

DAVID MICHIE

puterea
transformatoare a
minții pline de
compasiune



Editura ATMAN
prăveste înăuntrul...

Cuprins

<i>Introducere</i>	IX
--------------------------	----

PARTEA I:

DEZVOLTAREA MINȚII ILUMINATE

PLINE DE COMPASIUNE	1
----------------------------------	---

1 ALEGEREA CONȘTIINȚEI TREZE	3
2 PERSPECTIVA MAI LARGĂ SAU PREZENTUL?	13
3 EXPERIENȚĂ INTERIOARĂ SAU APARENȚĂ EXTERIOARĂ?... ..	25
4 PREOCUPAREA PENTRU FERICIREA CELORLALTE FIINȚE	39
5 BODHICHITTA: MINTEA ILUMINATĂ PLINĂ DE COMPASIUNE	53

PARTEA A II-A:

PRACTICA MINȚII ILUMINATE

PLINE DE COMPASIUNE	67
----------------------------------	----

6 INIMĂ DESCHISĂ, MÂNĂ DARNICĂ: PERFECȚIUNEA GENEROZITĂȚII	69
7 O ABORDARE PRACTICĂ A ETICII	83
8 SĂ-I MULȚUMIM LUI BUDDHA PENTRU NECAZURI! PERFECȚIUNEA RĂBDĂRII	93
9 MINDFULNESS ȘI YOGA BĂUTULUI CAFELEI	109
10 CUM SĂ ÎNTRERUPI CICLUL NEMULȚUMIRII	121
11 CELE PATRU LEGI ALE SUCCESULUI SPIRITUAL	137

12	CEL MAI MARE ÎNVĂȚĂTOR AL NOSTRU	153
13	HRĂNIND LUPUL CEL BUN	163
14	DEȘERTĂCIUNEA ȘI MOȘ CRĂCIUN	173
15	AVENTURI ÎN SPAȚIUL INTERIOR	193
16	CELE OPT DHARME LUMEȘTI	211
17	CONDUITĂ PENTRU FIINȚELE CU CONȘTIINȚA TREAZĂ. .	219
18	DEDICAȚIE	233
	<i>Anexă: Cum să medităm</i>	<i>237</i>
	<i>Bibliografie</i>	<i>353</i>
	<i>Lecturi suplimentare</i>	<i>257</i>
	<i>Despre autor</i>	<i>259</i>

*Această carte este dedicată cu mare
recunoștință maeștrilor mei Dharma:*

Geshe Acharya Thubten Loden,
fondatorul Societății Budiste Tibetane, și
Les Sheehy,
directorul Societății Budiste Tibetane din
Perth, în vestul Australiei.

*Nu le-aș putea niciodată răsplăti
amabilitatea, iar fără ajutorul lor nu aș fi
putut scrie această carte.*

1

Alegerea conștiinței treze

Mulți oameni din întreaga lume aleg „să se trezească”, să înceapă o călătorie interioară care, deși mai greu de măsurat decât una rutieră sau feroviară și cu o destinație mult mai dificil de precizat, este, cu toate acestea, la fel de reală. Pentru majoritatea dintre noi, ea începe cu dorința sinceră a unui scop măreț și a unei stări mai profunde de mulțumire, cu recunoașterea faptului că „viața înseamnă mai mult de-atât”.

Fie că recunoașterea se construiește în timp, fie că este stârnită de criza pierderii jobului, de o relație destrămată, de o afecțiune gravă sau de oricare altă dramă personală, important este ce facem *în continuare*. Ne atribuim nefericirea fostului angajator nemilos, fostului partener dezamăgitor, nestatorniciei sorții? Sau recunoaștem faptul că avem ceva de spus în felul în care ne simțim? Credem că circumstanțele exterioare ne forțează să experimentăm anumite emoții pe care, mai degrabă, am vrea să le evităm? Sau nu suntem victimele inevitabile ale circumstanțelor?

Pe scurt, putem alege ce să simțim?

Ca societate, răspunsul nostru la această întrebare este ambivalent. O mare parte din comportamentul nostru se bazează pe presupunerea că fericirea există în lucruri din exteriorul nostru – mai ales în confortul material și în relațiile cu semenii noștri. Ne petrecem o bună parte din viață muncind pentru a atinge sau susține un anume standard de viață, a

avea anumite relații și, uneori, pentru a obține influență sau statut – toate lucrurile pe care societatea pare să le promoveze ca bază pentru o viață fericită și împlinită. Când toate acestea nu ne aduc nivelul dorit de fericire, nu vedem niciun paradox în apelarea la stimulente de schimbare a dispoziției – fie ele alcoolice, medicamentoase sau de altă natură, despre care știm că nu acționează în niciun fel asupra circumstanțelor exterioare, dar sperăm să ne facă să ne simțim mai bine.

Precum majoritatea semenilor mei, nu m-am gândit o clipă, o bună parte din viața de adult, dacă pot sau nu să aleg ce simt. Privind retrospectiv la punctele de cotitură majore ale tinereții mele – anxietățile trăite la începutul carierei în relații publice, frustrările ca scriitor, indignarea că șefii și colegii de apartament și mulți alții se puteau dovedi lipsiți de scrupule –, îmi dau seama că toate aceste trăiri păreau normale, chiar inevitabile, în acele circumstanțe. Cât despre cel mai mare punct de cotitură, când m-a părăsit iubita din prima mea relație serioasă, abisul depresiei în care m-am cufundat mi s-a părut și el inevitabil. Când cineva a enunțat adevărul supărător că nu toți iubiiți părăsiți reacționează la fel de dramatic, am înțeles unde bătea, dar, cel puțin inițial, am venit cu tot felul de motive pentru a explica de ce nu eram ca toți ceilalți iubiiți părăsiți.

Precum o pasăre a cărei ușă de la colivie e deschisă, dar care nu își ia zborul spre libertate, uneori găsim tot felul de scuze de a rămâne într-o captivitate dureroasă, familiară, chiar și când ni se oferă posibilitatea de a ne elibera. Abia ulterior am fost pregătit să explorez ideea că nu trebuia, de fapt, să trăiesc în deznădejde.

TRANSFORMAREA REALITĂȚII NOASTRE INTERIOARE

Dacă punctul de pornire al călătoriei noastre spre starea unei conștiințe treze este nemulțumirea față de starea actuală a existenței noastre, primul nostru pas devine posibil atunci când alegem să facem ceva în privința asta. Termenul budist pentru asta este „renunțare”, care se traduce aproximativ ca „îndepărtare de cauzele suferinței noastre”.

În Occident, preocuparea față de realitatea exterioară este atât de mare, încât cuvântul „renunțare” evocă instant imagini cu austerități monastice, precum pânză de sac și cenușă – iar în termenii secolului XXI, poate renunțarea la alimente care ridică nivelul de colesterol, în favoarea unui regim mai slab caloric, în efortul de a pierde în greutate.

Din fericire, perspectiva budistă tibetană asupra renunțării este oarecum diferită. Nu la realitatea exterioară renunțăm, ci la cea interioară. Ideea este că motivele suferinței noastre se găsesc nu „în afară”, ci „în interior”. Dacă vrem să ne îndepărtăm de ele, atunci trebuie să ne concentrăm eforturile asupra minții.

Ceea ce ne duce la următoarea oprire din călătoria noastră prin înțelepciunea lui Shantideva. Și, poate cum nu se poate mai oportun, către unele dintre cele mai citate versuri din întregul „Ghid”. Sunt unele pe care probabil le-ai întâlnit deja: puterea mesajului și economia expresiei fac din ele unele dintre preferatele psihologilor, maestrilor lama și profesorilor de dezvoltare personală.

Unde aş putea găsi suficientă piele
Cu care să acopăr suprafaţa pământului?
Şi totuşi, pielea de pe talpa pantofilor mei
E suficientă să acopăr pământul cu ea.

Cu simplitatea geniului, Shantideva explică ideea centrală a renunțării. În doar patru rânduri el ilustrează imposibilitatea de a încerca să controlăm totul din lumea înconjurătoare, contrastând-o cu alternativa mai practică de a controla felul în care experimentăm lumea.

Explicația se bazează pe înțelegerea faptului că, în călătoria noastră prin viață, vom experimenta în mod inevitabil echivalentul psihologic al lovirii picioarelor, al înțepării în spini, al rănirii gleznelor noastre și chiar al altor întâmplări mai rele, pe măsură ce ne confruntăm cu un teren emoțional aspru. Fără protecție, simțim durere. Tot așa cum pantofii ne asigură un strat protector pentru picioare, tot așa ar trebui să ne protejăm și emoțiile, să punem o barieră interpretărilor, valorilor și credințelor.

CE FEL DE PANTOFI?

Învățătorul meu Dharma, Les Sheehy, ne tachinează adesea că există un subiect în care majoritatea suntem experți. Cu decenii de practică, suntem atât de pricepuți în el, încât o facem cu cea mai mare ușurință. Sfera de expertiză despre care vorbește este abilitatea noastră de a ne face nefericiți pe noi înșine.

Cuvântul sanscrit *dukkha*, esențial în budism, nu are o traducere directă, dar surprinde toate formele de insatisfacție, de la nemulțumirea de zi cu zi până la cea mai profundă suferință. Mulți dintre noi suntem specialiști în propria suferință. Unii sunt experți în frustrarea de a nu-și fi realizat pe deplin țelurile și visurile. Chiar și atunci când cuceresc un anume munte, le apare în cale un altul mai înalt. Alții sunt experți în ranchiună, experți în a avea resentimente mai amare împotriva liderilor politici care nu le împărtășesc viziunea asupra lumii, dintr-o gamă largă de industrii: petrolieră, financiară, farmaceutică și mass-media de obicei, iar uneori împotriva națiunilor sau raselor. Apoi mai sunt și

victimele, oameni ale căror vieți sunt o înșiruire de experiențe abuzive una după alta – dacă ar fi la ofertă o situație chinuitoare, atunci e foarte probabil să li se întâmple lor. Și lista poate continua: ei sunt cei îngrijorați, cei furioși, cei înșelați, cei deprimați.

Firește, nu toată lumea este așa. Cunoaștem cu toții oameni care rezistă și rămân pozitivi în ciuda tuturor circumstanțelor personale. Într-adevăr, ne vin repede în minte, pentru că sunt atât de puțini în jurul nostru!

Dat fiind că noi toți împărțim aceeași lume și multe experiențe asemănătoare, ce reprezintă o astfel de varietate de reacții? Răspunsul, desigur, este stratul de presupuneri, credințe și gânduri obișnuite prin care mediem experiența noastră asupra lumii. Pentru a extinde metafora lui Shantideva, unii poartă sandale care se împiedică constant de pietre ascuțite. Alții înaintează cu greu prin mlaștini purtând doar pantofi de pânză, plângându-se amar când li se udă picioarele. Doar câțiva poartă încălțăminte robustă.

„Ghidul” lui Shantideva ne ajută să găsim pantofi mai buni.

OBICEIURILE NOASTRE MENTALE ÎNRĂDĂCINATE

Una dintre principalele provocări ale acestui proces nu este de a identifica obiceiurile mentale negative, ci de a le înlocui. Precum pasărea care a trăit într-o colivie autoimpusă mult prea mult pentru a zbura prin ușa deschisă, la fel și noi: este foarte posibil să rămânem în captivitate din obișnuință. Putem împărți lumea, poate chiar locuințele, cu oameni care au un fel total diferit și mai pozitiv de a înfrunta realitatea exterioară, dar rămânem încă captivi în tiparul nostru negativ de rutină. Astfel, ne sabotăm propriile perspective de fericire.

Shantideva a recunoscut adevărul autosabotării când a afirmat următoarele:

Deși îți doresc să scape de suferință,

Ei aleargă spre ea.

Deși îți doresc fericire,

O distrug ignoranți, precum un dușman.

Da, cu toții ne dorim să fim fericiți. Obiceiurile noastre mentale înrădăcinate, numite adesea „iluzii” în budism, ne pot împiedica uneori să reușim acest lucru.

CUM SĂ ÎNTRERUPEM CICLUL

Învățăturile budiste oferă o modalitate de a întrerupe acest ciclu sub forma metodelor radicale de a interpreta realitatea. Aceste metode pot fi comparate cu bucățile de piele care îmbunătățesc calitatea pantofilor noștri. Straturile care ne protejează împotriva schimbărilor inevitabile ale vieții.

În mod important, Buddha a recunoscut și că avem nevoie de un mijloc prin care să începem să punem în aplicare aceste metode diferite de interpretare, un fel de a întrerupe vechiul ciclu de reacții obișnuite negative cu unele mai pozitive. Următoarele capitole se concentrează asupra acestor interpretări radicale. Apoi, în Partea a II-a, vom explora cum să le aplicăm în viața de zi cu zi – instrumentele, tehnicile și practicile de redefinire pe care le putem folosi ca să renunțăm la tiparul negativității.

Am descoperit pentru prima dată valoarea acestora când studiam Dharma în Perth, vestul Australiei. Întâlnind-o și căsătorindu-mă cu soția mea australiancă pe când trăiam la Londra, am ajuns în Perth pe la 35 de ani, începând ceea ce părea să fie un nou capitol entuziasmant din viața mea. Tocmai încheiasem un contract cu o editură britanică importantă și așteptam cu nerăbdare să-mi încep viața de romancier.

În loc să fac naveta în diminețile cenușii în vagoane de tren supraaglomerate, m-am trezit dintr-odată luând micul

dejun la restaurant, doar cu croncănitul papagalilor din palmieri pe fundal. Nu mai suna telefonul cu solicitări imperative din partea clienților și a jurnaliștilor, așa cum mi se întâmpla când eram consultant în relații publice la Londra. Nici nu mai eram nevoit să caut cu disperare un răgaz ca să scriu ceva. În schimb, mă bucuram de luxul de a mă dedica operei mele zi de zi.

Savurând climatul mediteraneeen din Perth, cu plaje albe, întinse și cer albastru nemărginit, simteam că luam urmele unora dintre marii scriitori din trecut. Somerset Maugham evadase din Anglia în sudul Franței, Ian Fleming în Jamaica, Gore Vidal lăsase în urmă America pentru Italia. Acesta părea să fie modelul în ordinea naturală a lucrurilor.

Această reverie îngăduitoare a fost totuși întreruptă brusc. Nici nu a fost bine publicat primul meu thriller, că editorii mei mi-au scris că renunțau la mine. În doar doi ani trecusem de la un nume promițător de pe lista lor la unul la care puteau renunța.

În aceste condiții, era normal să cred că noua mea „carieră” de romancier era un eșec colosal. În timp ce mă plimbam pe nisipurile pure ale plajei Cottesloe, nu mai păseam pe urmele lui Ian Fleming sau Somerset Maugham, ci eram izolat în partea greșită a lumii, dincolo de orice loc care conta.

Și totuși, am avut marele noroc să frecventez clase Dharma la acea vreme și să fiu conștient de faptul că era posibilă o perspectivă diferită asupra situației mele. Mai precis, aveam posibilitatea să aleg în privința trăirilor mele. Puteam să-i invinuiască pe editori, pe agent sau pe alții pentru tot lanțul de evenimente care mă redusese la statutul de romancier ratat ori puteam recunoaște că această interpretare de evenimente îmi aparținea în totalitate mie. Puteam permite negativității și amărăciunii să-mi domine gândurile și sentimentele sau puteam să încălț o pereche de pantofi mai robusți, un set de interpretări mai potrivite care mă puteau ajuta să simt mai multe lucruri pozitive despre locul meu în lume.

Libris
Respect

În acest punct s-au dovedit extrem de prețioase clasele budiste. Mai întâi, pentru că am învățat tehnica meditației analitice, cu beneficiile deja descrise; și, în al doilea rând, grație învățătorului meu, Les Sheehy, în care am găsit coach-ul perfect care să-mi provoace obișnuita perspectivă a „modului prestabilit”. Nu conta că discuția mea interioară negativă era diferită de negativitatea discipolului Dharma care stătea lângă mine: conținutul feedbackului meu depresiv nu era atât de important. În realitate, toată gândirea negativă, care dă naștere trăirilor nefericite, se bazează doar pe o serie de presupuneri, credințe și interpretări comune.

Mai multe idei greșite ne modelează gândurile, iar Shantideva ne provoacă aceste idei cu o viziune abilă. Una este tendința noastră de a ne concentra îndeosebi asupra circumstanțelor pe termen scurt ale vieții noastre de zi cu zi, ignorând perspectiva mai largă. O a doua este rutina de a supraevalua circumstanțele exterioare, materiale, în detrimentul celor interioare, cognitive, care, deși mai puțin tangibile, sunt mult mai capabile să ne aducă fericire. Și o a treia este preocuparea față de propriul interes, și nu de o perspectivă mai largă, de preocupare față de ceilalți.

În schimb, fiecare dintre acestea constituie subiectul următoarelor trei capitole.

Și totuși, primul pas este recunoașterea eliberatoare a faptului că emoțiile care ne tulbură sunt inevitabile. Nu numai că putem ajuta felul în care simțim – adevărul este că suntem creatorii supremi ai lumii pe care alegem s-o experimentăm.

Exercițiu de mindfulness

Primul exercițiu nu este o meditație analitică, ci un fel de încălzire. Nu e nevoie să exagerezi din prima, dar nici nu subestima valoarea încălzirii. Sarcina ta este chiar simplă. În diferite momente ale zilei, oprește-te pur și simplu și întreabă-te: *La ce mă gândesc acum?*

- Oprește-te la intervale și apreciază conținutul gândurilor tale și felul în care te simți, cum un lucru, gândul, duce la altul, sentimentul. Dacă e de ajutor, pune post-it-uri în locuri pe care le poți vedea în anumite momente ale zilei.
- Abordează exercițiul ca și cum ai fi cercetător, încercând să-ți apreciezi obiectiv gândurile și sentimentele. Identifică temele predominante. Sunt ele pozitive, negative sau o combinație? Acordă atenție gândurilor obișnuite care dau naștere trăirilor negative.
- Observă-ți discuția interioară pe parcursul zilei. Care este tonul general și ce mesaje îți trimiți?
- Prin acest exercițiu, încearcă să devii mai conștient de presupunerile, interpretările și credințele pe care le ai despre tine și despre lumea din jur – mai ales de tiparele recurente și de trăirile pe care le cauzează.