

Gregg Braden



# Secretele pierdute ale rugăciunii

Puterea ascunsă a frumuseții,  
binecuvântării, înțelepciunii și suferinței

Traducere din limba engleză de  
Mihaela Ivănuș

Editura For You  
București



„Lasă-te purtat în tăcere de atracția mai puternică  
a ceea ce iubești cu adevărat.“

RUMI



Această carte este scrisă pentru aceia care caută alinare în prezența fricii și a nesiguranței din lumea noastră. În acele momente când durerile vieții intră forțat în locurile ascunse ale sufletului tău, te invit să intri la adăpostul frumuseții, binecuvântării, al modului nostru pierdut de a ne ruga și al înțelepciunii profunde pe care toate se bazează. Aici este locul în care vei găsi un înțeles în ceea ce e inexplicabil și puterea care te ghidează către finalul unei alte zile.



## INTRODUCERE

# „EXISTĂ FORȚE MINUNATE ȘI NEÎMBLÂNZITE ÎN NOI“

Cu aceste cuvinte, Sf. Francisc de Assisi a descris misterul și puterea care sălășluiesc în fiecare bărbat, femeie și copil născut în această lume. Poetul sufit Rumi a descris și el amploarea acestei puteri prin compararea ei cu o vâslă mare care ne propulsează prin viață. „Dacă îți pui sufletul pe această vâslă cu mine“, a spus el, „puterea care a făcut Universul va pătrunde în vinele tale nu dintr-o sursă *din afara* mădularelor tale, ci dintr-un tărâm Sfânt care *sălășluiește în noi*“<sup>1</sup>.

Prin limbajul poeziei, atât Rumi, cât și Sf. Francisc exprimă ceva dincolo de experiența evidentă din lumea

---

<sup>1</sup> Rumi, *Love Poems from God, Twelve Sacred Voices from the East and West* [Poezii de dragoste de la Dumnezeu, Douăsprezece voci sacre din Orient și Occident], traducere de Daniel Ladinsky, Penguin Compass, 2002, p. 65. (n. aut.)

noastră de zi cu zi. În cuvintele proprii timpurilor lor, ei ne amintesc de ceea ce anticii au numit cea mai mare forță din Univers – puterea care ne unește cu cosmosul. Astăzi, cunoaștem această putere drept „rugăciune“. Detaliind asupra rugăciunii, Sf. Francisc a afirmat simplu „Rezultatul rugăciunii este viața“. Rugăciunea ne aduce viață, spunea el, pentru că „irigă pământul și inima“.

### ***Puntea către trecutul nostru***

Cunoașterea este puntea care ne conectează cu toți cei care au trăit vreodată înaintea noastră. De la civilizație la civilizație și de la viață la viață, contribuim cu poveștile individuale care devin istoria noastră colectivă. Indiferent cât de bine păstrăm informațiile despre trecut, cuvintele din aceste povestiri nu sunt decât „informații“ până la momentul în care le dăm un înțeles. Modul în care aplicăm ceea ce știm despre trecutul nostru devine înțelepciunea prezentului.

Timp de mii de ani, de exemplu, cei care au fost înaintea noastră au păstrat cunoștințele despre rugăciune, motivul pentru care ea funcționează și modul în care o putem folosi în viețile noastre. În temple impresionante și morminte ascunse, prin limba și obiceiurile care s-au schimbat foarte puțin timp de 5 000 de ani înapoi, strămoșii noștri au păstrat cunoștințe importante despre rugăciune. Secretul, cu toate acestea, nu se găsește în

cuvintele rugăciunilor. Așa cum puterea unui program de computer este mai mult decât limbajul în care este scris, trebuie să cercetăm mai adânc pentru a cunoaște adevărata putere care ne așteaptă atunci când ne rugăm.

Este posibil ca exact această putere să fi fost cea descoperită de misticul George Gurdjieff, ca rezultat al căutării sale de o viață a adevărului. După ani de zile de urmărire a indiciilor străvechi care l-au purtat de la templu la sat și de la un profesor la altul, s-a trezit într-o mănăstire secretă, ascunsă în munții Orientului Mijlociu. Acolo, un mare maestru i-a oferit cuvintele de încurajare care au făcut să merite această căutare: „Ai descoperit acum împrejurările în care dorința inimii tale poate deveni realitatea ființei tale.“ Nu pot decât să cred că rugăciunea face parte din adevărurile pe care Gurdjieff le-a descoperit.

Pentru a elibera ceea ce Sf. Francisc a numit „forțele frumoase și nestăpânite“ din interiorul nostru și a găsi împrejurările în care dorința inimii noastre devine realitate, trebuie să ne înțelegem relația cu noi înșine, cu lumea noastră și cu Dumnezeu. Prin cuvintele din trecutul nostru ne-au fost date cunoștințele necesare pentru a face exact asta. În cartea sa *Profetul*, Kahlil Gibran ne amintește că nu putem fi învățați lucrurile pe care le cunoaștem deja. „Niciun om nu-ți poate dezvălui“, spune el, „ceea ce se află deja, pe jumătate adormit, în zorii cunoașterii tale“. Este pe deplin logic faptul că avem deja puterea să comunicăm cu forța care este responsabilă de

existența noastră și care acum stă ascunsă în noi! Pentru a face acest lucru, însă, trebuie să descoperim cine suntem *cu adevărat*.

## *Cele două întrebări universale*

Renumitul antropolog Louis Leakey a fost odată întrebat de ce a fost atât de importantă activitatea sa de a găsi cele mai vechi dovezi ale existenței umane. El a răspuns: „Fără o înțelegere a cine suntem și de unde venim, eu nu cred că putem progresa cu adevărat.“ Cred că există mult adevăr în ceea ce a spus Leakey – atât de mult, încât cea mai mare parte a vieții mele de adult a gravitat în jurul încercării mele de a afla cine suntem și al modului în care cunoașterea trecutului nostru ne poate ajuta să devenim mai buni și să creăm o lume mai bună.

Cu excepția Antarcticii, cercetările mele asupra misterului trecutului nostru m-au purtat pe toate continentele planetei. De la orașele mari, cum sunt Cairo și Bangkok, până la satele îndepărtate din Peru și Bolivia, de la mănăstirile antice din munții Himalaya din Tibet până la templele hinduse din Nepal, în perioada în care am explorat fiecare cultură a reieșit o singură temă comună. Oamenii acestei lumi sunt pregătiți pentru ceva mai mult decât suferința și incertitudinea care le-au definit viețile într-o parte atât de mare din secolul XX. Ei sunt pregătiți pentru pace și pentru promisiunea unui viitor mai bun.

Pe cât de diferite par din exterior culturile și modurile noastre de viață, dincolo de aparențe toți căutăm aceleași lucruri: o bucată de pământ pe care să o numim acasă, o modalitate de a ne întreține familiile și un viitor mai bun pentru noi înșine și pentru copiii noștri. În același timp, există două întrebări pe care oamenii din diferite culturi mi le pun mereu, fie direct, fie prin intermediul traducătorilor. Prima întrebare este pur și simplu: „Ce se întâmplă cu lumea noastră?“ A doua este: „Ce putem face pentru a îndrepta lucrurile?“

Răspunsurile la ambele întrebări par să se împletească într-o singură înțelegere, care leagă tradițiile de rugăciune de astăzi cu cele mai vechi și mai prețuite tradiții spirituale ale trecutului nostru.

\* \* \*

În urmă cu patru sute de ani, în deșerturile înalte din America de Sud-Vest, mării păstrători ai înțelepciunii din familiile Navajo au fost testați de Pământ, natură și de triburile care i-au înconjurat. Prin extremele pe care seceta, arșița și lipsa de hrană le-au adus în societăților lor, poporul navajo și-a dat seama că trebuie să canalizeze puterea suferinței lor *interioare* pentru a rezista condițiilor aspre ale lumii lor *exterioare*. Însăși supraviețuirea lor a depins de deprinderea lor de a face acest lucru.

Recunoscând că testele vieții i-au împins în profunzimile celei mai mari suferințe a lor, ei au descoperit totodată



că aceleași teste le-au dezvăluit cele mai mari puteri ale lor. Cheia supraviețuirii lor a fost să se cufunde în încercările vieții, fără a se pierde în această experiență. Au fost nevoiți să găsească o *ancoră* în interiorul lor, o credință care le-a dat tăria interioară de a face față testelor, și de a fi conștienți de faptul că va veni o perioadă mai bună. Din acest loc de putere, ei au avut încredere să riște, să își schimbe viețile și să dea un sens lumii lor.

Este posibil ca viețile noastre de azi să nu fie chiar atât de diferite față de cele ale acestor oameni curajoși care au cutreierat deșerturile înalte ale Americii de Sud-Vest, cu secole înainte ca țara noastră să fie creată. Chiar dacă peisajul s-a modificat și circumstanțele s-au schimbat, ne găsim încă în situații care zdruncină temelia credințelor noastre, testează limitele sensibilităților noastre și ne provoacă să ne ridicăm deasupra lucrurilor care ne rănesc. Într-o lume pe care mulți o descriu ca „destră-mându-se pe la cusături“, presărată de acte de ură lipsite de sens, de un număr record de relații eșuate, cămine destrămate și condiții care amenință supraviețuirea a societăți întregi, suntem provocați să găsim o cale de a trăi fiecare zi în pace, bucurie și cu un sentiment de ordine.

Cu o elocvență care este tipică pentru o astfel de înțelepciune străveche, tradiția navajo descrie un mod de a privi viața care plasează responsabilitatea pentru fericirea sau suferința noastră direct pe umerii noștri. Păstrată ca Rugăciunea Frumuseții, formularea exactă variază de la înregistrare la înregistrare și de la povestire la povestire,

deși esența rugăciunii poate fi împărtășită în trei fraze scurte. Prin doar câteva cuvinte, bătrânii navajo transmit o înțelepciune sofisticată, amintindu-ne de legătura dintre lumile noastre interioare și exterioare, care a fost recunoscută doar recent de către știința modernă.

Compusă din trei părți, fiecare frază oferă o perspectivă asupra puterii noastre de a ne schimba chimia corpurilor și de a influența posibilitățile cuantice ale lumii noastre. În forma sa cea mai simplă, cuvintele rugăciunii vorbesc de la sine. Amerindienii navajo spun „Nizhoni-goo bil iina“, cuvinte care se traduc în linii mari astfel:

*Frumusețea cu care trăiești,  
Frumusețea după care îți conduci viața,  
Frumusețea pe care îți bazezi viața.<sup>1</sup>*

Prin cuvintele unui autor de mult uitat, simplitatea acestei rugăciuni oferă speranțe reînnoite când orice altceva pare să fi eșuat. Dar Rugăciunea Frumuseții este mai mult decât simple cuvinte. În simplitatea ei se găsește cheia pentru rezolvarea unuia dintre cele mai mari mistere ale omenirii: cum să supraviețuim loviturilor vieții? Ca să nu riscăm și să evităm înseși situațiile care dau sens fiecărei zile, puterea Rugăciunii Frumuseții ne permite

---

<sup>1</sup> Aceste rânduri au fost preluate dintr-un interviu cu Bruce Hucko, Shonto Begay, „Shonto Begay“, *Indian Artist*, vol. 3, nr. 1, iarna 1997, p. 52. (n. aut.)

să plonjăm direct în experiența noastră, știind că orice rană am avea este temporară. Prin Rugăciunea Frumuseții, poporul navajo a găsit mult timp putere, alinare și un mod de a face față suferinței lumii noastre.

Ce secrete au tradiții precum cele ale poporului navajo din America de Sud-Vest, ale călugărilor și călugărițelor din Tibet și alte tradiții care au fost păstrate în siguranță, în timp ce o mare parte a lumii a renunțat la relația cu Pământul, cu semenii și cu o putere superioară? Ce înțelepciune au avut ei la vremea lor care ne-ar putea ajuta să devenim oameni mai buni și să creăm o lume mai bună în vremea noastră?

### *Suferință, binecuvântare, frumusețe și rugăciune*

În cunoașterea celor care au fost înaintea noastră descoperim înțelepciunea de a da putere rugăciunilor noastre de vindecare și pace. De la scrierile străvechi ale gnosticilor și esenienilor la tradițiile native de pe tot cuprinsul Americilor, suferința, binecuvântarea și frumusețea sunt recunoscute ca fiind cheile pentru a supraviețui celor mai importante vicisitudini. Rugăciunea este limba care ne permite să aplicăm lecțiile din experiențele noastre la situațiile din viețile noastre.

Din această perspectivă, *înțelepciunea* și *suferința* sunt două extreme ale aceleiași experiențe. Ele sunt începutul

și sfârșitul aceluiași ciclu. Suferința este sentimentul nostru inițial, reacția noastră instinctivă la pierdere, dezamăgire sau o veste despre ceva care ne șochează la nivel emoțional. Înțelepciunea este expresia vindecată a suferinței noastre. Schimbăm suferința în înțelepciune prin găsirea unui nou înțeles pentru experiențele noastre dureroase. Binecuvântarea, frumusețea și rugăciunea sunt instrumentele pentru schimbarea noastră.

Pastorul Samuel Shoemaker, vizionarul creștin al secolului XX, a descris puterea rugăciunii de a crea schimbare într-o singură propoziție poetică și probabil înșelător de simplă: „Rugăciunea poate nu schimbă lucrurile pentru tine“, spunea el, „dar cu siguranță te *schimbă pe tine* față de lucruri“. Deși nu suntem capabili să ne întoarcem în timp pentru a anula motivul pentru care am suferit inițial, avem puterea de a schimba ceea ce înseamnă pentru noi pierderea celor dragi, șocul promisiunilor încălcate și dezamăgirile vieții. Când facem acest lucru, deschidem ușa pentru a ne îndrepta spre o soluție de vindecare chiar și a celor mai dureroase amintiri ale noastre.

Fără a înțelege relația dintre înțelepciune și suferință, suportarea durerii pare fără sens – chiar crudă – și continuă, în timp ce ciclul de suferință rămâne deschis. Dar cum putem să ne îndepărtăm de suferințele din viața noastră suficient de mult timp pentru a găsi înțelepciunea din experiențele noastre? Când ne revenim după o pierdere, o promisiune încălcată sau o trădare care era de neconceput doar cu câteva ore sau clipe înainte,

cum ne putem refugia de emoțiile noastre suficient de mult timp pentru a simți altceva? Aici intervine puterea binecuvântării.

### ***Binecuvântarea este eliberarea***

„Binecuvântarea“ este secretul străvechi care ne eliberează din suferința vieții suficient de mult timp pentru a o înlocui cu un alt sentiment. Atunci când îi binecuvântăm pe oameni sau lucrurile care ne-au rănit, suspendăm temporar ciclul suferinței. Nu contează dacă această suspendare durează o nanosecundă sau o zi întreagă. Ori care ar fi perioada de timp, în timpul binecuvântării se deschide o ușă, pentru ca noi să începem să ne vindecăm și să ne vedem mai departe de viață. Cheia este că, pentru o anumită perioadă de timp, suntem eliberați de suferința noastră suficient de mult timp pentru a lăsa să intre altceva în inimile și mințile noastre. Acel altceva este puterea „frumuseții“.

### ***Frumusețea este cea care transformă***

Cele mai sacre și mai vechi tradiții ne amintesc că frumusețea există în toate lucrurile, indiferent de modul în care le interpretăm în viața noastră de zi cu zi. Frumusețea este deja creată și mereu prezentă. Deși este posibil

să modificăm ce ne înconjoară, să creăm noi relații și să ne mutăm în locuri noi pentru a ne satisface ideile mereu schimbătoare de echilibru și armonie, elementele fundamentale care creează o astfel de frumusețe există deja.

Dincolo de aprecierea lucrurilor care sunt pur și simplu plăcute ochilor noștri, frumusețea este descrisă de tradițiile filosofice ca o *experiență* ce ne emoționează inima, mintea și sufletul depotrivă. Prin capacitatea noastră de a percepe frumusețea chiar în „cele mai urâte“ momente ale vieții, ne putem înălța suficient de mult pentru a da un nou sens suferinței noastre. În acest fel, frumusețea este un factor declanșator, care ne lansează într-o nouă perspectivă. Cheia, cu toate acestea, este că pare să fie în stare latentă până când îi acordăm atenția noastră. Frumusețea se trezește doar atunci când o invităm în viețile noastre.

### ***Modul nostru de rugăciune pierdut***

Ne aflăm într-o lume de experiențe care ne sfidează sensibilitățile și ne împinge la limitele a ceea ce putem accepta ca oameni raționali și iubitori. În prezența războiului și genocidului de dincolo de frontierele noastre și a urii bazate pe diferențele din propriile noastre comunități, cum să simțim emoții precum pacea și vindecarea? În mod evident, trebuie să găsim o cale de a întrerupe

ciclu rană-suferință-furie-ură dacă e să transcendem circumstanțele în care ne aflăm.

În limbajul altor vremuri, tradițiile străvechi ne-au lăsat instrucțiuni precise, care ne învață exact cum să facem asta! Prin cuvintele lor ni se amintește că *viața* nu este nimic mai mult și nimic mai puțin decât o oglindă a ceea ce am devenit în interior. Cheia pentru a percepe viețile noastre ca frumusețe sau ca durere se bazează exclusiv pe capacitatea noastră interioară de a *deveni* aceste calități în fiecare moment al fiecărei zi. Un număr din ce în ce mai mare de dovezi științifice conferă o credibilitate reînnoită acestor pilde de înțelepciune și rolului important pe care fiecare dintre noi îl joacă în vindecarea sau suferința din lumea noastră.

Mai târziu, în secolul XX, experimentele au confirmat că suntem scăldați într-un câmp de energie care ne conectează pe toți cu evenimentele din lumea noastră. Conferindu-i denumiri ce variază de la „Hologramă cuantică“ la „Mintea lui Dumnezeu“, cercetările au arătat că, prin această energie, credințele și rugăciunile din *interiorul* nostru sunt transmise în lumea din *jurul* nostru. Atât știința, cât și tradiția antică sugerează același lucru: trebuie să *exprimăm* în viețile noastre exact condițiile pe care dorim să le *experimentăm* în lumea noastră. Instrucțiunile pentru un mod pierdut de a ne ruga, care ne ajută să facem exact asta, sunt de găsit în unele dintre locurile cele mai izolate și mai îndepărtate rămase pe Pământ astăzi.

# Cuprins

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