

Renașterea interioară

Cum ne pot vindeca inima
marile suferințe și încercări

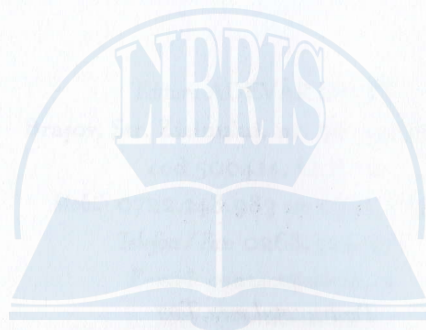
Elizabeth Lesser

Traducerea din limba engleză:

Cristian HANU

ADEVĂR  DIVIN

Brașov, 2016



Cuprins

Preludiu	xv
Introducere.....	xxi

Partea I

Chemarea sufletului

Ce știa Einstein	7
Ce știa Dante	18
Măinile care lucrează asupra noastră	22
Secretul la Vedere	26
Golanii din autobuz	30
Chirurgie pe cord deschis	33
Războinicul inimii.....	38
Relaxarea și căderea	43
Revoluționarea petrecerilor cu cocteiluri.....	47
Uriașii adormiți și îngerii străinii	50
Extazul de a fi în viață	53

Partea a II-a

Procesul Phoenix

Chimidunchik.....	62
Aici începe teroarea, aici încep miracolele.....	68
Teribila grație	77
Înainte și după.....	85
O inimă frântă este o inimă deschisă	93

11 septembrie.....	100
Inimi frânte.....	107

Partea a III-a
Șamanul iubirii

Părăsirea casei tatălui meu	116
Matematica mariajului	121
Șamanul iubirii	125
Inițierea.....	130
Răscrucea	135
Scrisoarea în lanț a lui Goethe	139
Bucuria de a greși	142

Partea a IV-a

Copiii

Primul născut.....	153
Fugi, iepurașule!	157
Marea mutare a canapelei	161
Darul	167
Gena vrum, vrum.....	175
Desprinderea de ei.....	179
Iron John	187
Lărgirea cercului.....	193
Disperare și țitere	196

Partea a V-a

Nașterea și moartea

Plutind pe norii gloriei	206
Al sutelea nume.....	211
Cine nu se naște, nu moare	216
Apariții în vise.....	223

Durerea bună	229
Karaoke.....	236
Practicarea morții	241
Testoasele și copacii	247
O meditație pentru practicarea morții	252

Partea a VI-a

Râul schimbării

Savurarea trecerii timpului.....	258
Îngerul de la seminar	262
Când strugurii se transformă în vin	265
S-s-schimbările	270
Confortabilă în incertitudine.....	277
Pentru Hugo	280
Cultivarea stării de pace interioară	287
Adevărul.....	292
Casa spiritelor	295

Anexă: Trusa uneltelor	298
------------------------------	-----

<i>Meditația</i>	303
<i>Instrucțiuni pentru meditație</i>	307
<i>Cei zece pași ai practicii meditației</i>	314
<i>Psihoterapia</i>	316
<i>Lucrul cu maestrul, terapeuții și vindecătorii</i>	321
<i>Rugăciunea</i>	323

Mulțumiri	328
Ghidul cititorului.....	333



Partea I

Chemarea

sufletului

Foarte mulți dintre oameni nu se simt deloc confortabil să le dezvăluie altora (sau chiar lor înșiși) ce anume se ascunde sub suprafața conștiinței lor de zi cu zi. Ei se dau jos din pat dimineața și reîncep de unde s-au oprit cu o zi înainte, atacând viața ca și cum s-ar afla în plină campanie de control și de supraviețuire. În tot acest timp, în interiorul lor curge un râu nesfârșit de energie pură, care cântă încetșor un cântec de bucurie, eliberare și pace. În momentele de apogeu ale vieții noastre, noi putem simți prezența acestui râu. Adeseori, simțim dorința subtilă de a ne conecta cu el, dar de regulă ne mișcăm prea rapid, suntem distrași sau ne temem să tulburăm *status quo*-ul gândurilor și sentimentelor noastre de suprafață. Gândul de a săpa dincolo de ceea ce ne este familiar, coborând în regiunile mai misterioase ale sufletului nostru, ne neliniștește.

Am folosit cuvântul *suflet* deoarece experiența personală m-a învățat că niciun alt cuvânt nu descrie la fel de bine râul de energie care ne animă ființa. Unii numesc acest râu forță vitală, conștiință sau Dumnezeu. Personal, prefer cuvântul *suflet*, căci îmi place cum sună și îmi place gustul lui atunci când îl plimb prin gură. Ce-i drept, este posibil ca acest motiv să nu fie suficient pentru unii oameni.

Încercând să găsesc date care să îi convingă inclusiv pe oamenii de știință, am citit nenumărate cărți și am ascultat prelegerile multor cercetători care au încercat să explice și să cuantifice sufletul – fizicieni precum David Bohm și Fritjof Capra, doctori în medicină precum Deepak Chopra și Larry Dossey, sau biologi precum Candace Pert și Rupert Sheldrake. Toți acești gânditori și autori sunt absolut fascinanți, și le recomand cărțile tuturor celor care le consideră utile pentru susținerea științifică a conceptului spiritual de suflet.

Lucrările mele favorite sunt cele ale lui Rupert Sheldrake, deși abia dacă reușesc să înțeleg ce spune în cele mai multe dintre ele. Fost biocinist și biolog celular la Universitatea Cambridge, el este autorul mai multor cărți absolut revoluționare, printre care *O nouă știință a vieții și Intuiția faptului că ești privit și alte aspecte ale minții extinse*. Sheldrake descrie sufletul ca pe un „câmp morfic”, respectiv un câmp formator

invizibil care stă la baza întregii activități a vieții. L-am auzit odată spunând la o conferință ținută la Institutul Omega: „În cazul în care comparăm corpul mort al unei persoane, al unui animal sau al unei plante cu cele ale echivalentelor lor vii, constatăm că suma materiei din corpul mort nu diferă de cea a materiei din corpul viu. Forma corpului și substanțele chimice din acesta nu sunt nici ele diferite, cel puțin la scurt timp după moarte. Și totuși, ceva s-a schimbat. Concluzia cea mai evidentă este că ceva a părăsit corpul fizic, și întrucât acesta nu și-a schimbat greutatea, nu putem decât să tragem concluzia că acel ceva care l-a părăsit este în esență imaterial. Am putea numi acest ceva imaterial: „suflet”.

Chiar dacă nu îl putem ține în mâini, sufletul este cât se poate de real. Nu putem ști ce formă va lua el după moartea actualului corp fizic, dar personal cred sincer că sufletul supraviețuiește. Dacă ești obișnuit să negi existența sufletului, dacă acest concept te neliniștește sau dacă îl privești cu sprâncenele ridicate cu neîncredere, nu pot decât să îți recomand sfatul lui Rumi: *„Atunci când faci ceva din tot sufletul, tu simți în tine un râu care curge, o bucurie...”*

Dacă înțelegi ce dorește să spună Rumi prin aceste cuvinte, înseamnă că te afli deja în contact cu sufletul tău. Pe de altă parte, chiar dacă te simți cuprins de tristețe, de cinism sau de anxietate, tu ai totuși un suflet viu, care îți transmite aceste mesaje, pentru a-ți corecta astfel viața.

Poveștile din această primă parte a cărții descriu ce înseamnă să îți ascuți și să răspunzi la chemarea sufletului tău. Sufletul îți transmite în permanență mesaje. Dacă îți place să pictezi, să cânti, să scrii poezie sau să ascuți o muzică înălțătoare, să meditezi sau să te rogi, să te plimbi prin natură, să faci sport sau să dansezi, înseamnă că știi deja ce înseamnă să fii în contact cu sufletul tău. În astfel de momente, *tu simți un râu care trece prin tine, o bucurie...* Alte momente în care poți simți acest râu sunt cele în care ajuți pe cineva aflat în nevoie, în care ești îndrăgostit, în care ieși dintr-o încercare epuizantă și dificilă sau în care te abandonezi în fața unei situații dureroase, fără să te mai lupți cu ea, cedând frâiele controlului unei puteri mai presus decât tine. Ori de câte ori te simți obosit să mai opui rezistență și te deschizi în fața tuturor posibilităților, orice s-ar întâmpla, tu te deschizi practic în fața fluxului vieții și devii astfel una cu sufletul tău. Și de această dată, *tu simți un râu care curge prin tine, o bucurie...*

Adeseori, noi opunem însă rezistență cursului acestui râu. În astfel de momente, noi nu mai auzim chemarea sufletului nostru. Uneori, ne temem de ceea ce ar avea de spus sufletul nostru în privința alegerilor pe

care le-am făcut, a obișnuințelor pe care ni le-am format și a deciziilor pe care le evităm. Dacă ne-am liniști și dacă i-am cere sufletului nostru să ne călăuzească – cine știe? – poate că acesta ne-ar îndruma către o mare schimbare. La urma urmelor, de ce am avea încredere într-un concept atât de vag cum este sufletul? Prin urmare, noi ne închidem. Personal, m-am închis de prea multe ori în fața sufletului meu pentru a ști ce înseamnă să simți că ai zăgăzuit cursul râului interior. Cunoșc perfect acea senzație de amorțeală la limita morții, dar și maniera în care râul învață să ocolească barajul, găsimdu-și alte canale de manifestare, cum ar fi dorința de a da vina pe alții, emoția mâniei, o boală fizică, o stare de agitație, de epuizare sau de autodistrugere. Sufletul ne vorbește întotdeauna, iar atunci când îi blocăm cursul natural, când trăim doar o imitație de viață și când ne cramponăm să rămânem la suprafață, ajunge chiar să ne țipe la ureche.

Dacă nu ascultăm vocea sufletului nostru, aceasta începe să cânte disonant. Dacă nu analizăm ce se ascunde sub suprafața vieții noastre, sufletul vine singur în căutarea noastră, ieșindu-ne în întâmpinare.



Ce știa Einstein

*Nicio problemă nu poate fi rezolvată
de pe nivelul de conștiință care a creat-o.*

- ALBERT EINSTEIN

Atunci când autostrada Route 25 iese din munții din nordul statului New Mexico, în fața îți apare subit, ca un miraj, orașul Albuquerque, un fragment din America urbană în mijlocul deșertului arid. De-a lungul anilor în care mi-am vizitat prietenii din New Mexico, nu m-am aventurat niciodată în Albuquerque. Am trecut de foarte multe ori pe lângă el, în drum de la sau către aeroport, dar nu am simțit niciodată nevoia să ies de pe autostradă, până într-o după-amiază, când am plecat să caut un medium a cărui carte de vizită mi-a fost dată de o prietenă din Santa Fe. Evenimentul s-a întâmplat în primele zile (foarte grele) de după separarea de soțul meu, cu care am fost măritată 14 ani, o perioadă în care toți cei care au încercat să mă ajute au renunțat frustrați, obosiți să mă mai urmărească învârtindu-mă printr-un labirint fără nicio ieșire. În ziua în care am plecat din casa prietenei mele, aceasta mi-a dat cartea de vizită a unui medium feminin și mi-a spus doar atât:

- Nu pune întrebări. Pur și simplu du-te la ea.

Pe partea din față a cărții de vizită scria:

Nume: Purtătoarea de Cuvânt a Spiritului;

Locație: Drumul către Adevăr

Am găsit o serie de indicații ceva mai utile pe versoul cărții, unde erau tipărite trei reguli:

1. *Plata doar cash.*
2. *Adu o bandă de casetofon goală.*
3. *Nu mă considera responsabilă pentru viața ta.*

Urma apoi adresa, care m-a condus pe niște străzi prăfuite, fără copaci pe margine, printre depozite și parcuri de camioane, până la o parcare de rulote pe un drum uitat de lume la vreo trei kilometri de aeroport. Locul arăta ca un scenariu al unui film prost: mai multe rulote vechi, clădiri în semi-ruină, automobile abandonate și un câine priponit de un țărășu de care erau legate câteva funii pentru uscat rufe. Am ajuns în sfârșit și la ultima rulotă din parcare, parcată sub un copac cioturos împodobit cu luminițe de Crăciun. Am verificat alarmată instrucțiunile, dar am descoperit că acesta era într-adevăr Drumul către Adevăr, sediul Purtătoarei de Cuvânt a Spiritului.

Pe cărarea până la rulotă lucrurile au devenit și mai ciudate. Femeia-medium m-a întâmpinat la poartă. Avea cea mai mare cantitate de păr pe care am văzut-o vreodată la cineva: nenumărate șuvițe vopsite blond aranjate într-o movilă deasupra capului ei. Purta un tricou de țară în pătrățele roșii cu alb, pantaloni albi mulași și sandale cu toc înalt. Avea ochii foarte albaștri și unghiile date cu o oja roșu aprins, care se asorta cu cerceii ei mari în formă de inimă. A părut surprinsă să mă vadă, ca și cum nu aș fi sunat-o mai devreme în acea dimineață pentru a-i confirma întâlnirea și ca și cum nu ar fi fost ea însăși medium. După ce i-am explicat ce căutam pe cărarea spre rulota ei, m-a invitat înăuntru, cerându-și scuze pentru deranjul din interior. Am trecut cu greu printre niște cutii, cărți, reviste și pungi cu mâncare pentru animale și chipsuri de cartofi. Un bărbat stătea pe canapea și se uita la televizor (posibil soțul femeii), iar un pudel alb stătea lângă el, cu niște jucării din plastic încălcite prin blană. Niciunul nu m-a băgat în seamă, în timp ce treceam pe lângă ei către dormitorul femeii.

Mediumul s-a așezat pe un pat dublu care ocupa cea mai mare parte a camerei. Mi-a indicat un scaun pliant aflat într-un colț. Încă mai puteam pleca, m-am gândit, așezându-mă cu greu pe scaunul care de-abia încăpea lângă pat. Înainte de a putea spune însă ceva, mediumul m-a anunțat pe un ton serios:

– Ai ceva în poșetă pentru mine. Ceva de la soțul tău. O scrisoare.

Avea o voce groasă de fumătoare înrăită, cu un accent rural, care îmi amintea de o Mae West¹ texană. De fapt, toată persoana ei îmi aducea aminte de Mae West, așa că m-am întrebat ce naiba caut într-o rulotă de lângă aeroportul Albuquerque, așteptând sfaturi de viață de la Mae West.

– Deci, ai scrisoarea în poșetă sau nu? a insistat femeia.

– Nu, nu o am, i-am răspuns pe un ton defensiv. De regulă nu port scrisori la mine în poșetă.

– Sunt destul de sigură că ai ceva de la soțul tău în poșetă.

Vocea i s-a mai îmblânzit, și mi-am dat seama că *chiar* aveam o scrisoare de la soțul meu în poșetă, care ilustra perfect haosul trist din viața noastră și toate motivele pe care le aveam atât ca să încerc să rămân în acea căsnicie cât și ca să o părăsesc. Adusesem scrisoarea cu mine ca să i-o arăt prietenei mele, pentru a vedea dacă ea o poate interpreta într-o manieră mai clară decât mine, dar uitasem complet de ea, așa că nu i-am mai arătat-o. În schimb, mi-am petrecut timpul în Santa Fe făcând exact ceea ce îi sfătuiește Albert Einstein pe oamenii cu probleme să nu facă. *Nicio problemă nu poate fi rezolvată de pe nivelul de conștiință care a creat-o*, scrie el. Cu alte cuvinte, nu încerca să rezolvi o problemă folosind aceeași gândire confuză care te-a băgat de la bun început în încurcătură, căci nu vei face decât să te învârtești în aceleași cercuri mici ale indeciziei și ale fricii.

Mă aflam într-o stare de indecizie legată de căsnicia mea de atât de mult timp încât capacitatea mea de a o apuca într-o direcție sau alta se atrofiase complet. Am reluat la infinit lista cu motive pentru a rămâne în căsnicie și cea cu argumente pentru a o părăsi, la fel ca Einstein când se chinuia cu o ecuație căreia nu îi putea găsi cu niciun chip rezolvarea. Ceva mi-a spus că nu voi găsi niciodată soluția folosind aceleași vechi argumente, dar nu știam cum să descopăr o perspectivă nouă. Mă simțeam scufundată în apă, înotând haotic prin întuneric. Mult deasupra mea, dincolo de greutatea oceanului de griji, o rază de lumină îmi indica o direcție nouă, dar eu eram prea distrasă pentru a o putea observa. De fapt, oscilam în permanență între mai multe întrebări conflictuale: oare aveam să le distrug viața copiilor mei dacă divorțam? Era acest lucru mai rău decât să trăiască într-un cămin dezbinat, cu părinți care nu se înțeleg? Eram o visătoare care își căuta o fericire evazivă ce nu există în viața reală, sau dimpotrivă? Nu cumva ne naștem

¹ Actriță și sex-simbol american. (n. tr.)