

Tears to Triumph. The Spiritual Journey from Suffering to Enlightenment

Copyright © 2006 by Marianne Williamson

Published by arrangement with HarperCollins Publishers

Copyright © 2016 EDITURA FOR YOU

Toate drepturile asupra versiunii în limba română aparțin Editurii For You. Reproducerea integrală sau parțială, sub orice formă, a textului din această carte este posibilă numai cu acordul prealabil al Editurii For You.

Redactare: Ana-Maria Datcu

Tehnoredactare: Anca Șerbu

Design copertă: Andrea Nastac

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

WILLIAMSON, MARIANNE

De la lacrimi la triumf: călătoria spirituală de la suferință la iluminare/Marianne Williamson; trad. din lb. engleză de Mihaela Ivănuș. - București: For You, 2018 ISBN 978-606-639-213-6

I. Ivănuș, Mihaela (trad.)

159.9

Editura For You

Tel./fax: 021/665.62.23

Mobil: 0724.212.695; 0724.212.691

E-mail: comenzi@editura-foryou.ro

Website: www.editura-foryou.ro

Facebook: Editura-For-You

Instagram: [@edituraforyou/](https://www.instagram.com/edituraforyou/)

Twitter: [@EdituraForYou](https://twitter.com/EdituraForYou)

Printed in Romania

ISBN 978-606-639-213-6

MARIANNE WILLIAMSON

De la lacrimi la triumf

Călătoria spirituală
de la suferință la iluminare

Traducere din limba engleză
de Mihaela Ivănuș

Editura For You
București

Le mulțumesc tuturor celor care mi-au citit cartea, au venit la evenimentele mele, m-au ajutat la semnare sau mi-au împărtășit în vreun fel povestea. Vă păstrez pe toți în inima mea și acestea nu sunt doar cuvinte.



Cuprins

Prefață	9
Capitolul 1	
Abandonarea suferinței noastre	17
Capitolul 2	
Prin întuneric spre lumină	39
Capitolul 3	
Argumente împotriva anestezierii durerii	54
Capitolul 4	
Universul miraculos	71
Capitolul 5	
O cultură a depresiei	96
Capitolul 6	
Iertarea	120
Capitolul 7	
Iadul relațiilor, Raiul relațiilor	139
Capitolul 8	
Schimbarea noastră, schimbarea lumii	166
Capitolul 9	
Învățând de la Buddha	187
Capitolul 10	
Lumina lui Moise	212
Capitolul 11	
Lumina lui Iisus	240
Capitolul 12	
De la lacrimi la triumf	257
Mulțumiri	266

Dacă înțelegem aceste lucruri, viețile noastre încep să se schimbe. Mințile noastre se trezesc. Miracolele apar. Și, în sfârșit, sufletele noastre se bucură.



Capitolul 1

Abandonarea suferinței noastre

Toți tânjim după fericire și iubire și uneori le găsim. Însă cei mai mulți dintre noi sunt atinși într-un moment sau altul și de către suferința profundă. O relație, o slujbă, o anumită situație ne-au adus fericire, dar apoi ceva a mers prost. Alteori nu știm exact de ce, dar nu suntem fericiți și nu simțim că suntem iubiți.

De fapt, viața nu este întotdeauna ușoară și să trăiești într-un spațiu de suferință profundă poate fi un lucru foarte dificil. Suferința emoțională, durerea copleșitoare, agonia fizică țipă din adâncurile sufletului nostru: de ce avem parte de atâta suferință în experiența noastră? Ce înseamnă ea? Care sunt căile prin care supraviețuim și chiar o depășim?

Perspectiva spirituală nu ascunde astfel de întrebări, ci mai degrabă le dă răspuns. De fapt, aceste întrebări se află în centrul tuturor învățăturilor religioase

importante, de la prima întâlnire a lui Buddha cu suferința, atunci când a fugit din palatul regal al tatălui său, până la suferința pe care au cunoscut-o israeliții ca sclavi ai faraonului și în rătăcirea lor prin deșert și până la suferința lui Iisus pe cruce. Adevărurile spirituale universale aflate în centrul marilor învățături religioase sunt un balsam pentru inimă, trimis direct din Mintea lui Dumnezeu.

În mod ironic, aceste adevăruri sunt adesea mai mult ascunse decât dezvăluite de religia organizată, tăinuind puterile extraordinare ale sprijinului și inspirației pe care acestea ar trebui să le ofere. Cartea de față încearcă să dezvăluie aceste principii, deoarece ele sunt mesaje codificate care ne indică nu doar sursa suferinței noastre, ci și cum să o vindecăm.

Vindecarea inimii este, de fapt, specialitatea lui Dumnezeu. Spiritul ne reorganizează gândirea la cererea noastră, aducându-le astfel pace inimilor noastre. Pacea interioară nu rezultă dintr-o schimbare intelectuală, ci mai degrabă dintr-un proces spiritual care ne afectează atât trupul, cât și sufletul. Această schimbare este produsă printr-o mijlocire divină, care este departe de a fi metaforică, pe măsură ce ne aliniem gândurile cu cele ale lui Dumnezeu.

Simpla teologie nu aduce confort. Dar principiul teologic, atunci când este aplicat practic, reprezintă calea către pacea interioară. Cartea de față se referă la transformarea acestor principii într-un melanj alchimic de transformare personală, folosind înțeleșurile

marilor adevăruri religioase pentru a alina durerea care vine odată cu condiția de om.

Simpla trezire dimineată și trecerea prin rutina zilnică a unei existențe normale pot fi împovărătoare din punct de vedere emoțional și chiar fizic. Durerea sfâșietoare poate să împovăreze inima multe luni sau chiar ani de zile, distrugând toată bucuria și făcând imposibilă chiar și cea mai mică alinare. Amintirile traumatizante pot brăzda sufletul ca niște lame de ras. Suferința poate să distrugă orice altceva – și chiar de credem că există un Dumnezeu, în astfel de momente ni se pare că El este foarte departe.

Dar Dumnezeu nu este niciodată departe, pentru că El este în mintea noastră. Suntem liberi să gândim orice dorim să gândim. Ușa către eliberarea emoțională este, în principal, una mentală. Aliniindu-ne gândurile cu ale Lui, devenim conștienți de El în mijlocul suferinței noastre. Îl putem găsi în mijlocul întunericului nostru. Și putem merge împreună cu El în lumina care se află dincolo. Universul are o rețea prin care curge lumina lui Dumnezeu, așa cum o locuință are o rețea de electricitate, iar fiecare minte este ca o lampă. Dar o lampă trebuie să fie conectată la o priză pentru a lumina. Cu fiecare rugăciune, ne conectăm la lumină. Cu fiecare înțelegere a greșelilor noastre și cu fiecare dorință de a le îndrepta, ne conectăm la lumină. Cu fiecare scuză cerută și primită, ne conectăm la lumină. Cu fiecare act de iertare, ne conectăm la lumină. La fiecare cinci minute de

meditație, ne conectăm la lumină. Cu fiecare gând de compasiune, ne conectăm la lumină. Cu fiecare moment de credință, ne conectăm la lumină.

Căutarea lui Dumnezeu înseamnă căutarea luminii, iar dincolo de această lumină suntem într-adevăr în suferință. În ea suntem vindecați și compleți.

Căderea într-o vale adâncă și întunecoasă

Știu ceva despre suferință, întrucât am fost diagnosticată clinic de două ori ca fiind deprimată. Am experimentat tragedia personală și moartea celor dragi. Am suferit trădări și dezamăgiri devastatoare. Am simțit, de mai multe ori, că mi-am pierdut orice șansă de fericire pe care aș fi avut-o vreodată. Am cunoscut personal suferința nu numai în propria viață, ci și în viața multor oameni, pe parcursul carierei mele profesionale. Nimic nu-ți oferă mai multă înțelegere despre suferința altora decât cea prin care ai trecut. Cunosc chipul depresiei și o cunosc bine.

Ca o persoană care a privit mereu lucrurile printr-o lentilă mistică, chiar înainte de a înțelege cu adevărat ce înseamnă asta, am văzut întotdeauna evenimentele din viața mea în contextul unei călătorii spirituale. Am considerat că aceste momente dureroase din viața mea fac parte dintr-o desfășurare misterioasă, nopți întunecate ale sufletului meu, pentru care, indiferent cât de devastatoare ar fi fost, trebuia să fiu pe deplin

prezentă. Oricât de profundă a fost suferința mea, n-am vrut să trec anesteziată prin ea. Ca o mamă însărcinată care dorește să nască în mod natural, respingând medicamentele în timpul travaliului, pentru că dorește să experimenteze „nașterea naturală“, am vrut să fiu pe deplin disponibilă la adâncimea durerii mele. De ce? Știam că are ceva să mă învețe. Știam că, într-un fel, suferința mea va duce cumva la un nou început arzător în viața mea, cu condiția să suport noaptea profund întunecată care îl precedă.

Nu vorbesc despre romanticizarea suferinței. Nopțile fără somn, gândurile obsesive, durerile mentale și emoționale extreme nu pot fi bagatelizate. Dar călătoriile mele prin tristețea profundă mi-au arătat, în cele din urmă, la fel de mult despre lumină ca și despre întuneric – întrucât înțelegându-mi suferința am ajuns să mă înțeleg mai profund. De cealaltă parte a suferinței mele am văzut lucruri pe care nu le-aș fi văzut altfel. Am văzut modurile în care am contribuit la propriile mele dezastre. Am văzut că dragostea nu este un joc și că ar trebui luată în serios. Am văzut că sentimentele altora sunt la fel de importante ca ale mele. Am văzut că lucrurile din exterior nu contează. Am văzut că viața trăită cu orice alt scop în afară de iubire este o viață care va duce la durere. Am văzut că iubirea este mai puternică decât răul. Am văzut că nimic altceva în afară de dragostea lui Dumnezeu nu este sigur. Și am văzut că viața se continuă într-adevăr.

Regrete, remușcări, umilință, durere fizică, suferință profundă, eșec, pierdere – toate acestea pot fi

chinuitoare. Însă, oricât de dificil sunt de îndurat, ele deschid uneori calea spre iluminare: conștiință, iertare, smerenie, căință, apreciere, recunoștință și credință. Uneori, când examinăm momentele de durere emoțională profundă din trecut, ajungem să constatăm că au fost creuzetele din care a ieșit adevărul a cine suntem cu adevărat.

Tristețea de la miezul nopții m-a învățat multe, oricât de chinuitoare poate fi. Adesea, în nopțile nedormite ne întâlnim față în față cu monștri prea ușor de alungat în timpul zilei și care poartă cu ei nu doar suferință, dar și informații. Ceea ce este dificil nu este întotdeauna și rău. Vedem ce trebuie să se schimbe în noi, pentru ce trebuie să ne căim, modul în care defectele de caracter sau tiparele noastre nevrotice ne distrug viața, ce greșeli trebuie să fie iertate și ce modificări trebuie să facem. Am putea, cel puțin, să fim cinstiți cu Dumnezeu, cerându-i ajutorul pentru a ne ierta pe noi înșine, apoi să ne dăm seama de mila Lui, pe măsură ce ne rugăm pentru o nouă șansă de a face lucrurile bine. Poate îi jelim pe cei pe care i-am pierdut și, în cele din urmă, simțim legătura veșnică ce ne ține uniți cu ei pentru totdeauna. În astfel de nopți ne curg lacrimi care pur și simplu trebuie să curgă.

Uneori lumina rezultă din ceea ce înțelegem în timp ce ne aflăm în întuneric. Perioadele de suferință nu sunt întotdeauna ocolișuri în călătoria spre iluminare, dar pot servi ca opriri semnificative de-a lungul drumului. Demonii personali care ies din peștera

întunecată a tristeții profunde nu pot fi pur și simplu „tratați“, ei trebuie să fie dizolvați prin lumina conștiinței de sine. Tot ceea ce trebuie să fie examinat trebuie examinat; tot ceea ce trebuie să fie înțeles trebuie înțeles, iar fiecare rugăciune care trebuie să fie rostită trebuie rostită.

Iar acesta e un proces care necesită timp. O perioadă de suferință emoțională nu este doar un *simptom* al depresiei noastre, cât un factor necesar în vindecarea ei. Ar putea fi ceea ce ne trebuie pentru a trece mai departe și cel mai bine ar fi să nu o evităm în drumul nostru către locul în care nu mai suferim.

Prin urmare, uneori trebuie să facem loc pentru durerea noastră emoțională. Lunile de suferință profundă sunt exact ce avem nevoie uneori, procesând misterele iubirii și pierderii pentru a vedea, în cele din urmă, că nu există nicio pierdere și că în Dumnezeu există întotdeauna speranță. O astfel de perioadă de suferință profundă nu poate și nici nu ar trebui să fie grăbită. Dacă avem 45 de lacrimi pentru a plânge, atunci a vărsa numai 17 nu este suficient. Durerea profundă este o febră a sufletului, iar în interiorul psihicului, ca și în interiorul corpului, febra erupe când îi vine timpul. Tendința de a repara – un sistem imunitar înăscut se îndreaptă întotdeauna spre vindecare – există atât în minte, cât și în trup. Pur și simplu trebuie să-i acordăm timpul necesar.

Există întotdeauna potențialul de a suferi, face parte din experiența umană. Acolo unde există iubire

există și fericire. Dar acolo unde legăturile de iubire s-au rupt există durere. Dat fiind faptul că lumea este atât de dominată de frică și se opune în atât de multe feluri iubirii, cum ar putea inima noastră să nu fie sfâșiată uneori de durerea de a trăi pur și simplu aici, în această lume?

Și, odată ce ai trăit destul, ajungi să înțelegi asta. Ajungi să o accepți și să o accepți cu eleganță. Înveți să iei loviturile și să știi că ele fac pur și simplu parte din viață. „Bună, întunericule, vechiul meu prieten, am venit să vorbesc din nou cu tine“ este mai mult decât un vers dintr-un cântec al formației Simon and Garfunkel, descrie o atitudine de acceptare a faptului că în această săptămână sau în această lună sau chiar în acest an ți-ar putea fi greu – dar știi că vei trece peste. Și, într-un fel, tocmai *pentru că* ai trecut peste devii cineva mai plin de viață – poate chiar și mai frumos – decât ce ai fost anterior. În cuvintele lui Elisabeth Kübler-Ross: „Dacă aperi canioanele de furtuni, nu vei vedea niciodată adevărata frumusețe a reliefului sculptat de ele.“

Depresia este o cădere emoțională, uneori într-o vale foarte adâncă și întunecată. Asta e adevărat. Totuși, o viață de triumf spiritual nu este niciodată una în care nu cădem în acea vale, ci una în care, dacă și când cădem, am învățat cum să ieșim din ea. Avem nevoie de mușchi emoționali pentru a ne ridica emoțional, la fel cum avem nevoie de mușchi fizici pentru a ne ridica fizic. Iar dezvoltarea acestor mușchi

este lucrarea sufletului. Este căutarea lui Dumnezeu și descoperirea sinelui nostru adevărat.

Dumnezeu nu este în afara, ci înăuntrul nostru: Iubirea care este esența a ceea ce suntem cu adevărat. Trăim în Dumnezeu și Dumnezeu trăiește în noi. Durerea lumii este suferința de nesuportat provocată de faptul că trăim în afara relației noastre cu Dumnezeu, pentru că în afara acestei relații suntem separați de noi înșine. Ce ar putea fi mai deprimant decât să trăim separat de ceea ce suntem? Și ce ar putea fi mai natural decât faptul că noi căutăm întregul în locuri în care inima ne-a fost sfâșiată? Căderea în genunchi de durere a fost, pentru mulți dintre noi, modul în care am căzut prima oară în genunchi pentru rugăciune. În momentele când suferința este pur și simplu prea mult de suportat, însuși corpul este condiționat să se exprime cu smerenie înaintea lui Dumnezeu.

Indiferent ce problemă a intrat în viața noastră, indiferent ce durere ne-a pârjolit inima, singurul răspuns fundamental este atingerea păcii lui Dumnezeu. *Curs de miracole* ne spune că ne înșelăm crezând că avem multe probleme diferite; de fapt, avem una singură: separarea de Dumnezeu. Această carte își propune să vorbească despre ușurarea suferinței noastre: uneori prin rugăciune și uneori prin iertare și întotdeauna prin abandonare și eliberarea de toate gândurile care nu sunt de la Dumnezeu.

În asta stă liniștea sufletească.

Schimbarea filtrului nostru mental

Eliberarea de gândurile care nu sunt de la Dumnezeu înseamnă renunțarea la gândurile care nu pleacă din iubire. Fiecare dintre noi are un sistem imunitar spiritual – un sistem care există pentru a vindeca psihicul rănit, la fel cum sistemul imunitar fizic vindecă corpul fizic –, dar este nevoie de efort conștient pentru a-i activa puterea. Nu este întotdeauna ușor să renunțăm la lipsa de iubire, mai ales dacă suntem adânciți în durerea emoțională. Însă, pentru a ne vindeca trebuie să o facem. Vindecarea spirituală este o *lucrare* în sensul că nu este pasivă, ci activă. Este un medicament pe care îl creăm împreună cu Dumnezeu.

Acest medicament este un miracol. Este o trecere de la identificarea primară cu sinele ce suferă, la identificarea cu sinele spiritual. Această iluminare mentală aprinde focul lui Dumnezeu din noi, un foc care va arde, cu timpul, toate gândurile ce ne provoacă durere. Ne îndrumă spre o reinterpretare a tot ceea ce s-a întâmplat în viața noastră, înlocuind un filtru mental care garantează durerea cu un filtru mental care garantează eliberarea de durere. Face acest lucru călăuzindu-ne către radicalismul iertării și al iubirii.

Miracolele sunt gânduri, iar gândurile produc tot ceea ce trăim. Gândul este nivelul cauzei, lumea așa cum o cunoaștem este nivelul efectului. Un miracol este o schimbare de percepție de la frică la iubire,

schimbând un efect din viața noastră prin schimbarea gândirii care a cauzat-o.

Cea mai mare parte a suferinței noastre e cauzată mai puțin de circumstanțe, cât de gândurile noastre despre ele. De fapt, lumea este doar o proiecție a gândurilor noastre. Toate situațiile prin care trecem sunt filtrate fie prin conștiința iubirii, fie prin conștiința fricii – iubirea creează pace, iar frica generează durere. Frica nu este un lucru în sine, mai degrabă este lipsa iubirii. Deoarece sistemul de gândire care domină lumea respinge iubirea, el devine o închisoare în care este evident că vom suferi. Singura modalitate de a scăpa de suferința noastră este să ne ridicăm deasupra sistemului de gândire care o creează.

Durerea pe care o trăim în timp ce trăim în această lume nu trebuie negată, desigur, dar poate fi depășită. Gândirea predispusă spre miracole nu ne suprimă emoțiile; mai degrabă le aduce la suprafață, pentru a le pune pe o cale către adevărata vindecare.

Vindecarea apare atunci când identificăm sentimentele dureroase și apoi le predăm în mâinile lui Dumnezeu, rugându-ne ca gândurile care au produs aceste sentimente să fie realiniat cu ale Lui. A preda în mâinile lui Dumnezeu o situație înseamnă a ne elibera de *gândurile* referitoare la ea astfel încât să fie schimbată la nivel cauzal. Ceea ce este așezat pe altar este apoi modificat.

Ar fi o violare a liberului nostru arbitru ca Dumnezeu să ne rearanjeze gândurile fără să-I fi cerut asta