

Libris Gregg Braden

Respect pentru oameni și cărți



Secretele pierdute ale rugăciunii

Puterea ascunsă a frumuseții,
binecuvântării, înțelepciunii și suferinței

Traducere din limba engleză de
Mihaela Ivănuș

Editura For You
București

Cuprins

<i>Introducere</i> / „Există forțe minunate și neîmblânzite în noi“	9
Capitolul 1 / Primul secret: Secretul pierdut al rugăciunii	25
Capitolul 2 / Al doilea secret: Suferința este profesorul, înțelepciunea este lecția ...	55
Capitolul 3 / Al treilea secret: Binecuvântarea este eliberarea	91
Capitolul 4 / Al patrulea secret: Frumusețea este cea care transformă	125
Capitolul 5 / Al cincilea secret: Crearea propriilor rugăciuni	145
<i>Despre autor</i>	167



CAPITOLUL 1

PRIMUL SECRET: SECRETUL PIERDUT AL RUGĂCIUNII

„Forța care a creat splendori inimaginabile
și orori inimaginabile s-a refugiat în noi
și va urma poruncile noastre.“

SF. ECATERINA DE SIENA

Există ceva *acolo*. Dincolo de percepțiile noastre despre lumea cotidiană există o prezență sau forță care este atât misterioasă, cât și reconfortantă. Vorbim despre ea. O simțim. Credem în ea și ne rugăm la ea, poate chiar fără a înțelege cu exactitate ce este!

Cu nume care variază de la „Rețeaua Creației“ la „Spiritul lui Dumnezeu“, tradițiile străvechi știau că această prezență există. De asemenea, știau cum să o aplice în viață. În cuvintele epocii lor, strămoșii noștri au lăsat instrucțiuni detaliate pentru oamenii din viitor, descriind cum putem folosi această forță invizibilă pentru a ne

vindeca trupurile și relațiile și pentru a aduce pacea în lumea noastră. Astăzi știm că limbajul le conectează pe toate cele trei, ca un mod *pierdut* de a ne ruga.

Cu toate acestea, spre deosebire de rugăciunile tradiționale pe care, poate, le-am folosit în trecut, această tehnică de rugăciune nu se bazează pe cuvinte. Ea se bazează pe limbajul tăcut al emoțiilor umane. Ea ne invită să simțim recunoștință și apreciere *ca și cum am fi primit deja răspuns la rugăciunile noastre*. Prin această calitate a emoțiilor, anticii credeau că avem acces direct la puterea creației: Spiritul lui Dumnezeu.

În secolul XX, este posibil ca știința modernă să fi redescoperit Spiritul lui Dumnezeu, sub forma unui câmp de energie care diferă de orice altă formă de energie. Pare să fie peste tot, întotdeauna, și să fi existat încă de la începutul timpului. Max Planck, persoana considerată, în general, ca părintele fizicii cuantice, a declarat că existența Câmpului sugerează că o inteligență superioară este responsabilă pentru lumea noastră fizică. „Trebuie să presupunem că, în spatele acestei forțe, există o minte conștientă și inteligentă.“ El a concluzionat, spunând pur și simplu: „Această minte este matricea întregii materii.“¹

¹ Laureat al Premiului Nobel, fizicianul Max Planck a șocat lumea făcând această referire la puterea forțelor nevăzute ale naturii, în timpul unui discurs celebru ținut în Florența, Italia, în 1917. În mod clar un om înaintea vremurilor sale, Planck și-a exprimat ideile au apărut cu aproape 80 ani înainte ca fizica cuantică să demonstreze existența unui câmp unificat, în condiții de laborator. John Davidson, *The Secret*

Referindu-se la ea în alți termeni, cum ar fi Câmp Unificat, studiile contemporane au arătat că matricea lui Planck are, de fapt, inteligență. La fel cum au sugerat și cei din vechime, Câmpul reacționează la emoțiile umane!

Indiferent cum îl numim sau cum îl definesc știința și religia, este clar că acest ceva există – o forță, un câmp, o prezență – și că este *marele magnet* ce ne atrage în mod constant unul față de celălalt și ne conectează la o putere superioară. Știind că această forță există, este cât se poate de logic că vom fi capabili să comunicăm cu ea într-un mod semnificativ și util pentru viața noastră. În cele din urmă, am putea descoperi că aceeași putere care vindecă suferințele noastre cele mai profunde și creează pacea între națiuni deține cheia supraviețuirii noastre ca specie.

Se crede că recensământul mondial care a fost realizat în anul 2000 este evidența cea mai exactă a lumii noastre din istoria consemnată. Printre statisticile fascinante pe care sondajul le-a relevat despre familia noastră globală, și probabil cea mai elocventă, este senzația aproape universală că ne aflăm aici cu un scop și că nu suntem singuri. Peste 95% din populația lumii crede în existența unei puteri superioare. Din acest procent, peste jumătate numesc această putere „Dumnezeu“.

Întrebarea care se pune nu este dacă există ceva *acolo* sau nu, ci ce anume înseamnă acest *ceva* pentru viața

noastră. Cum îi putem vorbi puterii superioare în care atât de mulți dintre noi cred? Aceleași tradiții care au descris secretele naturii cu mii de ani în urmă au răspuns și la această întrebare. Așa cum te-ai putea aștepta, limbajul care ne conectează cu Dumnezeu se găsește într-o experiență foarte obișnuită pentru noi toți. Este experiența sentimentelor și emoțiilor noastre.

Atunci când ne concentrăm pe o anumită calitate a emoției în inimile noastre, folosim, de fapt, modul de rugăciune care a fost în mare parte uitat după modificările biblice din secolul IV, foarte mediatizate acum. Pentru a folosi sentimentele ca limbaj al rugăciunii noastre, trebuie pur și simplu să înțelegem cum funcționează rugăciunea. În cele mai îndepărtate și izolate sanctuare rămase pe Pământ astăzi, cel mai puțin tulburate de civilizația modernă, găsim unele dintre cele mai bine conservate exemple în ceea ce privește modul în care putem vorbi cu prezența despre care 95% dintre noi cred că există.

Sentimentul este rugăciunea

Mă gândeam la ceea ce tocmai auzisem. Răceala ce venea de la podeaua de piatră de sub genunchi pătrunsesese prin umezeala celor două straturi de haine pe care le purtam în dimineața aceea. În fiecare zi, pe platoul tibetan este atât vară, cât și iarnă: vară în soarele direct

de la mare altitudine și iarnă când soarele dispare în spatele vârfurilor zimțate ale munților Himalaya sau în spatele zidurilor înalte ale templului în care mă aflam. Aveam senzația că nu există nimic între pielea mea și pietrele antice ale pardoselii, dar nu puteam să plec. Acesta a fost motivul pentru care invitasem alți 20 de oameni să mi se alăture într-o călătorie care ne-a condus de partea cealaltă a lumii. În această zi eram în unul dintre cele mai îndepărtate, izolate, magnifice și sacre locuri ale cunoașterii rămase pe Pământ astăzi: mănăstirile de pe platoul tibetan.

Timp de 14 zile, ne-am aclimatizat corpurile la altitudini de peste 4 800 m deasupra nivelului mării. Traversaserăm un râu înghețat, în barje de lemn cioplite manual, și condusesem ore în șir, uitându-ne unul la altul pe deasupra măștilor chirurgicale, care acționau ca filtre pentru praful ce intra prin podele vechiului autobuz chinez. Cu toate că autobuzul părea la fel de vechi ca și templele, traducătorul nostru m-a asigurat că nu era! Ținându-ne de scaunele din jurul nostru și chiar unul de celălalt, am trecut curajoși peste poduri spălate de ape și prin deșerturi fără căi rutiere, pe măsură ce vibram de la interior spre exterior, doar pentru a fi exact în acest loc, exact în acest moment. Îmi ziceam: „Astăzi nu mă gândesc la căldură. Astăzi este o zi a răspunsurilor.“

Mi-am concentrat atenția direct pe ochii frumoși ai bărbatului fără vârstă care stătea în poziția de lotus în fața mea: starețul mănăstirii. Prin traducătorul nostru,

tocmai îi pusese răm aceeași întrebare pe care i-am adresat-o fiecărui călugăr și fiecărei călugărițe cu care ne-am întâlnit de-a lungul pelerinajului nostru:

– Când vă vedem în rugăciune, am întrebat, *ce faceți?*

Când vă vedem incantând și recitând rugăciuni 14 până la 16 ore pe zi, atunci când vedem clopote, boluri, gonguri, clopoței, mudre și mantră la exterior, *ce se întâmplă la interior?*

În timp ce traducătorul îmi spunea răspunsul starețului, un fior puternic mi-a străbătut corpul și am știut că acesta este motivul pentru care am ajuns în acest loc.

– Tu nu ai văzut niciodată rugăciunile noastre, a răspuns el, pentru că o rugăciune nu poate fi văzută.

Așezându-și roba grea de lână sub picioare, starețul a continuat.

– Ce ai văzut este ceea ce facem pentru a crea sentimentul în corpurile noastre. *Sentimentul este rugăciunea!*

Claritatea răspunsului starețului m-a pus pe gânduri. Cuvintele lui erau similare cu ideile care fuseseră consemnate de tradițiile gnostice și creștine antice, cu peste 2 000 de ani în urmă. În traducerile timpurii ale cărții biblice a lui Ioan (capitolul 16, versetul 24, de exemplu), suntem invitați să le dăm putere rugăciunilor noastre *înconjurându-ne* de sentimentul că dorințele noastre s-au împlinit, exact așa cum a sugerat starețul:

– Cere fără motiv ascuns și *fii înconjurat de răspunsul tău.*

Pentru ca rugăciunile noastre să primească răspuns, trebuie să transcendem îndoiala care însoțește adesea caracterul pozitiv al dorinței noastre. Reprezentând o scurtă învățătură despre puterea de a depăși astfel de polarități, cuvintele lui Iisus consemnate în Biblioteca de la Nag Hammadi ne amintesc că, atunci când facem acest lucru și îi spunem muntelui „Munte, mută-te“, el se va muta.¹

Dacă aceste pilde de înțelepciune au fost atât de relevante atât de mult timp, atunci ne sunt, probabil, utile și astăzi! Folosind un limbaj aproape identic, atât starețul, cât și pergamentele au descris o formă de rugăciune care a fost în mare parte uitată în Occident.

Leții sacre din trecut

Rugăciunea este, probabil, una dintre cele mai vechi și mai misterioase experiențe umane. Este, de asemenea, una dintre cele mai personale. Chiar înainte să apară cuvântul „rugăciune“ în practicile spirituale, cele mai vechi consemnări ale lumii creștine și tradițiile gnostice foloseau cuvinte cum ar fi „comuniune“ pentru a descrie capacitatea noastră de a vorbi cu forțele nevăzute ale Universului. Rugăciunea este unică pentru fiecare dintre

¹ James M. Robinson (editor), *The Nag Hammadi Library* (Biblioteca de la Nag Hammadi), *Evangelhia după Toma*, Claremont, California (HarperSanFrancisco, 1990). (n. aut.)

cei care o trăiesc. Unii estimează că modurile de a te ruga sunt la fel de multe ca numărul oamenilor care se roagă!

Astăzi, cercetătorii moderni ai rugăciunii au identificat patru mari categorii, care, se pare, cuprind toate modurile în care ne rugăm. Fără a le prezenta într-o ordine specială, acestea sunt: (1) rugăciuni colocviale sau informale, (2) rugăciuni petiționare, (3) rugăciuni ritualice și (4) rugăciuni meditative.¹ Când ne rugăm, cercetătorii sugerează să folosim unul dintre aceste patru moduri – sau o combinație.

Oricât de bune ar fi aceste descrieri și oricât de bine par să funcționeze fiecare dintre aceste rugăciuni, a existat dintotdeauna un alt mod de rugăciune, pe care această listă nu l-a luat în considerare. Acest al cincilea mod de

¹ Rugăciunile colocviale sunt rugăciuni informale, făcute în limbajul popular. Un exemplu: „Doamne, dacă de data asta ajung la benzinărie înainte să rămân fără benzină, îți promit că n-o să mai ajung niciodată în această situație!” Rugăciunile petiționare sunt cererile făcute lui Dumnezeu, cum ar fi: „Dumnezeule mare, îți cer să mă vindec acum și în toate manifestările trecute, prezente și viitoare.” Rugăciunile ritualice sunt, probabil, cele mai cunoscute. Ele cuprind cuvinte specifice, rostite la un anumit moment al zilei sau al anului. Două exemple: „Așează-i pe ei, Doamne, în locuri de odihnă...” și „Dumnezeu este mare, Dumnezeu este bun...”. Unii oameni fac o distincție între meditație și rugăciune, considerând că prin rugăciune *vorbesc* cu Dumnezeu și prin meditație îl *ascultă* pe Dumnezeu. În timpul meditației, suntem conștienți de obicei de o prezență sacră care pătrunde în lumea și în ființa noastră și aplicăm tehnici din diferite învățături pentru a experimenta ce înseamnă această prezență în viața noastră și cum să o stăpânim. (n. aut.)

rugăciune, „modul pierdut“, este o rugăciune care se bazează exclusiv pe *emoție*. În locul sentimentului de neputință, care ne determină de multe ori să-i cerem ajutor unei puteri superioare, rugăciunea bazată pe emoție recunoaște capacitatea noastră de a comunica cu forța inteligentă în care 95% dintre noi cred și de a participa la rezultat.

Fără cuvinte, fără să ținem mâinile într-o anumită poziție și fără o expresie fizică exterioară, acest mod de rugăciune ne invită pur și simplu să *avem* sentimentul clar și puternic că rugăciunea noastră a primit deja răspuns. Prin acest „limbaj“ intangibil, participăm la vindecarea trupurilor noastre, la abundența care vine, la prietenii și familiile noastre și la pacea dintre națiuni.

Uneori vedem referiri la acest mod de rugăciune fără să recunoaștem ceea ce ni se arată. În sud-vestul Americii de Nord, de exemplu, structuri vechi din piatră au fost create în deșert de către constructorii lor pe post de *capele*, locuri sacre unde înțelepciunea era împărtășită și oamenii se rugau. Aceste clădiri din piatră, perfect circulare, unele îngropate adânc în pământ, erau cunoscute sub numele de *kivas* (pronunțat Ki-vus). Pe pereții unor kivas există indicii gravate, sculptate și pictate cu privire la felul în care era folosit modul pierdut de rugăciune în tradițiile native.

În interiorul construcțiilor kivas restaurate din zona Four-Corners există rămășițele tencuielii de lut care acoperea structurile de piatră cu mult timp în urmă. Ușor

gravate în tencuiala de lut, putem vedea în continuare imaginile estompate cu nori de ploaie și fulgere deasupra unor câmpuri abundente de porumb. În alte locuri, zidurile prezintă contururi care sugerează teme din fauna sălbatică, cum ar fi elani și cerbi, odinioară trăind în număr mare în acele văi. În acest fel, artiștii antici au consemnat secretul modului pierdut de rugăciune.

În locurile unde se făceau rugăciuni, cei care se rugau se înconjurau exact cu imaginile lucrurilor pe care au ales să le experimenteze în viața lor! La fel ca scenele Minunilor și Învierii pe care le vedem într-o biserică sau templu astăzi, imaginile îi inspirau pe cei care se rugau cu *sentimentul* că rugăciunile lor au fost ascultate. Pentru ei, rugăciunea era o experiență ce implica întregul corp și toate simțurile.

A te ruga „ploaie“

Orice incertitudine pe care aș fi putut să o am în ceea ce privește modul în care acționează acest principiu a dispărut într-o zi de la începutul anilor 1990. Fusese o perioadă de secetă extremă în deșerturile înalte din nordul statului New Mexico, când prietenul meu nativ american David (nu este numele său real) m-a invitat la un cerc de piatră veche, pentru a ne „ruga ploaie“. După ce ne-am întâlnit într-un loc prestabilit, l-am urmat într-o drumeție dimineața devreme, printr-o vale în care peste 400 km² erau acoperiți de salvia înaltă de deșert. După ce am mers

pe jos câteva ore, călătoria noastră ne-a condus într-un loc în care David fusese de mai multe ori și pe care îl cunoștea foarte bine. Era un cerc realizat din pietre aranjate perfect geometric, sub formă de linii și săgeți, exact așa cum creatorul lor le-a așezat cu mult timp în urmă.

– Ce locul ăsta? l-am întrebat.

– Acesta este motivul pentru care am venit, a râs David.

Acest cerc din piatră este o roată a medicinei și este aici dintotdeauna.

Apoi a continuat:

– Roată în sine nu are nicio putere. Servește ca un loc de focalizare pentru cel care invocă rugăciunea. Te-ai putea gândi la ea ca la o hartă, o hartă care arată drumul între oameni și forțele acestei lumi.

Anticipând următoarele mele întrebări, David mi-a descris modul în care fusese învățat limbajul acestei hărți încă de când era doar un copil.

– Astăzi, mi-a zis, voi merge pe o cale veche care duce spre alte lumi. Din aceste lumi voi face ceea ce am venit aici să facem. Astăzi ne rugăm ploaie.

Nu eram pregătit pentru ce am văzut în continuare. Am privit cu atenție cum David și-a scos pantofii, și-a pus încet picioarele goale în cerc și a onorat cele patru direcții și pe toți strămoșii săi. Încet, și-a pus mâinile în față, la nivelul capului, într-o poziție de rugăciune, a închis ochii și a rămas nemișcat. Ignorând căldura soarelui de amiază în deșert, ritmul respirației lui a încetinit și a