

TSULTRIM ALLIONE

**CUM SĂ-ȚI
HRĂNEȘTI
DEMONII**

ÎNȚELEPCIUNE STRĂVECHE PENTRU
SOLUȚIONAREA CONFLICTULUI INTERIOR

Traducere din limba engleză de Dana Dobre

 ACT și Politon

2018

CUPRINS

Cuvânt-înainte 7

Introducere 9

PARTEA ÎNTÂI: PRACTICA STRĂVECHE

1. Întâlnirea cu demonul 19

2. Descoperirea practicii 31

3. Ce sunt demonii? 45

PARTEA A DOUA: HRĂNIREA DEMONILOR

4. Cum să-ți hrănești demonii 59

5. Cei cinci pași în acțiune 81

6. Hidra: complexul de demoni 97

7. Cum să lucrezi cu demonii prin intermediul artei și al hărților 103

PARTEA A TREIA: TIPURI DE DEMONI

8. Cei patru demoni, zei și zei-demon ai lui Machig 115

9. Demonii bolii 127

10. Demonii fricii 145

11. Demonii iubirii 161

12. Demonii dependenței 173

13. Demonii abuzului 183

- 14. Demonii familiari* 191
15. Demonii minții 203
16. Demonii orgoliului 227
17. Demonul egocentrismului 235

PARTEA A PATRA: APROFUNDAREA LUCRULUI CU DEMONII

- 18. Eliberarea directă* 247
19. Demonii în lumea largă 253
Postfață: Din ultimele învățăminte ale lui Machig 265

*Anexă: Varianta prescurtată a celor cinci pași
de hrănire a demonilor* 269

- Lectură suplimentară* 275
Resurse 277
Mulțumiri 279
Despre autoare 283

PARTEA ÎNTÂI

PRACTICA STRĂVECHE

ÎNTÂLNIREA CU DEMONUL

Demonii vicleni feminini și masculini
Care creează o mulțime de neazuri și obstacole
Par reali, înainte de a ajunge la iluminare.
Dar atunci când adevărata lor natură este înțeleasă,
Ei devin Protectori
Și prin ajutorul și sprijinul lor,
Se obțin numeroase realizări.

— *marele yoghin al Tibetului, Milarepa (1052-1135)*

MAHATMA GANDHI, unul dintre cei mai mari activiști pentru pace ai secolului XX, a schimbat cursul istoriei Indiei, hrănindu-și dușmanul la propriu. Povestea spune că lui Gandhi i s-a comunicat că va fi vizitat de un oficial britanic, care îl va amenința cu închisoarea, dacă nu renunță la activitatea lui subversivă, așa cum era considerată de britanici, și anume aceea de a mărșălui în semn de protest împotriva taxei britanice pe sare. Consilierii lui Gandhi au sugerat să pună cuie pe drum, pentru a înțeapa cauciucurile mașinii oficialului.

— Nu veți face așa ceva, a spus Gandhi. Îl vom invita la ceai.

Dezamăgiți, adepții săi i-au dat ascultare. Atunci când a sosit oficialul, a intrat plin de fast și hotărâre.

— Uite, d-le Gandhi, acest așa-zis marș al sării trebuie să înceteze imediat. Altfel voi fi obligat să vă arestez.

— Ei bine, a zis Gandhi, haideti mai întâi să bem un ceai.

Englezul a acceptat cu reticență. Apoi, după ce și-a golit ceașca, a spus aspru:

— Trebuie să trecem la treabă acum. În legătură cu marșurile acestea...

Gandhi a zâmbit.

— Nu încă. Mai luați ceai și fursecuri; avem lucruri mai importante de discutat.

Și tot așa. Englezul a devenit din ce în ce mai interesat de ce avea de spus Gandhi, a băut mai multe cești de ceai și a mâncat mai multe fursecuri, până când atenția i-a fost abătută cu totul de la însărcinarea lui oficială și a plecat în cele din urmă convins de cauza lui Gandhi. Acesta a folosit ceaiul, un ritual englezesc care presupune politețe și respect reciproc, și și-a hrănit la propriu dușmanul până când acesta i-a devenit aliat. Tactica de a-l hrăni în loc de a lupta cu el a contribuit la una dintre cele mai extraordinare revoluții lipsite de violență din istorie.

Aceași tactică fusese folosită cu aproape un mileniu mai devreme, atunci când marea yoghină tibetană din secolul al XI-lea, Machig Labdrön, primea inițierea de la maestrul său, Sonam Lama, împreună cu câteva dintre surorile ei spirituale. Într-un moment crucial din timpul inițierii ei, Machig s-a ridicat ca prin minune din locul în care stătea, ajungând să stea suspendată în aer cam la 30 de centimetri de sol, distanță de la care a dansat și a vorbit în sanscrită. Într-o stare de meditație profundă, ea a trecut nestingherită prin zidurile de lut ale templului și a zburat într-un copac de lângă un iaz mic, aflat în afara mânăstirii.

Iazul era sălașul unui puternic *naga* sau spirit al apei. Despre aceste ființe mitice capricioase se crede că provoacă probleme și boli atunci când sunt tulburate, putând totodată să joace rolul de deținători sau protectori ai unor comori, atunci când sunt împlânzite. Acest *naga* era însă atât de înspăimântător, încât oamenii locului nici nu îndrăzneau să se uite la iaz, nici vorbă să se apropie de el. Dar Machig a aterizat în copacul de lângă iaz și a rămas acolo într-o stare de meditație.

Spiritul apei a considerat sosirea tinerei Machig drept o confruntare directă. S-a apropiat amenințător de ea, dar ea a rămas să mediteze, netemătoare. Acest lucru l-a înfuriat, așa că, în încercarea de a o nimici, a adunat o armată uriașă de *naga* din zonă. Când a văzut sosind această mulțime de apariții magice, Machig și-a transformat pe loc trupul într-o ofrandă de hrană și, după cum afirmă biografia ei (aflată în cartea mea *Women of Wisdom – Femei înțelepte*): „Nu au putut s-o devo-reze, deoarece era lipsită de sine”.

Nu numai că agresivitatea acelor *naga* s-a risipit, dar s-au și dedicat lui Machig, promițând să nu facă rău, ei sau altor ființe, jurând să o protejeze și făgăduind să o slujească pe ea și pe oricine urma învățăturile ei. În loc să se lupte cu ei, Machig i-a transformat pe demoni în aliați, înfruntându-i și oferindu-le trupul său drept hrană, cu o compasiune de neclintit.

În timp ce studiam învățăturile lui Machig, am început să mă gândesc la concepția occidentală despre demoni. Când am căutat cuvântul într-un dicționar englez, am descoperit că „demon” nu a avut dintotdeauna o reputație atât de proastă. Derivat din grecescul *daemon* sau *daimon*, termenul se referea la început la spiritul călăuzitor al unei persoane. *Daemon*-ul grecesc era o creatură divină, un spirit călăuzitor în care să ai

încredere și pe care să te bazezi. Această credință timpurie în *daemon* s-a schimbat treptat, odată cu apariția atacului creștin la adresa credințelor păgâne, astfel încât, până în Evul Mediu, demonii erau învinuiți pentru orice dezastru posibil, disprețuiți și temuți ca fiind răi. Vom vedea că prin procedeul întâlnirii și hrănirii unui demon cu iubire și compasiune, el poate fi transformat într-un *daemon*. În acest fel, demonii tăi îți devin aliați, la fel cum firoșii *naga* s-au transformat în protectori, atunci când Machig le-a oferit trupul ei ca hrană.

Poveștile din mitologia occidentală se deosebesc cu totul de poveștile lui Machig și Gandhi. Mitul celor douăsprezece munci ale lui Hercule reprezintă o piesă clasică a literaturii occidentale, un exemplu remarcabil al aventurii eroului cuceritor, unul dintre miturile personale și politice cele mai importante care au călăuzit cultura occidentală. Pentru a fi iertat de uciderea copiilor săi, lui Hercule i se dau douăsprezece sarcini, dintre care a doua îl duce la lacul Lerna în sudul Italiei, unde un șarpe cu nouă capete și numeroase picioare, numit Hidra, ataca trecătorii nevinovați. Hercule ajunge la lac însoțit de nepotul și discipolul său Iolau. Înainte de a găsi bârlogul Hidrei, cei doi bărbați trag cu săgeți aprinse pentru a atrage bestia. Însă, atunci când Hidra iese la suprafață și Hercule intră în apă, Hidra furioasă își încolăcește un picior în jurul gleznei lui Hercule, prinzându-l în capcană, iar ajutorul ei, un crab gigantic, îl trage la marginea unui lac fără fund. Spre disperarea lui Hercule, de câte ori tăia unul dintre capetele Hidrei, alte două creșteau la loc.

Prins în capcana monstrului, Hercule strigă la Iolau după ajutor. Grăbindu-se să îl ajute pe unchiul său, tânărul folosește o creangă aprinsă pentru a cauteriza ciotul fiecărui cap pe care îl taie Hercule, împiedicând astfel ca Hidrei să-i mai

crească și altele. Acest lucru îi dă un avantaj lui Hercule și, în final, Hidrei îi mai rămâne un singur cap. Acest cap este nemuritor, dar Hercule își dă seama că poate tăia gâtul muritor care îl ține. Taie capul, dar acesta rămâne în continuare în fața lui, sâsâind și privindu-l. Așa că îngroapă capul nemuritor sub un bolovan, considerând monstrul învins și cea de-a doua sarcină îndeplinită.

Dar ce fel de victorie a obținut Hercule? A eliminat cu adevărat dușmanul sau doar l-a tăinuit? Capul nemuritor al Hidrei, forța conducătoare a energiei sale înmănușate, se agită încă sub bolovan și ar putea să iasă din nou la suprafață, dacă împrejurările i-o permit. Ce spune acest lucru despre realizările lui Hercule și, în general, despre mentalitatea eroică de ucidere a monștrilor care fascinează atât de tare, străbătând literatura și societatea occidentală?

Variante diferite ale mitului eroului ucigaș de dragoni au dominat psihicul occidental de-a lungul ultimilor patru mii cinci sute de ani. Deși aspectul pozitiv al mitului poate duce la bătălii eroice împotriva unor demoni periculoși ca Hitler, ca și împotriva bolilor, a sărăciei și a foametei, el prezintă totuși niște pericole grozave. Printre acestea se numără și îngâmfairea celor care se identifică cu rolul de erou ucigaș de dragoni, indiferent de virtuțile lor. Un altul este proiectarea răului asupra adversarilor, demonizându-i și justificând uciderea lor, în timp ce pretindem că noi ne identificăm în întregime cu binele. Tendința de a ucide în loc să avem un contact cu dragonul ne împiedică să ne cunoaștem demonii și să îi transformăm în aliați.

Dovezile că noi continuăm să trăim în conformitate cu acest mit pot fi văzute peste tot, de la filmele de succes, la evenimentele globale actuale. În luptele din ziua de azi, fiecare parte se identifică cu binele divin, în timp ce luptă împotriva

răului. Polarizarea în bine și rău justifică violența, ca un sacrificiu necesar ce trebuie îndurat pentru a obține victoria. Astăzi, poate mai mult decât înainte, suntem prinși în capcana identificării exagerate cu mitul uciderii dragonului.

Starea noastră de polarizare nu se găsește numai în lumea exterioară; ne luptăm înlăuntrul nostru cu demonii dependenței, ai stresului, traumei, furiei și urii de sine, pentru a numi doar câțiva dintre ei. Încercăm să dominăm totul, înăuntrul nostru și în afară, inclusiv pe însăși Mama Natură. Dar, în loc să obținem vreodată victoria finală, suntem înghițiți de lupta care ne ține captivi. Căutând să ucidem dragonul, ne găsim în pericolul de a ne distruge unii pe alții și lumea naturală, făcând viața pe această planetă incapabilă de a se mai susține.

La fiecare colț se pot vedea semnele ineficienței acestui mit. De exemplu:

- Americanii cheltuie zeci de miliarde de dolari în fiecare an pe produse și programe pentru a încerca să slăbească, și totuși „bătălia cu kilogramele” rămâne o cauză pierdută. Cei care țin mereu dietă adaugă frecvent 2-4 kilograme la fiecare încercare, iar tulburările de alimentație declanșate de ciclurile dietelor în care se înfometează și apoi mănâncă prea multucid mii dintre ei în fiecare an.
- Urmărirea unor lucruri precum averea și succesul este atât de definită de luptă, încât, chiar dacă atingem în cele din urmă aceste țeluri, tiparul înrădăcinat al strădaniei nu ne va da voie să ne bucurăm de fructele muncii noastre. Și, odată ce reușim, ne confruntăm cu bătălia pentru apărarea a ceea ce am obținut, bătălie care ne secătuieste și nu se mai termină niciodată.

- Experții care studiază dependența ne spun că folosirea puterii voinței pentru a lupta cu ea nu duce la moderație și că trebuie să încetăm să ne mai gândim c-o putem depăși luptând împotriva ei.
- Nu încercăm să ne înțelegem bolile. În schimb, de câte ori ne îmbolnăvim, imediat începem să elaborăm strategii pentru a ne „lupta” cu boala. În necrologuri scrie adesea: „Cutare a murit după o *luptă* îndelungată cu cancerul”.
- Fundamentalismul religios se dezvoltă astăzi în multe țări din lume, accentuând prăpastia dintre bine și rău. Fiecare grup crede cu fermitate că îl are pe Dumnezeu de partea sa. Identificându-ne propria religie cu binele și pe celelalte cu răul, suntem blocați într-o luptă fără sfârșit și nu mai ajungem să facem față răului din noi înșine și din cadrul sistemelor noastre politice.
- Am violat lumea naturală, zăgăzuind râurile și epuizând imprudent resursele, poluând atmosfera și ducând o bătălie împotriva celei care ne hrănește, Planeta-Mamă. Acum natura ripostează printr-o furie a dezastrelor naturale: uragane, tsunami-uri, tornade, secetă, inundații și încălzire globală. Ca răspuns, luptăm împotriva schimbărilor climatice căutând să le oprim, fără să ne ocupăm în primul rând de atitudinea de bază, care a creat problema.
- Încercăm să ne eliminăm dușmanii prin război și violență, dar violența dă naștere la și mai multă violență. De exemplu, un studiu al serviciilor de informații americane a arătat că, în loc să oprească dezvoltarea terorismului, războiul din Irak a revigorat radicalismul și a înrăutățit amenințarea teroristă la nivel global.

Trăind după mitul potrivit căruia căutăm, ne luptăm și distrugem în cele din urmă dușmanul din interior și din exterior, îi învățăm și pe copiii noștri acest mit. Ne întâlnim cu această temă în basme, povești religioase și în retorica politică, în care eroi ca Sfântul Gheorghe omoară balaurul sau înving monstrul ascuns, adesea apărând și o fecioară nepuțincoasă care este „salvată” de erou. Vedem acest lucru la nesfârșit în filme și în programe de televiziune. Căutarea și distrugerea „dușmanului” poate părea cea mai bună soluție, dar în realitate creează o lume din ce în ce mai periculoasă. E clar că trebuie să cercetăm alternativa, intrând mai degrabă în contact cu dușmanul și comunicând cu el, în loc să îl distrugem.

În această carte ne concentrăm în principal pe demonii personali, întorcându-ne la demonii colectivi și politici abia la sfârșit. Aceasta din cauză că demonii personali stau la baza celor globali și, lucrând cu propriii demoni, aducem o schimbare care face valuri în exterior, în lume. Atitudinea de a hrăni demonii, în loc să luptăm cu ei, ne furnizează o cale prin care să fim atenți la demonii din interior, evitând pericolele de a reprimă înlăuntrul nostru lucrurile de care ne temem. Confruntarea și hrănirea demonilor noștri evită întruparea unui monstru furios care provoacă distrugere atât în noi, cât și în lume.

Propun să urmărim exemplul lui Machig: dragonul nu este ucis și nici măcar nu are loc o luptă împotriva lui, ci este atras afară și alimentat fără teamă. În acest fel construim un pod peste prăpastia dintre „bine” și „rău”, iar potențialul dușman este transformat în aliat. Asta înseamnă că energia care a fost încătușată în luptă devine o forță pozitivă și potențial protector, mai degrabă un *daemon* decât un demon. Fiecare bătălie pe care o ducem în interiorul nostru încătușează resurse ce ar putea fi folosite mult mai bine.

În mitologie, dragonul apără adesea o comoară secretă. Hrănindu-ne demonii și transformându-i în aliați, ne descoperim propriile comori ce au fost ascunse de preocuparea noastră pentru bătălie. După cum se dovedește, atunci când este eliberată, energia demonului care fusese blocată în luptă *este* comoara. Hrănirea demonilor ne face să fim o amenințare mai mică în lume. Atunci când suntem conștienți de demonii noștri și le oferim un elixir făcut din acceptare conștientă și compasiune, avem mai puține șanse să îi proiectăm asupra altora.

Carl G. Jung, celebrul psiholog elvețian, a descris partea noastră întunecată ca fiind „umbra”, care ar putea ieși la suprafață în vise sau ar putea fi proiectată asupra altora. Umbra pe care a descris-o el este compusă din acele laturi ale noastre pe care mintea conștientă le consideră inacceptabile. Umbra reprezintă sinele reprimat, aspectele nedorite ale personalității, pe care refuzăm să le recunoaștem. Ar putea fi rușinea, furia sau prejudecățile noastre. Este ceea ce nu dorim ca alții să știe despre noi și apare adesea în vise, făcând lucruri la care sinele nostru conștient nici nu s-ar gândi. Atunci când o persoană căsătorită visează că are o aventură, aceasta este umbra. Adesea nu suntem conștienți de laturile întunecate ale personalității noastre, deoarece ele nu sunt percepute de mintea conștientă. Umbra ne îndeamnă să mâncăm toată farfuria cu fursecuri, atunci când nu avem de gând să mâncăm nici măcar unul. Umbra trânteste o insultă la adresa cuiva pe care încercăm să îl impresionăm.

Procedeu prin care ne hrănim demonii reprezintă o metodă de a ne aduce umbra la nivelul conștient și de a accesa comorile pe care ea le deține, în loc să o reprimăm. Dacă nu ne integrăm umbra și nu devenim conștienți de ea, atunci aceasta operează sub acoperire, devenind sabotorul intențiilor

noastre cele mai bune, dar și provocând rău altora. Aducerea umbrei în conștient îi reduce puterea distructivă și eliberează energia vitală depozitată în ea. Împrietenindu-ne cu ceea ce ne sperie cel mai mult, ne găsim înțelepciunea. Rezolvarea conflictului interior diminuează răul produs de inconștient, rău ce contribuie la mișcările colective periculoase.

În practica hrănirii demonilor noștri, oferim lucrul cel mai prețios (propriul corp) celui mai amenințător și mai înspăimântător aspect (demonii noștri) și, făcând acest lucru, biruim rădăcina tuturor suferințelor, care, în termeni budiști, este egocentrismul. Pentru a-ți face o idee despre cum ar putea arăta hrănirea demonilor în viața reală, dă-mi voie să îți spun o poveste despre ce s-a întâmplat în urmă cu câțiva ani când călătoream în Tibet.

Prietena mea Sara și cu mine mergeam cu autobuzul într-un pelerinaj. Până în acel moment, eu ajunsesem deja la o înțelegere personală a demonilor, predam practica Chöd și elaborasem metoda hrănirii demonilor pe care o descriu în această carte. Într-o zi, am tot mers până am ajuns la o altitudine semnificativ mai ridicată, după ce călătorisem toată noaptea. Mâncaserăm prea multe conserve de macrou în sos tomat, iar autobuzul sălta neîncetat pe drumul neasfaltat, agravându-ne durerile de cap cauzate de altitudine. Praful era atât de gros, încât nici dacă îmi înfășuram capul într-o eșarfă nu scăpam de el.

Sara stătea singură și plângea, pe un scaun din fața mea. M-am dus și m-am așezat lângă ea. Mi-a spus despre depresia care o ataca, un demon cu care se luptase întreaga viață, deoarece crescuse într-o familie în care nu era dorită. Era disperată, zguduindu-se de plâns. Încercarea de a o ajuta să-și hrănească acest demon părea cel mai bun lucru pe care îl puteam oferi, chiar și în aceste împrejurări dificile în care nu

puteam urma toți pașii, pe deplin, cum aș fi făcut-o în mod normal. Așa că am început procedeul chiar acolo, clătînându-ne pe drumul prăfuit.

Am spus:

— Bine, Sara, hai să încercăm un experiment! Hai să vedem cum ar arăta această durere dacă ar fi să-i dai o formă!

A închis ochii și a început să-și conștientizeze corpul, găsind o senzație de greutate și mâhnire pe care a descris-o ca fiind întunecată, de un violet roșcat, grea și densă. Apoi i-am sugerat să-i permită acesteia să prindă viață în fața ei. A văzut un monstru uriaș și violet, cu o gură căscată acolo unde ar fi trebuit să aibă stomacul. Monstrul voia să o devoreze.

I-am spus:

— Hai să vedem dacă putem găsi adevărata nevoie care se află în spatele dorinței demonului!

Sara l-a întrebat pe demon de ce are nevoie și el i-a spus că vrea ca ea să nu mai încerce să scape, că, dacă ar face acest lucru, atunci el ar simți iubire și acceptare. Apoi i-am sugerat Sarei să vizualizeze că își dizolvă corpul într-un nectar făcut din iubire cu care îl hrănește pe demon până când e pe deplin satisfăcut.

Încetul cu încetul, Sara s-a oprit din plâns și s-a liniștit. După o vreme, a spus:

— L-am hrănit și s-a făcut din ce în ce mai mic. Nu înțeleg cum s-a întâmplat, dar a dispărut.

După ce s-a bucurat de acest moment, a spus:

— Minte mi s-a relaxat într-un spațiu liniștit care nu credeam că e posibil pentru mine. Dar tot nu știu cum s-a întâmplat.