

Întoarcerea la iubire

*Reflecții pe marginea
principiilor expuse în CURS DE MIRACOLE*



Marianne Williamson

*„Nu te teme, lasă-ți lumea să fie luminată de miracole.”
„Curs de miracole”*

Traducere din limba engleză:
Nicoleta Radu



VIDIA
București, 2016

Cuprins



	<i>Mulumiri</i>	9
	<i>Prefață</i>	11
	<i>Introducere</i>	17
<i>Partea I</i>		
<i>Principii</i>	1. Iadul	23
	2. Dumnezeu	33
	3. Tu	43
	4. Abandonează-te!	61
	5. Miracolele	73
<i>Partea a II-a</i>		
<i>Punerea în practică</i>	6. Relațiile	95
	7. Munca	175
	8. Trupul	217
	9. Raiul	259

Capitolul 1

Iadul



„Iadul nu-și are locul într-o lume în care frumusețea este încă atât de intensă și de cuprinzătoare, încât de la ea și până în Rai e un singur pas.”

1. ÎNTUNERICUL

„Călătoria în întuneric a fost una lungă și chinuitoare, iar tu te-ai adâncit în el.”

Mulți știm, în adâncul sufletului nostru, că nu ne-am maturizat cu adevărat. Problema nu e că suntem pierduți sau apatici, narcisiști sau materialiști. Problema e că suntem îngroziți.

Mulți știm că avem tot ce ne trebuie – arătăm bine, suntem cultivați, avem talent și recomandări bune. Cu toate acestea, în anumite domenii suntem paralizați. Nu suntem blocați de ceva din exterior, ci de ceva din interior. Piedica se află înăuntrul nostru. Nu ne ține în loc guvernul, foametea ori sărăcia. Nu suntem speriați că o să fim trimiși în Siberia. Pur și simplu suntem speriați. Punct. Frica noastră plutește nestingherită. Ne temem că nu e relația care trebuie sau, dimpotrivă, ne temem că este. Ne temem că unor oameni nu o să le placă de noi sau, dimpotrivă, că o să le placă. Ne temem de eșec sau, dimpotrivă, ne temem de succes. Ne temem că o să murim tineri sau, dimpotrivă, ne temem că o să îmbătrânim. Ne temem de viață mai mult decât ne temem de moarte.

S-ar putea crede că de noi ne este milă, înlănțuiți cum suntem de emoțiile noastre, dar nu, nu ne e deloc milă. Ne e silă de noi, fiindcă noi credem că ar fi trebuit să devenim mai buni. Uneori facem greșeala să credem că altora le este mai puțin frică decât ne este nouă – și asta ne sperie și mai tare. Poate că ei știu ceva ce noi nu știm. Poate că nouă ne lipsește un cromozom.

Astăzi e la modă să dăm vina pe părinții noștri practic pentru orice. Credem că din cauza lor avem o stimă de sine scăzută. Dacă ei ar fi fost altfel, am fi dat pe dinafară de atâta iubire de sine. Dacă analizăm însă îndeaproape felul în care s-au purtat cu noi părinții, oricât ne-ar fi maltratată ei e floare la ureche față de ce ne facem noi astăzi. Da, poate că mama ta îți spunea mai mereu: „Dragă, tu nu o să fii niciodată în stare să faci cutare lucru”. Dar acum îți spui singur: „Ești un nimeni. Niciodată nu faci lucrurile cum trebuie. Mereu o dai în bară. Te urăsc”. Poate că părinții s-au purtat josnic, dar noi avem față de noi un comportament distructiv.

Mulți am alunecat într-o vârtoare prost camuflată a urii de sine. Și căutăm neîncetat, chiar cu disperare, o cale de a ne elibera, fie evoluând, fie fugind, evadând. Poate că reușesc cu acest grad academic, sau acest loc de muncă, sau acest seminar, acest terapeut, această relație, această dietă sau acest proiect. De cele mai multe ori însă medicamentul se dovedește inefficient, iar lanțul se tot îngroașă și se tot strânge. Aceeași melodramă se petrece cu oameni diferiți din localități diferite. Începem să înțelegem că într-un fel sau altul noi suntem problema, dar nu știm ce să facem ca să ieșim din această situație. Nu suntem destul de puternici ca să ne reducem la tăcere pe noi înșine. Ne autosabotăm și ne punem singuri bețe în roate: în carieră, în relațiile noastre, chiar și cu copiii noștri. Cădem în patima alcoolului. Ne drogăm. Îi controlăm pe alții. Persecutăm. Suntem codependenți. Mâncăm în exces. Ne ascundem. Atacăm. Nu contează de ce gen e disfuncția. Putem să găsim nenumărate moduri diferite ca să exprimăm cât de mult ne urâm pe noi înșine.

Dar de exprimat, o vom exprima cu siguranță. Energia emoțională trebuie să meargă undeva, iar ura de sine este o emoție puternică. Când o canalizăm spre interior, ea devine iadul nostru personal: dependență, obsesie, comportament compulsiv, depresie, relații violente, boală. Când o proiectăm în exterior, ea devine iadul nostru colectiv: violență, război, infracțiuni, oprinare. Însă e unul și același lucru: iadul are multe încăperi.

Cu mulți ani în urmă, îmi amintesc că aveam în cap o imagine care mă îngrozea. Vedeam o fetiță dulce și nevinovată, într-un șortuleț impecabil din organdi alb, care țipa țintuită de perete. O femeie isterică și nemiloasă îi înfigea întruna un cuțit în inimă. Îmi imaginam că ambele personaje eram eu, că ele trăiau ca forțe psihice în mintea mea. Anii treceau, iar

eu eram tot mai speriată de acea femeie cu un cuțit în mână. Era o prezență activă în organismul meu. Își pierduse de tot controlul și simțeam că vrea să mă omoare.

Când disperarea mea a ajuns la apogeu, am căutat tot felul de căi pentru a scăpa din iadul meu personal. Am citit cărți despre cum mintea ne creează experiența, cum creierul e ca un biocomputer care procesează ce îi furnizăm noi prin gândurile noastre. „Gândește în termeni de succes – și vei obține succesul”, „Așteaptă-te să dai greș – și vei da greș”, citeam eu. Însă, oricât aș fi lucrat eu ca să-mi schimb gândurile, reveneam de fiecare dată la vechile gânduri care îmi provocau suferință. Uneori înregistram un progres: reușeam să am o atitudine mai pozitivă, mă adunam și cunoșteam un alt bărbat sau găseam un nou loc de muncă. Apoi reveneam la tiparele trădării de sine: până la urmă începeam să mă port cu bărbatul ca o scorpie ori să o dau în bară la noua slujbă. Dădeam jos cinci kilograme, după care le puneam la loc în cinci minute, speriată de cum e să ai un aspect plăcut. Și mai mult decât să nu primesc atenție din partea bărbaților mă speria când îmi dădeau prea multă atenție. Capcana de a mă sabota era una adâncă și automată. Da, puteam să-mi schimb gândurile, dar nu odată pentru totdeauna. Iar o disperare și mai mare decât „Doamne, am dat-o în bară” e să-ți spui: „Doamne, am dat-o în bară *din nou*”.

Gândurile mele supărătoare erau demonii mei. Demonii sunt perfizi. Prin diverse tehnici terapeutice, ajunseseam foarte ingenioasă în ce privește nevrozele mele, dar asta nu înseamnă neapărat că îi exorcizam. Paraziții nu dispăreau; doar deveneau mai sofisticăți. Îi spuneam cuiva care erau metehnele mele și mă exprimam cu atâta luciditate, încât persoana respectivă se gândea: „Ei, bine, e clar că știe care îi sunt tiparele, așa că nu o să mai facă *asta*”.

Însă eu o făceam din nou. Faptul că îmi conștientizam tiparele era doar o modalitate prin care distrăgeam atenția celorlalți. După care mă dezlănțuiam ori afixam un alt comportament scandalos atât de repede și de firesc, încât nimeni, și cu atât mai puțin eu, nu putea să facă nimic ca să mă oprească înainte ca eu să distrug situația iremediabil. Spuneam exact lucrurile care să-l facă pe bărbat să plece ori să mă lovească, șeful să mă concedieze – sau și mai rău. La vremea respectivă nici nu îmi trecea prin cap să cer o minune, un miracol.

În primul rând, nu știam ce este acela miracol. Pentru mine, miracolele intrau în categoria nimicurilor pseudo-mistico-religioase. Nu am știut, până să citesc „Curs de miracole”, că e rezonabil să ceri un miracol. Nu am știut că un miracol e doar o schimbare de percepție.

Am participat odată la o întrunire în 12 pași unde oamenii îl rugau pe Dumnezeu să ia de la ei dorința de a consuma alcool. Eu nu sărisem niciodată calul cu un anumit comportament disfuncțional. Pe mine nu alcoolul sau drogurile mă omorau; mă omora personalitatea mea, la modul general, acea femeie isterică din capul meu. Negativismul meu mă distrugea la fel de sigur cum îl distruge băutura pe alcoolic. Eram neîntrecută în a-mi găsi jugulara. Era ca și cum aș fi fost dependentă de suferința pe care singură mi-o provocam. Puteam să-l rog pe Dumnezeu să mă ajute în privința asta? M-am gândit că, așa cum se întâmplă cu orice alt comportament dependent, era posibil ca o putere mai mare decât mine să remedieze situația. Inteligența și voința mea nu reușiseră. Faptul că am înțeles ce mi se întâmplase când aveam trei ani nu fusese suficient ca să mă elibereze. Problemele despre care credeam că până la urmă vor dispărea se agravau cu fiecare an care trecea. Nu mă dezvoltasem

emoțional așa cum ar fi trebuit, și știam asta. Cumva, pe undeva, niște conexiuni din creierul meu se încurcaseră. Ca mulți alții din generația mea și din cultura căreia îi aparțineam, ieșisem de mulți ani de pe drumul drept și în anumite privințe nu mă maturizasem deloc. Noi am avut cea mai lungă postadolescență din istoria lumii. Ca victime ale unui atac emoțional, trebuie să facem câțiva pași înapoi ca să putem să mergem înainte. Avem nevoie de cineva care să ne învețe lucrurile fundamentale.

În ce mă privește, de fiecare dată când intram la apă credeam că o să reușesc să ies la suprafață prin forțe proprii. Eram suficient de simpatică, sau deșteaptă, sau talentată, sau inteligentă – și dacă așa nu reușeam, puteam foarte bine să-l sun pe tata și să-i cer bani. Până la urmă însă m-am vârat într-un bucluc așa de mare, încât am știut că am nevoie de mai mult ajutor decât puteam să-mi ofer singură. La întrunirile în 12 pași ni se tot spunea că o putere mai mare decât mine putea să facă pentru mine ce nu puteam să fac eu pentru mine. Nu mai rămăsese nimic de făcut și nu mai aveam la cine să apelez. Frica mea devenise așa de mare, încât nu m-am sfiit să spun: „Doamne, te rog, ajută-mă”.

2. LUMINA

„Lumina este în tine.”

Așa am parcurs acest moment dramatic, grandios când l-am invitat pe Dumnezeu în viața mea. La început a fost înfricoșător, dar treptat m-am obișnuit cu ideea.

După, nimic nu a mai fost cum mă așteptam eu să fie. Crezusem că lucrurile aveau să se amelioreze. Ca și cum viața

mea era o casă, iar eu credeam că Dumnezeu o să o zugrăvească frumos – poate că o să-i schimbe jaluzelele, să-i facă o verandă nouă, un alt acoperiș. În loc de toate astea, aveam senzația că Dumnezeu, imediat după ce i-am dat casa, a izbit în ea cu o minge folosită la demolări și mi-a zis: „Îmi pare rău, drăguță, erau fisuri în fundație, ca să nu mai spun de șobolanii din dormitor. M-am gândit că e mai bine să o facem din nou”.

Citisem despre oameni care își puseseră viața în mâinile lui Dumnezeu și simțiseră apoi cum un sentiment profund de liniște și pace le coboară pe umeri, ca o mantie. Simțeam și eu asta, dar nu ținea decât vreun minut și jumătate. După care mă simțeam nimicită, distrusă. Asta nu m-a întors împotriva lui Dumnezeu; dimpotrivă, m-a făcut să respect inteligența Lui. Însemna că El înțelegea situația mea mai bine decât m-aș fi așteptat. Dacă eu aș fi fost Dumnezeu, și eu m-aș fi nimicit. Mă simțeam mai mult recunoscătoare decât ofensată. Aveam o nevoie disperată de ajutor.

De obicei, e nevoie să atingi un anumit nivel al disperării înainte de a fi pregătit pentru Dumnezeu. Când a fost vorba să mă abandonez spiritual, am luat lucrurile în serios abia când am ajuns la podea, complet îngenuncheată. Situația se agravase în așa măsură, încât nimic nu o mai putea face pe Marianne să funcționeze. Femeia isterică din mine intrase într-o stare de furie maniacală, iar fetița inocentă era țintuită de perete. M-am dus de râpă. Am traversat granița dintre „sufăr, dar încă sunt în stare să funcționez normal” și tărâmul dezechilibrului total. Am făcut ceea ce se numește o depresie nervoasă.

Depresiile nervoase sunt mult subevaluate ca metode de transformare spirituală. În mod cert, ele îți atrag atenția.

Am cunoscut oameni care fac mici depresii nervoase în fiecare an și de fiecare dată nu reușesc să înțeleagă ce vrea depresia să le transmită. Cred că eu am fost norocoasă să termin cu depresia dintr-o singură lovitură. Lucrurile pe care le-am învățat de la ea nu o să le uit niciodată. Oricât de dureroasă a fost această experiență, acum o consider un pas important și, poate, necesar pentru ca eu să fac saltul către o viață mai fericită.

Întâi de toate, am devenit smerită. Am înțeles cât se poate de clar că eu, prin mine însămi, nu însemn nimic. Până când ți se întâmplă asta, încerci întruna vechile tale trucuri care nu au funcționat niciodată, dar crezi că vor funcționa de data asta. Când nu mai suporti și nu mai poți să procedezi așa, te gândești că s-ar putea să existe o cale mai bună. În acel moment mintea ta se deschide și pe acolo intră Dumnezeu.

În anii aceia simțeam că îmi explodase capul. Și mii de bucățele din craniul meu se împrăștiaseră în spațiul cosmic. Încet, foarte încet, au început să se unească la loc. Însă, în timp ce creierul meu emoțional era astfel expus, aveam senzația că e rebobinat, ca și cum eram supusă unei intervenții chirurgicale. Simțeam cum devin o altă persoană.

Mulți oameni simt cum le crapă capul într-un fel sau altul, chiar dacă nu toți recunosc asta în fața prietenilor. E un fenomen obișnuit în zilele noastre. Oamenii se izbesc acum de ziduri – din punct de vedere social, biologic, psihologic și emoțional. Însă asta nu e ceva rău. Într-un fel, e de bine. Până când nu dai cu genunchii de podea, doar te joci de-a viața – și, la un anumit nivel, ești speriat fiindcă știi că e un joc. Viața ta nu se termină în momentul în care te abandonezi. Atunci începe.

Asta nu înseamnă că acest moment de „Evrîca” – atunci când îl chemi pe Dumnezeu – e totul și că de atunci încolo va fi raiul pe pământ. Doar ai început să urci. Dar măcar știi că nu te mai învârti în cerc la poale, fără să ajungi nicăieri, visând la vârf și neștiind cum să ajungi acolo. Pentru mulți oameni, lucrurile trebuie să se înrăutățească foarte tare înainte să se producă o schimbare. Când ajungi în punctul cel mai de jos, are loc o eliberare extraordinară. Înțelegi că există în Univers o putere mai mare decât tine și care poate să facă pentru tine ce nu poți tu să faci pentru tine. Dintr-odată ultima soluție ți se pare o idee foarte bună.

Ce ironie! Îți trăiești viața opunându-te ideii că undeva există cineva mai deștept decât tine și apoi, brusc, ești grozav de ușurat să știi că, da, chiar există. Și, deodată, renunți la orgoliu și îi ceri ajutorul.

Asta înseamnă să te lași în voia lui Dumnezeu.

