

DEEPAK CHOPRA

**Vindecarea sufletului
de frică și suferință**

100 de zile pentru vindecare

Traducere din limba engleză
de Olivia Stănescu
și Monica Vișan

Editura For You
București, 2017

*Pentru
Ruth și Paige și Juliana*



Știu că va veni ziua
În care nu voi mai vedea această lume.
Viața își va lua bun rămas în tăcere,
Trăgând ultima cortină înaintea ochilor mei.
Totuși, noaptea stelele vor străluci
Și diminețile se vor naște ca și până acum,
Iar orele se vor înălța ca valurile mării,
Aducând cu ele bucurii și dureri.
Când mă gândesc la acest sfârșit al clipelor mele,
Zăgazul timpului se sparge
Și, prin lumina morții, zăresc
Lumea ta cu comorile sale indiferente.
Rare sunt viețile lipsite de importanță,
Rareori stai în ultimul rând.
Lucruri după care am tânjit în zadar
Și lucrurile pe care le-am obținut – ducă-se.
Lasă-mă să am cu adevărat numai
Lucrurile pe care le-am disprețuit și le-am trecut în-
totdeauna cu vederea.

Rabindranath Tagore, 1913

Prefață

Pe 11 septembrie 2001, așa cum era sortit, păream orașul New York într-un avion ce a decolat cu 45 de minute înaintea întâmplărilor la care nimeni nu s-a gândit vreodată. La vremea când am aterizat la Detroit, haosul se dezlănțuise deja. Când am înțeles faptul că sistemul american de securitate a fost distrus atât de tragic, la început nu am avut nicio reacție. Soția și fiul meu erau și ei în aer, în zboruri separate, spre Los Angeles și, respectiv, San Diego. Trupul mi-a înțepenit de frică. Nu mă puteam gândi la altceva decât la siguranța lor – și au trecut câteva ore până când am aflat că zborurile lor fuseseră deviate și că amândoi erau în siguranță.

E ciudat că, atunci când au sosit veștile bune, încă îmi simțeam trupul ca și cum ar fi fost lovit de un camion. Părea că simte, de la sine putere, o suferință mult mai mare: cea care i-a lovit pe miile de oameni care nu au supraviețuit și pe zecile de mii care vor supraviețui, doar ca să trăiască luni și ani de coșmar.

Și atunci m-am întrebat de ce nu m-am simțit astfel săptămâna trecută? De ce trupul meu nu a înțepenit atunci când oameni nevinovați au murit în alte țări din cauza violenței? Peste tot în lume, alții trăiesc în fiecare zi spaima și neliniștea mea de acum. Mamele plâng din cauza unor pierderi cumplite,

DEEPAK CHOPRA

civilii sunt bombardati fără milă și refugiații sunt lipsiți de ceea ce înseamnă casă sau pământ natal. De ce nu le-am simțit frica, chinul – atât de mult încât să fac ceva pentru a opri aceste grozăvii?

E cert că nimeni nu are nicio reacție atunci când aude că trebuie îmbunătățit sistemul american de securitate și că terorismului trebuie să i se răspundă cu atacuri militare încă și mai cumplite. Totuși, ne simțim obligați să punem câteva întrebări.

Toate lucrurile au o cauză, deci trebuie să întrebăm care a fost sursa acestui rău? Nu trebuie s-o aflăm într-un mod superficial, ci la nivelul cel mai profund. Fără îndoială că un astfel de rău e viu peste tot în lume și este chiar slăvit.

Se naște oare acest rău din suferința și chinurile simțite de oameni pe care nu-i cunoaștem – și pe care-i ignorăm tocmai din acest motiv?

Oare ei trăiesc de mult timp în această stare?

Se presupune că aceia care au participat la acest atac simt o ură neîmpăcată pentru America. De ce am fost aleși noi, americanii, să fim centrul suferinței?

Toată această ură și suferință pare să aibă la bază religia. Nu este îngrozitor de greșit să se desfășoare jihaduri și războaie în numele lui Dumnezeu? Nu este Dumnezeu invocat cu ură în Irlanda, în Sri Lanka, India, Pakistan, Israel, Palestina și chiar printre sectele intolerante din America?

Poate oare o reacție în forță să modifice cu ceva cauza fundamentală? Nu există oare o rană profundă în inima omenirii? Dacă există o rană profundă, aceasta nu ne afectează oare pe noi toți? Dacă suntem cu toții răniți, va mai fi eficientă răzbunarea? Pedepsa aplicată oricui, sub orice formă, va vindeca oare rana – sau o va agrava? Ochi pentru ochi, dinte pentru dinte, braț pentru braț nu ne vor lăsa oare pe toți orbi, fără dinți și infirmi?

Vindecarea sufletului de frică și suferință

Războaiele tribale se desfășoară de mii de ani, iar acum sunt amplificate pe plan global. Pot fi oprite războaiele tribale? Este oare posibil ca acum, când ne îndreptăm toți spre viitor, să ne putem transcende natura tribală, indiferent de rasă, religie și chiar naționalitate?

Ce avem de gând să facem – tu și eu, ca persoane individuale – în legătură cu ceea ce se întâmplă? Ne mai putem permite să lăsăm această rană profundă să supureze?

Am fost martorii unui atac oribil asupra Americii, dar nu cumva reprezintă el și o fisură în sufletul nostru colectiv? Nu este acesta un atac la adresa civilizației – atât din exterior, cât și din interior?

După ce ne vom fi consolidat din nou apărarea și vom avea grijă de răniți, după ce se va sfârși perioada de șoc și de doliu, vom avea timp să ne cercetăm sufletul. Sper doar ca aceste întrebări să fie abordate cu o atitudine profund spirituală. Niciunul dintre noi nu se va mai simți în siguranță în spatele scutului forțelor militare și al munților de armament. Nu poate exista siguranță până când cauza fundamentală nu este privită în față. Este absolut obligatoriu să ne rugăm și să ne oferim mângâiere și ajutor unul altuia. În astfel de momente de profundă tristețe, când sufletul nostru colectiv este rănit, singura alinare pe care o putem obține ca indivizi e să ne asigurăm că fiecare gând al nostru, fiecare cuvânt și faptă sunt puse în slujba omenirii.

Deși ideea acestei cărți s-a născut în urma incidentului tragic de pe 11 septembrie 2001, ea s-a dezvoltat astfel încât a devenit un manual ce poate fi folosit pentru a vindeca rana mai profundă, indiferent care ar fi cauza ei. Marile tradiții ale înțelepciunii spun că este posibil să trecem dincolo de suferință și să atingem stări extinse ale conștiinței, în care transformarea noastră personală nu numai că ne poate aduce fericire, ci poate vindeca și tot ceea ce înseamnă viață.

DEEPAK CHOPRA

Speranța mea este că, pe măsură ce crezi pentru tine însuși o stare de fericire spontană, pătrunzând în adâncurile sufletului tău, vei contribui și la restaurarea armoniei în lume – deoarece tu și cu mine și cu toți ceilalți suntem lumea.

Un principiu al fizicii afirmă că, atunci când un electron vibrează, Universul trepidează. Să fim, deci, noi doi – tu și eu – acei electroni ce vibrează la nivelul conștiinței pentru a aduce pace, armonie, fericire și iubire lumii întregi.



Introducere

Numele meu este Gotham Chopra și sunt fiul lui Deepak Chopra. Lucrez ca reporter de televiziune la Channel One News, un program educativ urmărit în aproximativ 12 500 de licee.

Marti, pe 11 septembrie, la ora 8 dimineata, m-am imbarcat în New York pentru un zbor către Los Angeles. Câteva minute mai târziu, am trecut de poartă, am străbătut pista de aterizare și ne-am luat zborul spre cer. Trebuie să fi fost aproape 8 și jumătate când am privit în spate, contemplând orașul New York – o imagine ce se vedea clar, de la Universitatea Columbia (unde se află facultatea pe care am absolvit-o), în jos, până la World Trade Center.

„Ce zi minunată“, îmi spuneam. „Ce bine era dacă nu trebuia să plec.“ Apoi am închis ochii și am adormit.

După ceva mai mult de 90 de minute, m-am trezit când am auzit vocea pilotului la difuzor. „Doamnelor și domnilor“, ne anunța el calm, „facem o aterizare de urgență la Cincinnati din cauza unui aparent atac terorist în regiunea orașului New York. Vă rog să rămâneți calmi“.

S-a auzit un murmur. Jurnalistul din mine dorea să primească imediat informații și am pus mâna pe telefon. Am

DEEPAK CHOPRA

introdus rapid cartea de credit, am așteptat tonul și am format numărul biroului meu de știri din Los Angeles. Telefonul păcănea, dar am simțit fără niciun dubiu tonul plin de panică al unei colege.

– Ești bine, sănătos? a întrebat ea.

– Sunt bine.

Apoi am cerut mai multe informații.

– Două avioane s-au ciocnit de World Trade Center. Turnurile s-au prăbușit, au căzut...

Telefonul a murit. Am format iar numărul ca ieșit din minți.

Nicio șansă.

Am încercat la sora mea în Los Angeles.

Nicio șansă.

M-am așezat înapoi pe locul meu și am început să-mi fac griji. Știam că tatăl meu plecase din New York cu o altă cursă, cu o oră înaintea mea. Știam că mama se afla într-un avion ce plecase de la Londra spre San Diego. Am încercat să meditez și să mă conving că totul va fi bine. Mă ustureau ochii de plâns.

Când am aterizat, vreo 20 de minute mai târziu, pilotul ne-a cerut să nu deschidem telefoanele mobile. Ne-a spus să evacuăm avionul imediat și să urmăm instrucțiunile personalului care asigura paza.

Ajuns la capătul coridorului, am luat telefonul mobil și l-am deschis. M-am alăturat sutelor de pasageri naufragați care stăteau îngrămădiți, holbându-se la televizor. Imaginile a două grămezi de moloz arzând mocnit – rămășițele turnurilor World Trade Center – se derulau pe ecran. Într-un sfârșit, am reușit să iau legătura cu Malika, sora mea, care hohotea de plâns la celălalt capăt al firului.

– Sunt bine, sănătos... Unde-i tata? Unde-i mama?

Malika mi-a dat toate răspunsurile – toți erau în siguranță. Următoarea convorbire a fost cu biroul. Știam că am de

Vindecarea sufletului de frică și suferință

lucru. Deja închiriasem o mașină ca să mă întorc la New York. La agenția de închirieri, oamenii așezați într-o coadă lungă au început să strige cu voce tare numele orașului de destinație și toată lumea a început să se asocieze pentru a se urca în mașini. M-am asociat cu încă doi bărbați care mergeau către New York și am plecat.

În următoarele 12 ore am ascultat cu atenție radioul, întrucât se dădeau detalii despre atacul terorist. La fiecare cinci minute îmi apărea în minte numele unui alt membru al familiei sau al unui prieten și formam neliniștit numărul lor de telefon. Majoritatea telefoanelor din New York erau ocupate sau nu erau disponibile. Un prieten pe care am reușit să-l contactez m-a informat că nu a putut să ia legătura cu un prieten comun care lucra la etajul 105 al unuia dintre turnuri. Era programat să participe la o întâlnire la ora 8.30. Unul dintre participanții la întâlnire a telefonat să anunțe că au supraviețuit atacului inițial și că așteptau o echipă de salvare. De atunci, nimeni nu a mai avut vreo veste despre niciunul dintre ei.

În sfârșit, imediat după miezul nopții, am ajuns la Fort Lee, în New Jersey, la marginea orașului New York. În noaptea aceea nu se putea ajunge în Manhattan: toate podurile și tunelurile erau închise. Am petrecut noaptea în New Jersey, fără să pot dormi prea mult, și, pe la 6 dimineața, eram îmbrăcat și pregătit de plecare. Singurul mijloc de a traversa era trenul, care oferea servicii limitate. În timp ce intram în stația Hoboken, din New Jersey, trenul a încetinit la un semafor. Acolo, pe cealaltă parte a râului, se vedeau, ca niște pietre funerare din cenușă fumegândă, ruinele turnurilor gemene. Trenul înainta încet, în timp ce toți priveau fix pe fereastră. O tânără de lângă mine a început să scâncească. Un bărbat și-a luat capul în palme pentru a-și înăbuși hohotele de plâns.

Odată ajuns în oraș, am văzut oameni mergând șocați. Până și străzile cele mai aglomerate, Broadway și Fifth Avenue,

DEEPAK CHOPRA

erau goale de mașini, dar pline de pietoni rătăcitori. În timp ce înaintam spre centru (deja mă alăturasem unei echipe de televiziune), am observat mici cafenele deschise în aer liber și oameni care ocupau locurile de pe trotuar. Stăteau tăcuți, privind fix în sus la fumul alb și dens ce șerpuia încă spre vest. Pe West Fourth Street, un grup de copii jucau baschet. La un moment dat, mingea s-a rostogolit afară din teren. Un băiețel fără cămașă a fugit după minge și s-a aplecat să o ridice. Când și-a ridicat capul, a privit în sus spre dâra densă de fum din aer. A clătinat din cap și și-a șters ochii de transpirație sau de lacrimi, apoi s-a întors la joc.

M-am oprit să vorbesc cu un polițist. După ce am conversat câteva minute, polițistul m-a întrebat dacă vreau să merg la fața locului. Am acceptat să stau pe margine, la distanță de muncitori.

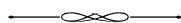
Imaginile transmise de televiziuni cu dezastrul provocat de atacul de marți sunt departe de realitate. Pe viu, părea ca și cum un asteroid ar fi lovit partea de sud a cartierului Manhattan. Pretutindeni erau risipite bucăți de metal și beton carbonizate și contorsionate în toate direcțiile. Este de neimaginat și de nedescris! Tragedia de astăzi este încă în fașă. Pentru miile de oameni care și-au pierdut viața – părinți, copii, frați, prieteni și vecini care au plecat de acasă într-o dimineață și nu s-au mai întors – există mai multe mii de prieteni și rude care nu vor mai avea niciodată o noapte liniștită.

E o tragedie națională, însă este și una foarte personală. Miercuri noaptea, întorcându-mă acasă de la lucru într-un taxi, am văzut că șoferul avea nume arab. El mi-a observat culoarea pielii prin oglinda retrovizoare și a făcut un semn cu capul. La radio, comentatorul transmitea un avertisment pentru toți bărbații de origine arabă și sud-asiatică să fie atenți la represaliile violente și bruște ale locuitorilor agitați ai orașului.

Vindecarea sufletului de frică și suferință

Șoferul s-a uitat din nou la mine prin oglindă și a zâmbit ironic.

– Iubim America. Este casa noastră, a zis el clătînând din cap. Dar cred că am încurcat-o.



Cu aproape o lună în urmă, călătoream împreună cu doi colegi spre regiunea frontierei de nord-vest a Pakistanului cu Afganistanul. Lucram la un reportaj despre bazele de pregătire ale militanților islamici, localizate în școlile religioase pakistaneze. În Occident, acestea au fost descrise pe larg ca fiind baze de antrenament, în care tineri musulmani se pregăteau să devină înverșunați teroriști antioccidentali. În Pakistan, atât guvernul, cât și bărbații din școală au contestat mânia acestor reclamații, criticând aspru Occidentul pentru răspândirea unei astfel de propagande rasiste. Am călătorit spre acea zonă pierdută încercând să nu am nici cea mai mică rețineră posibilă, dar cu siguranță că inima îmi era cuprinsă de frică.

La școală, directorul a fost extrem de blând și primitiv. Ne-a invitat să vizităm terenurile și clădirile școlii și să-i cunoaștem pe profesori și pe câțiva băieți, deși la început nu ne-a fost permis să vorbim cu ei. Apoi, am fost conduși în reședința lui personală.

Primul lucru pe care l-am observat în centrul mesei era un vas cu fructe mari, galbene, de mango și o fotografie. Fotografia îi reprezenta pe gazda noastră, un *mullah* musulman bărbos, mai în vârstă, purtând un turban alb tradițional, împreună cu prietenul lui Osama bin Laden, bărbatul aflat în capul listei celor căutați de FBI. L-am întrebat pe *mullah* dacă îi putem lua un interviu. A fost de acord, dar a insistat ca, mai întâi, să mâncăm împreună un mango. Am acceptat, iar el a scos un cuțit lung și a început să taie fructul pentru mine. Am sporovăit

DEEPAK CHOPRA

un timp și, în cele din urmă, echipei mele i s-a permis să pornească aparatul de filmat.

I-am pus o gamă largă de întrebări. Detesta și el Statele Unite ale Americii? De ce există o asemenea atitudine antiamericană în acea parte a lumii? Ar trebui ca americanilor să le fie frică de ceva?

El a răspuns la toate întrebările cu elocvență și fără ostilitate. A povestit cum, în timpul Războiului Rece, Statele Unite și Afganistanul erau aliați – uniți în lupta împotriva sovieticilor.

– Ne-ați dat arme și ne-ați pregătit oamenii. Ne-ați construit drumuri, ne-ați hrănit poporul. Îți dai seama, tinere, că guvernul vostru a ajutat la crearea și finanțarea talibanilor deoarece era în interesul lor să folosească lupta de gherilă și tactica teroristă împotriva rușilor? Ați făcut din noi prietenii voștri. Dar Războiul Rece s-a sfârșit și voi ne-ați părăsit.

În acest moment, în voce i s-a strecurat o nuanță de animozitate.

– Întrucât nu mai era în interesul vostru egoist să ne aveți ca aliați, ne-ați abandonat, ați lăsat poporul flămând și revoltat. V-ați transformat prietenii în dușmani pentru că ne-ați folosit ca pe niște prostituate.

S-a lăsat un moment de liniște.

La sfârșit, l-am întrebat despre fotografie, despre natura relației sale cu domnul bin Laden.

– Este un vechi prieten. Și e un om bun.

Am clătinat din cap.

– E terorist?

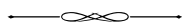
– Noi nu-l considerăm așa.

Ne-a făcut să înțelegem limpede că nu era dispus să mai discute. Am dat mâna. I-am mulțumit pentru ospitalitate.

La ieșire, m-am gândit la această ospitalitate. Știam că *mullah*-ul era el însuși adeptul unui ordin religios, emis de bin Laden acum câțiva ani, care îi îndemna pe musulmani să

Vindecarea sufletului de frică și suferință

omoare civili americani. Totuși, iată cum acest bărbat tăia un fruct de mango pentru noi și era foarte binevoitor. Mi-a venit în minte o tradiție afgană: „Astăzi ești oaspetele nostru. Dacă nu am fi primitori, ne-ar fi foarte rușine. Dar, în vreme de război, vei fi desigur un dușman și s-ar putea să te omorâm. Astăzi suntem prieteni, să sperăm că mâine, *inshallah* (cu voia lui Dumnezeu), nu va fi război.“



Astăzi, vineri, 14 septembrie 2001, la patru zile după atacul terorist, se pare că e posibil să fim în pragul războiului. Președintele nostru l-a denumit primul război mondial al secolului XXI. Nu sunt sigur cu cine ne vom lupta. Mi-ar plăcea să vizitez cafeneaua mea preferată din oraș, un mic local egiptean din Lower East Side, unde merg încă din timpul liceului. Chelnerii – băieți din Orientul Mijlociu, cărora le place să vorbească despre baschet și fotbal american și care vin și stau la masa ta și pufăie împreună cu tine din narghilea tutunului dulce care se oferă aici – sunt prietenii mei. Însă nu sunt sigur când se va redeschide – dacă se va mai deschide vreodată. În vecinătate există o moschee care, de la atacul terorist încoace, stă închisă.

Săptămânile, lunile și poate chiar anii ce vor urma se anunță a fi complicați și îngrijorători. Să sperăm că aceia care ne conduc vor fi raționali, corecți și plini de compasiune în deciziile dificile pe care trebuie să le ia. Însă, în acest moment greu, fiecare dintre noi trebuie să se mobilizeze și să fie un luptător adevărat. Oare asta să însemne că e cazul să punem mâna pe arme și să sfidăm amenințarea morții pe câmpul de luptă?

Eu nu cred. Câmpul de luptă este invizibil. Dușmanul nu este sesizabil și rețeaua răului e prea complexă. Astăzi nu există răspunsuri simple. E prea devreme pentru soluții.

DEEPAK CHOPRA

Fiecare dintre noi are propria poveste despre unde se afla în ziua în care turnurile gemene s-au prăbușit. Fiecare poveste în parte e dramatică; fiecare în parte e tragică. De azi înainte, în fiecare zi voi păstra un moment de reculegere pentru victimele acestei catastrofe. Fiecare își alege modul în care să își aducă aminte de acest moment, însă eu cred că suntem obligați să gândim o clipă, să avem grijă de vecinii noștri, să medităm pentru pace și acceptare – pentru că, în final, singurele forțe ce pot învinge un rău atât de profund sunt compasiunea și speranța.

Sper că vei găsi mângâiere și înțelegere în paginile acestei cărți. Și vă rog pe toți să vă alăturați tatălui meu și mie în rugăciunea pentru vindecarea civilizației noastre rănite (dacă o putem denumi astfel).

Să ne rugăm în fiecare zi Dumnezeului pe care Îl slăvim, amintindu-ne – așa cum m-a învățat tatăl meu încă din copilărie – că Iisus Christos nu a fost creștin, Mohammed nu a fost mahomedan și Krishna nu a fost hindus.

Gotham Chopra
15 Septembrie 2001



Partea I

În fața tragediei

A tunci când teroriștii au pilotat cele două avioane deturnate spre turnurile World Trade Center, provocând moartea a peste 6 000 de oameni, reacția imediată a fost: „Viața nu va mai fi niciodată la fel.“ Perioada de bunăstare de care s-a bucurat societatea noastră se terminase. Starea noastră de siguranță a fost înlocuită de frică. Cu o zdruncinătură forțată, oamenii s-au trezit la realitatea suferinței colective.

Trei dintre numeroasele morți mi-au influențat puternic sufletul. Nu le-am cunoscut niciodată pe Ruth Clifford McCourt, pe Juliana, fiica ei de 4 ani, sau pe Paige Farley Hackel. Ruth și Paige erau foarte bune prietene, iar în fotografiile oricine le poate vedea ca pe niște femei extrem de fericite și iubitoare. Pe 11 septembrie, ele călătoreau împreună spre California. Au plecat vesele de acasă pentru că, în această călătorie, urmau să-i facă Julianeii o surpriză: o vizită la Disneyland. Ruth și Paige s-au despărțit la Aeroportul Logan și fiecare a luat un alt avion. Paige s-a îmbarcat pentru zborul 11 al liniei American Airlines. Ruth s-a urcat împreună cu fiica sa în avionul pentru zborul 175 al liniei United Airlines.

Așa a vrut soarta, ca amândouă avioanele să se ciocnească de turnurile gemene și toți pasagerii să piară într-o vâlvătaie de oțel sfâșiat și combustibil de avion. Împreună cu ele au murit mii de alte victime inocente, cărora le-a fost îngăduită numai indulgența că, spre deosebire de cei din avioane, cei din clădiri au fost luați prin surprindere și n-au trebuit să trăiască certitudinea că sunt condamnați la moarte.

Fiecare persoană își amintește cum a fost. Mulți dintre noi am urmărit la televizor tragedia enormă în desfășurarea ei

DEEPAK CHOPRA

și unii au văzut-o în realitate, pe cer. Am simțit pe pielea noastră moartea speranței că cineva ar putea supraviețui.

Mijloacele de comunicare în masă au anunțat că, la început, cei din familia McCourt, neștiind că Ruth și Juliana erau în avionul osândit, au crezut că le-a fost oferit un miracol, pentru că fratele lui Ruth, care lucra într-unul dintre turnuri, a scăpat cu viață. Doar mai târziu sufletele lor au fost lovite de vestea cumplită despre ceea ce i se întâmplase lui Ruth și fiicei sale, Juliana.

Mai puțin cunoscut era faptul că eu știam că Ruth și Paige nu erau doar în vacanță. Ele veneau să audieze un curs susținut de Debbie Ford*, oferit la The Chopra Center for Well Being [Centrul Chopra pentru o Viață Sănătoasă] din San Diego, intenționând să devină vindecătoare. Moartea violentă este prea tragică pentru a se putea vorbi despre o ironie – dar disproporția dintre bunătatea lor sufletească și soarta îngrozitoare a fost incredibil de crudă. Ruth, Paige și Juliana au fost trei nume pe o listă, devenind astfel simboluri ale suferinței, fără posibilitate de scăpare. Singurul necrolog potrivit pentru ele care mi-a venit în minte a fost să le cinstesc amintirea scriind despre posibilitatea vindecării.



* Autoare a cărților *Partea întunecată a căutărilor de lumină*, *Curaj. Învingeți frica și activați-vă încrederea în sine*, *De ce oamenii buni fac lucruri rele?* și *Secretul umbrei. Puterea de a-ți asuma propria poveste*, traduceri în limba română apărute la Editura For You. (n. tr.)

Etape ale suferinței, etape ale vindecării

Toată lumea suferă. În vreme de război, calamitate sau dezastru natural, toți suferim împreună. Totuși, oricât de departe s-ar răspândi norii întunecați ai durerii, suferința este întotdeauna individuală. O simțim în interior ca pe o rană a noastră, însă, pentru că este invizibilă, nu i-o putem arăta altuia. Putem doar să trăim atât de mult experiența cumplită a amărăciunii și deprimării, starea de pierdere ce ne copleșește, încât nimic altceva nu mai contează.

Suferința poate fi definită ca durerea ce face viața să pară fără sens. Animalele suferă și ele, uneori profund. Unele sunt capabile să-și plângă progeniturile dacă una dintre ele moare. Dar oamenii sunt supuși unei dureri interioare acute, complexe, ce cuprinde frică, vinovăție, rușine, mâhnire, furie și deznădejde. A fost o iluzie să credem că societatea noastră era imună la o astfel de suferință. Această iluzie s-a destrămat brusc pe 11 septembrie 2001.

În acea zi călătoream prin țară când toate aeroporturile au fost închise, obligându-mă să închiriez o mașină și să conduc dintr-un oraș în altul, în mare parte prin centrul țării, între Detroit și Denver. De îndată ce ajungeam într-un loc, întâlneam oameni care mă implorau să-i ajut să-și depășească

DEEPAK CHOPRA

durerea și suferința. La început, ca primă consecință a tragediei, victimele se simțeau amorțite și în stare de șoc. Ne aflam în acele prime momente, când șocul se manifesta doar prin lacrimi – una dintre primele faze ale durerii –, astfel încât tot ceea ce putea face oricine era să încerce să se simtă din nou în siguranță, la modul cel mai profund. S-ar putea ca acei oameni să fi citit una dintre cărțile mele, să fi ascultat o casetă sau să fi participat la o conferință, cândva, în trecut – și iată că eram acolo în carne și oase, gata să-i ajut.

Dar mă aflam în aceeași stare ca și ei. Tot ceea ce am putut face a fost să meditez asupra propriei mele experiențe a durerii. „Susțineți-vă unul pe altul“, i-am sfătuit. „Nu vă temeți să cereți să fiți împreună. Găsiți-i pe cei dragi și spuneți-le că-i iubiți; nu lăsați ca acesta să fie un lucru de la sine înțeles. Simțiți-vă frica. Conștientizați-o și lăsați-o să se manifeste firesc. Rugați-vă. Plângeți-vă împreună cu ceilalți, dacă puteți; singuri, dacă trebuie.“

Acestea sunt remediile simple, fundamentale, pentru a trata șocul. Dar amorțeala și lacrimile conduc la a doua fază, în care emoțiile puternice apar la suprafață, deseori după ce au fost îngropate ani de zile și chiar decenii. Peste tot în jurul meu am simțit cum erup furia și mâhnirea. Oamenii spuneau că simt o frică profundă, într-un mod pe care nu l-au mai trăit înainte. Acum, întâmplările cele mai banale – trântitul unei uși, rateul dat de motorul unei mașini, o atingere ușoară pe umăr, orice – putea declanșa panică. În zilele următoare, această neliniște începuse să devină contagioasă.

A treia fază a suferinței apare atunci când simți că trebuie să treci la acțiune: fie să vindecii, fie să-i descoperi pe atacatori și să te lupți cu ei, fie să le dai o mână de ajutor celorlalte victime. Apar numeroase posibilități. Anumite alegeri întrețin suferința, altele o alină. Înainte de a vorbi despre rădăcinile

Vindecarea sufletului de frică și suferință

adânci ale suferinței, ar trebui să ne oprim asupra alegerilor pe care oricine le poate face când începe faza a treia:

Susțineți-vă reciproc, într-o atitudine conștientă și iubitoare.

Vorbește cu blândețe.

Refuză să urmărești, iar și iar, imagini negative.

Pleacă atunci când o conversație este încărcată cu negativitate.

Străduiește-te să ai o viață cât mai organizată posibil – iar acest lucru este valabil în special când te ocupi de copii afectați de o tragedie.

Încearcă să nu fii singur – ia masa în familie, permite-le prietenilor să îți ofere consolare, chiar dacă a te afla în preajma altora este dureros.

Iartă-te atunci când te simți ca o victimă, dar ia măsuri ca să depășești modul de a gândi al unei victime.

Acceptă punctele de vedere ale altora. Este dificil să exprimi durerea interioară și cu toții avem deficiențe în această privință. Ceea ce pare manifestare de mânie și frustrare este, de cele mai multe ori, tot ceea ce sunt oamenii în stare să facă la momentul respectiv.

Odată ce au trecut fazele acute ale amărăciunii, sentimentul suferinței tale poate fi mai subtil – mai degrabă ca un abur cenușiu decât ca o rană fizică, violentă. În acest caz, este important să faci mai mult decât să te străduiești doar să-ți recapeți sentimentul că te-ai întors la o stare normală. Absența unei suferințe acute arată că ești gata să îți satisfaci din nou cele mai importante nevoi, cum ar fi:

Nevoia de siguranță.

Nevoia de apartenență.

DEEPAK CHOPRA

Nevoia de a fi recunoscut de ceilalți.
Nevoia de a însemna ceva pentru cineva.
Nevoia de a te exprima liber pe tine însuți.
Nevoia de iubire,

În inocența lor, copiii spun deschis ce nevoi au, însă, odată ce devenim adulți, învățăm să ne mascăm emoțiile. Am fost amuzat și surprins acum câțiva ani, când am văzut un cuplu făcând cumpărături împreună cu băiețelul lor, care trebuie să fi avut cam 6 ani. Părinții îl ignorau, când, dintr-odată, băiețelul a zis cu voce tare: „În momentul ăsta, voi nu mă iubiți destul!“ Tragediile în masă sunt printre puținele situații în care masca adultului dispăre. Dezastrele îi forțează pe oameni să plângă în public, să-și manifeste frica ce nu poate fi ascunsă, să ofere alinare – pentru că nevoia este atât de palpabilă.

Adevărul e că nimic nu ușurează suferința mai bine decât comunicarea cu o altă persoană care suferă. Mergi și ajută, pune-te în serviciul altora, chiar dacă prin gesturi aparent ne semnificative. Fiecare dintre noi se manifestă cu timiditate atunci când e vorba să comunice cu ceilalți; societatea noastră vorbește întruna despre comuniune, dar cei mai mulți dintre noi plutesc în derivă, ca atomii într-un spațiu vid. Nu e ușor să comunici prin zidurile construite tot de noi pentru a ne izola, însă orice gest – orice simți că e bine să faci – constituie un pas spre vindecare.

După atacurile de la Pentagon și World Trade Center, mii de cetățeni din toate straturile sociale s-au oferit ca voluntari pentru a ajuta la căutarea și salvarea victimelor, au oferit sprijin și au făcut tot ceea ce au putut. Sute de mii au răspuns aproape instantaneu la apelul pentru donatori de sânge. Ar fi fost imposibil să scoatem pe cineva în evidență, dar am fost mișcat de o femeie care mergea cu bicicleta spre locul dezastrului ca

Cuprins

| | |
|--------------------------|----|
| <i>Prefață</i> | 9 |
| <i>Introducere</i> | 13 |

Partea I

| | |
|---|----|
| În fața tragediei | 21 |
| Etape ale suferinței, etape ale vindecării..... | 25 |
| Anatomia fricii | 32 |
| „De ce? Spune-mi de ce?“..... | 49 |
| Semnificația morții..... | 54 |
| Înfățișarea răului..... | 63 |
| Vindecarea sufletului..... | 70 |

Partea a II-a

| | |
|------------------------------------|-----|
| 100 de zile pentru vindecare | 81 |
| <i>Mulțumiri</i> | 187 |