna trecută”.

Joey a rămas împietrit. Era prima dată când auzea că tatăl său murise. Răscolit, s-a întors acasă și a început să își reconsidere rădăcinile evreiești. S-a despărțit de iubita lui, tocmai pentru că aceasta nu dorea să știe nimic de tradiția iudaică, deși era la rândul ei evreică.

După ce a rămas o vreme scurtă acasă, Joey s-a îndreptat către Ierusalim, unde a vizitat Zidul Plângerii. El

s-a decis să scrie un bilețel în care să își exprime iubirea față de tatăl său decedat și să îl roage să îl ierte.

După ce a scris bilețelul, Joey l-a rulat și a încercat să îl facă să intre într-o gaură din zid, conform tradiției. Fără să vrea, el a scos astfel un alt bilețel rulat, care a ieșit din gaură și a căzut la picioarele sale. Joey s-a aplecat și l-a luat de jos. Curios, l-a desfăcut. Scrisul i se părea familiar, așa că a început să-l citească. Pare uluitor, dar bilețelul era de la tatăl lui și îi era adresat lui Dumnezeu, căruia tatăl îi cerea iertare pentru faptul că și-a renegat propriul fiu. În continuare, el își exprima iubirea profundă și necondiționată pentru Joey.

Joey a rămas cutremurat. Cum era posibil? Era mai mult decât o coincidență; era un miracol. Oricât de greu i se părea de crezut, biletul din mâna lui și scris de mâna tatălui său era cea mai bună dovadă că nu trăia un vis.

În urma acestei întâmplări, Joey a început să studieze cu toată seriozitatea religia evreiască. Doi ani mai târziu, el s-a întors în Statele Unite, unde a fost invitat la masă de un rabin, prieten de-al său. Spre uimirea lui, el s-a întâlnit aici cu fosta lui iubită, cea care l-a părăsit cu doi ani în urmă pentru convingerile sale. Se pare că se întorsese și ea la originile ei evreiești.

La scurt timp, Joey s-a căsătorit cu iubita lui.

De câte ori nu se întâmplă să auzim astfel de istorii în care iertarea șterge radical urmele dureroase ale trecutului. La prima vedere, pare greu de crezut că această simplă schimbare a percepției poate produce asemenea miracole, eliminând blocajele care ne împiedică să iubim. Povestea

lui Joey ne arată că nici măcar moartea nu poate sta în calea acestui proces. După toate aparențele, însăși realitatea incidentului care ne-a făcut cândva să suferim atât de mult dispare cu desăvârșire, fiind înlocuită de iubirea care a fost întotdeauna prezentă, chiar dacă până acum a fost ascunsă, și care va rămâne de-a pururi în sufletul nostru.