



ED BACON

Introducere

1

Cele opt deprinderi ale iubirii

Deschide-ți mintea, deschide-ți inima

Traducere: Marius Spînu

EDITURA FOR YOU



Cuprins

Introducere	5
Capitolul 1: Deprinderea generozității	21
Capitolul 2: Deprinderea liniștii interioare	53
Capitolul 3: Deprinderea adevărului.....	75
Capitolul 4: Deprinderea sincerității	98
Capitolul 5: Deprinderea jocului	130
Capitolul 6: Deprinderea iertării	153
Capitolul 7: Deprinderea compasiunii	181
Capitolul 8: Deprinderea comuniunii	207
Notă de final	233
Nota autorului	238
Mulțumiri	239
Aprofundare	245
Bibliografie	248
Despre autor	251





Capitolul unu

Deprinderea generozității

*În timp ce mă uitam la magazin și pe stradă,
corpul meu a început deodată să strălucească
și, după cam douăzeci de minute, atât de mare mi-a
fost fericirea, că mi s-a părut că am fost binecuvântat
și că puteam binecuvânta, la rândul meu.*

W. B. Yeats – Ezitare

Mărețul râu Iordan șerpuiește de-a lungul granițelor de est ale Israelului și Palestinei, lăsând să se nască două întinderi de apă: Marea Galileei și Marea Moartă. Marea Galileei face echipă cu viața. Oriunde îți îndrepti privirea totul este viu. Pe apă, oamenii pescuiesc, merg cu bărcile și practică sporturi nautice; pe maluri, oamenii se odihnesc, se hrănesc și beau. Cu toții se bucură de viață. O sută de kilometri mai jos, la sud, se întinde Marea Moartă. Este întocmai după cum îi spune și numele: moartă. Cauza acestui puternic contrast este simplă: râul Iordan curge intrând în frumoasa și vibranta Mare a Galileei, croindu-și apoi drum mai departe. Flux și reflux. Inspirație și expirație. A primi și a oferi, așa cum este și relația noastră cu iubirea. Dinspre malurile sudice ale Marii Galileei, râul își

croiește drum până la Marea Moartă, dar acolo râul se oprește. Nu există nicio ieșire din Marea Moartă.

Spiritul omenesc, asemenea mărilor, are nevoie să primească și să ofere pentru a putea onora viața și pentru a genera energie. Când din interiorul nostru izvorăște iubire, și mai multă energie vine înapoi, spre noi. Când ne deschidem inimile pentru a fi iubitori, împărtășim acea iubire cu toți ceilalți și ne deschidem pentru a primi iubire de la ei. Ceea ce oferim determină ceea ce primim. Cu cât oferim mai mult, cu atât suntem mai plini de viață, cu atât evoluăm mai mult pe plan spiritual și cu atât mai intensă este viața pentru noi. Când oamenii sunt destinatarii generozității noastre, inimile li se deschid într-un mod care îi transformă în profunzime, iar acest fapt ajută la plantarea semințelor iubirii în Univers.

Treceam printr-o răscruce a vieții mele când am experimentat puterea generozității. Și chiar atunci aveam nevoie de ea. Tatăl meu era un om autoritar, cu pieptul mare și cu o voce puternică, și avea puterea de a-i anihila pe cei al căror punct de vedere nu-l agreea. Timp de mulți ani, unele dintre deciziile mele, pe care nu le înțelegea, au fost pentru el o sursă de confuzii și suferințe. Din multe puncte de vedere nu ne înțelegeam unul pe celălalt, iar în ultimele sale zile, în timp ce zăcea în patul lui de acasă, din Georgia, pregătindu-se să-și dea ultima suflare, între noi încă mai erau multe lucruri de rezolvat.

Fusesem invitat să devin preotul paroh al unei catedrale istorice din sud, care trecea prin mari încercări în timpul luptelor pentru drepturile civile din Mississippi, unde comunitatea credincioșilor era progresistă, atât din punct de vedere teologic, cât și politic. Totodată, era diversă din punct de vedere spiritual și deschisă tuturor. Perspectiva nenumăratelor oportunități cu privire la acțiunile sociale și la slujirea interesului public, împreună cu dezvoltarea personală și profesională, mă făceau să-mi bată inima cu putere, de fericire.

Totuși, acceptarea acestui post însemna să o opresc pe soția mea din munca importantă pe care o desfășura, să-mi înstrăinez copiii de prietenii lor și de școala unde învățau, să mă mut din Georgia, statul în care mă născusem, unde familia mea iubitoare trăise timp de câteva generații. Însemna să-mi asum riscurile și să accept chemarea schimbării, pentru a putea să mă dezvolt și să-i ajut pe alții să facă la fel.

Imediat ce mi-a fost oferit postul, am început să simt în piept o durere care abia dacă mă mai lăsa să respir. Mă simțeam ca și cum sufletul mi-ar fi fost ținut sub dărâmăturile unei clădiri prăbușite. Urma să fac o mare greșală? Familia mea urma să-mi reproșeze acest lucru? În timpul acestei lupte teribile ce se ducea în sinea mea, am luat avionul și am zburat spre Bethesda, Maryland, pentru a participa la un seminar ținut de un nou mentor, dr. Ed Friedman. Ca și mine, el era slujitor al comunității din care făcea parte. El era rabin, eu eram preot. Ca și mine, știa că religia și psihoterapia se intersectează adesea, în moduri dinamice.

M-am oferit voluntar și am prezentat dilema mea, ca studiu de caz, pentru rabinul Friedman și pentru grupul nostru. De față cu toți ceilalți studenți, mi-a adresat un șir nesfârșit de întrebări despre familia mea. Nu despre părinții mei, ci despre strămoși. Acest lucru m-a uimit.

I-am povestit că eram primul născut într-o familie de clerici sudiști baptiști. Tatăl meu, fratele meu și cu mine fuseserăm cu toții hirotonisiți ca preoți baptiști în partea rurală de sud-est a Georgiei, descrisă de romanciera Flannery O'Connor ca fiind ținutul „bântuit de Kristus“. Am vorbit mult timp despre tatăl meu, care fusese predicator, director de școală și inspector școlar. După o vreme, rabinul Friedman m-a privit în ochi și a spus:

– Trebuie să mergi la tatăl tău. Ești pe cale te eliberezi din lanțurile planurilor pe care el le-a stabilit pentru tine, cu mulți ani în urmă. Acest pas te va determina cel mai probabil să nu

te mai întorci la viața religioasă, la ținutul tău natal și la cultura în care ai fost crescut. Trebuie să mergi direct la tatăl tău și să-l întrebi dacă el este împăcat cu acest gând.

Deși luasem multe decizii opuse valorilor tatălui meu, precum cea de a părăsi biserica baptistă pentru a mă alătura celei episcopale, rabinul m-a ajutat să observ că nu avusesem niciodată curajul de a-l întreba pe tatăl meu ce simțea cu privire la acțiunile mele sau să-i explic ce mă îndemnase să iau acele hotărâri. Pur și simplu noi nu vorbeam despre astfel de lucruri. La un anumit nivel, inimile și mințile noastre erau închise în ceea ce ne privea. Ne era teamă ce s-ar putea întâmpla dacă ne-am destăinui sufletele unul celuilalt. Mi-am dat seama că atacurile de panică pe care le aveam erau determinate de neliniștea că tata mi-ar putea dezaproba dorința. Conștientizarea acestui fapt m-a uimit. În pauza de masă care a urmat după prezentarea mea, m-am îndreptat direct spre camera de hotel, am sunat acasă în sudul Georgiei și am cerut să vorbesc cu tata.

Tremuram, mă plimbam prin cameră și transpiram. El era într-atât de bolnav încât abia îl puteam auzi. Eu am vorbit cel mai mult. I-am explicat că, din punctul meu de vedere, cea mai bună cale era să devin preotul paroh al Catedralei. Acceptarea acestui post însemna să devin pastor al Bisericii Episcopale, iar acesta era lucrul de care aveam nevoie pe plan spiritual, pentru că reflecta propriile mele valori. Însemna să nu mă întorc în Georgia, unde familia mea trăise de generații.

Apoi m-am afundat în patul din camera de hotel, în timp ce inima-mi bătea cu putere, și l-am întrebat cu voce tremurătoare:

– Tată, toate astea diferă foarte mult de planul pe care tu îl aveai în gând pentru mine. Vreau să știu dacă toate aceste lucruri sunt în regulă din punctul tău de vedere.

Simțeam cum tatăl meu se străduia să capete cât de multă forță vitală putea, în pofida faptului că era pe moarte, zăcând

în patul unde petrecuse 43 de ani alături de mama mea, în casa noastră din Georgia. În cele din urmă l-am auzit spunând:

– Fiule, fă asta!

Imediat, durerea din piept pe care o simțeam a dispărut. M-am oprit din tremurat. Mi-am recăpătat glasul. Cuvintele tatălui meu erau pașaportul care mă elibera din închisoarea temerilor și mă ducea într-o zonă puternică a iubirii. Deschizându-și inima și lăsând iubirea să izvorască spre mine, fără s-o oprească – așa cum râul Iordan curge și hrănește Marea Galileei –, tatăl meu mi-a dat forța de care aveam nevoie pentru a genera eu însumi iubire și pentru a o oferi mai departe lumii.

O inimă deschisă și generoasă

Fiecare ființă umană are în sine capacitatea de a iubi, de a accepta, de a simți compasiune, de a ierta, de a empatiza, de a se juca, de a avea curaj și imaginație. Însă, de multe ori, viața ne scoate în cale obstacole. Ne împiedicăm de praguri. Ne blocăm și reacționăm cu neliniște. Teamă cronică ne eclipsează toate celelalte calități iubitoare pe care le avem noi, oamenii, ne determină să reacționăm inadecvat și ne închide mințile, provocându-i mari suferințe corpului nostru fizic. Cercetările arată că frica ne este utilă când existența ne este amenințată în mod real. Atunci când ne este teamă, fluxul sangvin părăsește anumite zone ale creierului specifice gândirii, creativității și liberului arbitru și irigă acele zone care determină acțiuni de confruntare directă sau de salvare prin fugă. Însă în viața de zi cu zi – acasă, la muncă, pe stradă – acest instinct indus de teamă permanentă nu ne aduce avantaje.

Există un templu interior în fiecare dintre noi, unde frica nu se poate refugia pentru a-și face casă. Acest templu interior este templul iubirii. Când ne conectăm la acest loc sacru – deschizându-ne inimile – zidurile care formează temnița în care ne aflăm se prăbușesc. Când folosim cele 8 deprinderi ale iubirii