

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

## Prefață

**T**oți ne confruntăm în viață cu perioade când durerea de a trăi este pur și simplu prea mult de suportat. Pentru unii dintre noi, aceste experiențe apar rar și, atunci când o fac, durerea este relativ redusă. Dar pentru noi ceilalți durerea copleșitoare ne poate împovăra și astfel, e greu să găsim până și cea mai simplă alinare. Ne cufundăm din ce în ce mai profund în fântâna propriilor lacrimi, într-un întuneric ce pare fără de sfârșit. Ne întrebăm de unde vine toată această suferință. Și ne întrebăm dacă se va termina vreodată.

Dacă tu, sau cineva drag, treci printr-o astfel de perioadă – când simți că ți-e greu să mai respiri încă o dată, chiar să mai trăiești încă o zi –, atunci sunt fericită că citești această carte. Vei găsi aici câteva dintre piesele unui puzzle pe care nu l-ai sondat încă. Un mister. Poate un miracol.

Asta nu înseamnă că nu va trebui să faci efort. Nu înseamnă că nu va trebui să lucrezi cu tine însuși.

Miracolele nu sunt o soluție rapidă sau o rezolvare ușoară. Dar ele activează o putere spirituală autorizată să te ajute. Dumnezeu este aici, chiar aici, în mijlocul suferinței tale. Și pe măsură ce îți vei îndrepta rugile către El, și El își va îndrepta privirea spre tine.

Gândește-te acum la posibilitatea că se poate întâmpla orice. Nu-ți cer să crezi asta, ci doar să te gândești că ar putea fi adevărat. Acest simplu gând, că miracolele sunt posibile, îți deschide drumul către vindecare și face chiar mai mult decât îți poți imagina. Deschide ușa către un tărâm al posibilităților infinite, indiferent de situațiile prin care ai trecut sau treci în prezent.

Durerea prin care treci nu este ceea ce îți va determina viitorul; viitorul tău va fi determinat de cine ești pe măsură ce treci prin suferința ta. Nu e vorba despre profunzimea suferinței tale. În lumea muritorilor, este cu siguranță reală. Dar realitatea în care te afli captiv nu este ceea ce pare să fie, nici tu nu ești chiar ceea ce crezi că ești acum. Vom extinde definiția despre cine ești sau despre ce este lumea – și viața ta va începe să se schimbe. Sinele tău uman poate e în iad acum, dar sinele tău divin este complet neatins de suferința ta. Iar tu ești, de fapt, sinele divin.

Subconștientul tău este conștient de realitatea mai largă și își va asuma rolul de a ți-o arăta, atunci când vei fi pregătit pentru asta. Acest proces va fi una dintre cele mai mărețe călătorii ale vieții tale, întrucât vei vedea lucruri pe care nu le-ai mai văzut și vei afla

lucruri pe care nu le-ai știut până acum. Lacrimile, neputința, frica, mânia, vinovăția, resentimentele, regretul și spaima ta – niciunul dintre aceste sentimente nu va fi ascuns sau negat. Nu le vei dizolva ținându-le în întuneric, ci aducându-le la lumină. Și, pe măsură ce vei face asta, vei vedea dincolo de ele, în tine și în lume, o asemenea măreție, încât vei binecuvânta călătoria suferinței tale deoarece ți-a condus pașii spre tine și spre sensul vieții tale. Vindecarea spirituală nu constă în negarea durerii tale, ci în faptul că o simți până la capăt și i-o predai lui Dumnezeu.

Și apoi miracolele încep să apară...



Această carte este o reflecție spirituală asupra suferinței umane, atât asupra cauzelor ei, cât și asupra transcenderii ei. Spiritualitatea nu este o înțelegere psihologică simplistă, lipsită de simțul realității sau al lumii. Mai curând este cea mai profundă explicație a modului în care mintea funcționează și filtrează experiența pe care o trăim. Ea recunoaște profunzimea extraordinară a celei mai intense dorințe care ne animă – dorința noastră de a avea parte de iubire – și durerea extraordinară pe care o simțim atunci când ea ne lipsește.

Există o epidemie de depresie în lumea noastră de astăzi și nenumărate modalități de a o trata. La fel cum există remedii naturale pentru boli ale organismului, există remedii naturale pentru boli ale minții.

Și când spun „remediu natural“ pentru depresie nu mă refer la plante sau remedii homeopate, mă refer la aplicații practice ale iubirii și iertării ca tratament pentru suflet.

Ca societate, deschidem calea depresiei micșorând importanța iubirii. Ne-am vândut sufletele pentru o farfurie de tocană. Existența umană nu este doar un episod aleatoriu, fără alt scop decât acela că noi toți ar trebui să obținem ceea ce ne dorim. Privite în acest fel, fără un substrat spiritual, viețile noastre par să nu posede nicio semnificație supremă. Iar sufletul tânjește după sens, așa cum corpul tânjește după oxigen. În absența unui cadru spiritual, cunoaștem mecanismele vieții, dar ne este imposibil să o înțelegem. Fără să o înțelegem, o folosim greșit. Și folosind-o greșit, provocăm suferință, nouă și celorlalți.

Toate marile religii și sisteme filosofice spirituale se ocupă de problema suferinței umane. Această carte examinează doar superficial perspectivele profund spirituale existente în învățăturile marilor religii și ale sistemelor spirituale ale lumii, dar intenționează să aducă lumină asupra unei probleme ascunse adesea în spatele unor văluri de dogmă și neînțelegere.

De exemplu: călătoria spirituală a lui Buddha a început atunci când a văzut suferință pentru prima dată, Moise a fost mișcat de suferința israeliților, iar Iisus a suferit pe cruce. Dar ideea nu este că Buddha a văzut pur și simplu suferință, ideea e că el a depășit-o prin iluminare. Ideea nu este că israeliții erau sclavi, ideea

e că au fost salvați și conduși spre Țara Făgăduinței. Ideea nu este pur și simplu că Iisus a fost răstignit, principalul este că El a înviat. Suferința umană a fost doar prima parte a ecuației, ceea ce contează este ce s-a întâmplat după ce a intervenit Dumnezeu.

Și noi suferim și vedem suferință peste tot în jurul nostru; și noi suntem sclavii unui faraon interior; și noi murim pe crucea cruzimii și a lipsei de respect a lumii. Fie că s-a întâmplat cu mii de ani în urmă sau se întâmplă acum, suferința e suferință, persecuția e persecuție și cruzimea e cruzime. Aceste lucruri nu sunt realități străvechi care nu mai există. Ele nu au dispărut.

Și nici puterea lui Dumnezeu de a le eradica. Spiritul l-a iluminat pe Buddha, Spiritul i-a salvat pe israeliți și Spiritul l-a înviat pe Iisus. Dacă suntem conștienți de faptul că suferința noastră este la fel ca a lor, atunci este firesc să încercăm să înțelegem mai bine mântuirea lor, astfel încât să ne fie mai ușor să facem și noi același lucru. Cât de aroganți suntem și cât de orbi să credem că suferința noastră este aceeași ca întotdeauna și, totuși, suntem mai pricepuți în a ne confrunța cu ea! Oare vreunul dintre noi are impresia că Buddha ar fi putut să depășească suferința câștigând mai mulți bani, obținând o slujbă mai bună sau cumpărându-și o mașină mai bună? Sau că israeliții ar fi putut să scape de sclavie dacă ar mai fi avut o rundă de negocieri cu faraonul sau dacă un avion privat i-ar fi dus în Țara Făgăduinței? Sau că Iisus

s-ar fi putut ridica din morți dacă ar fi existat atunci criogenia?

Omenirea, în ultimele sute de ani, a micșorat incidența unor forme de suferință și a crescut incidența altora. Am diminuat amenințarea din partea virusului poliomieltic, dar am mărit pericolul unui dezastru nuclear. Am diminuat pericolele din călătorii, dar am mărit șansele ca întregul nostru ecosistem să facă implozie. Și dacă avem impresia că nu mai „abuzăm“ și nu mai „jefuim“, privește la ce se întâmplă în lumea din jurul nostru.

Nu există nicio soluție lumească la suferința sau autodistrugerea de astăzi a omenirii care să se compare cu soluțiile oferite de marile religii și de filosofiele spirituale ale lumii. Și exact acesta este motivul pentru care ego-ul a căutat să le coopteze pentru propriile lui scopuri. A transformat puterea păcii în puterea sabiei atât în lume, cât și în inimile noastre.

Căutarea de hrană spirituală în zilele noastre nu se rezumă la o anumită învățătură. Nu există bine sau rău atunci când e vorba despre budism, iudaism, creștinism, islamism sau hinduism. Toate sunt fațetele caleidoscopice ale aceluiași diamant. Fie că ne raportăm personal la povestea lui Buddha, Moise, Iisus, Mohamed ori Krishna sau înțelegem adevărul mai profund atunci când este exprimat de Carl Jung, Joseph Campbell sau *Curs de miracole*, temele principale care stau la baza tuturor acestor învățături sunt universale. Ele li se aplică tuturor oamenilor și, mai important, tuturor vremurilor.

Marile personalități și învățăături religioase ale lumii sunt darurile lui Dumnezeu, o mână divină care coboară pentru a atinge mintea celor ce sunt atrași de ele. În timp ce ego-ul folosește aspectele exterioare ale acestor învățăături pentru a ne diviza – uneori ca o justificare a faptului că ne distrugem unul pe celălalt –, adevărurile lor interioare ne unesc, învățându-ne cum să trăim împreună cu semenii noștri. La nivel interior, marile religii ale lumii au dus întotdeauna la miracole. La nivel exterior, au dus adesea la violență și distrugere. Acest lucru trebuie să se schimbe, și se va schimba, pe măsură ce mai mulți oameni ajung să recunoască adevărurile mistice și bogăția interioară care stau la baza lor. Cea mai importantă oportunitate pentru supraviețuirea omenirii în secolul XXI nu constă în lărgirea orizonturilor noastre exterioare, ci în adâncirea celor interioare. Asta ni se aplică la nivel personal, dar ni se aplică și la nivel colectiv.

Și vom fi triști până când se va întâmpla asta. Trupurile, relațiile, carierele și politicile noastre vor continua să fie surse de suferință – când ar trebui, de fapt, să fie surse de bucurie. Ascunsă în toate marile învățăături se află cheia pentru a inversa complet lucrurile. Odată ce găsim cheia și o răsucim, suntem uimiți de ceea ce se ascunde în spatele ușii spre Dumnezeu. Nu suntem fără speranță, doar că nu am văzut-o încă. Nu suntem fără putere, doar că nu ne-am revendicat-o. Nu suntem fără iubire, doar că nu am trăit potrivit ei.



————— MARIANNE WILLIAMSON —————

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

**T**oți 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 dimineața 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

## Cuprins

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