

**LBRIS**

We know  
books

# **CELE CINCI INVITAȚII**

Ce ne poate învăța moartea despre viață

**FRANK OSTASESKI**

Cuvânt înainte de  
**RACHEL NAOMI RAMEN, M.D.**

Traducere din limba engleză de  
**DIANA CIORNENSCHI**

PAGINA DE PSIHLOGIE

## Cuprins

<i>Cuvânt-înainte de Rachel Naomi Remen, M.D.</i> .....	11
<i>Introducere: Puterea transformatoare a morții</i> .....	15

### PRIMA INVITAȚIE

#### **NU AȘTEPTA**

<b>Capitolul 1</b>	
Poarta către posibilitate .....	33
<b>Capitolul 2</b>	
Prezent, dar totuși efemer .....	44
<b>Capitolul 3</b>	
Maturizarea speranței .....	63
<b>Capitolul 4</b>	
Miezul problemei .....	79

### CEA DE-A DOUA INVITAȚIE

#### **PRIMEȘTE TOTUL, NU REFUZA NIMIC**

<b>Capitolul 5</b>	
Așa cum este .....	103
<b>Capitolul 6</b>	
Întoarce-te către propria suferință .....	114
<b>Capitolul 7</b>	
Iubirea vindecă .....	134

## CEA DE-A TREIA INVITAȚIE

**ADU-ȚI TOT SINELE ÎN EXPERIENȚĂ****Capitolul 8**

Nu fi un rol, fi un suflet ..... 151

**Capitolul 9**

Îmblânzirea criticului interior ..... 173

**Capitolul 10**

Răul învolburat ..... 192

**Capitolul 11**

Ascultă strigătele lumii ..... 213

## CEA DE-A PATRA INVITAȚIE

**GĂSEȘTE UN LOC UNDE SĂ TE ODIHNEȘTI  
ÎN MIJLOCUL VĂLTORII VIEȚII****Capitolul 12**

Calmul din mijlocul furtunii ..... 235

**Capitolul 13**

Atenție pe unde pășești ..... 255

**Capitolul 14**

Prezența curajoasă ..... 274

## CEA DE-A CINCEA INVITAȚIE

**CULTIVĂ-ȚI MINTEA NEȘTIUTOARE****Capitolul 15**

Povestea uitării ..... 299

**Capitolul 16**

Neștiința este cea mai intimă ..... 315

**Capitolul 17**

Abandonează-te în fața sacrului ..... 329

**Epilog**

Moartea către viață ..... 347

*Mulțumiri* ..... 355*Despre autor* ..... 359*Note* ..... 361

e mereu alături, o parte integrantă a vieții însăși. Totul se schimbă în mod constant. Nimic nu e permanent. Această idee ne poate înspăimânta, dar și inspira. Dacă ascultăm însă îndeaproape, mesajul pe care-l auzim este: *Nu aștepta*.

„Problema cu cuvântul răbdare“, a spus maestrul Zen Suzuki Roshi, „este că sugerează că așteptăm ca ceva să se îmbunătățească, așteptăm ceva bun care va veni. Un cuvânt mai precis pentru această calitate este *constanța*, o capacitate de a fi alături de ceea ce este adevărat, clipă după clipă.“

Acceptarea adevărului că totul se sfârșește în mod inevitabil ne încurajează să nu așteptăm pentru a începe să trăim fiecare clipă în profunzime. Nu ne mai irosim viețile pe activități lipsite de sens. Învățăm să nu ne mai agățăm atât de strâns de opiniile, dorințele și chiar și identitățile noastre. În loc să ne punem speranțele într-un viitor mai bun, ne concentrăm pe prezent și suntem recunoscători pentru ceea ce avem chiar acum în fața noastră. Spunem „te iubesc“ mai des pentru că ne dăm seama de importanța conexiunii umane. Devenim mai buni, mai plini de compasiune și mai iertători.

*Nu aștepta* este o cale către împlinire și un antidot împotriva regretului.

## Capitolul 1

### Poarta către posibilitate

*Deși e aproape banal să spunem asta, trebuie să o repetăm la nesfârșit: totul este creație, totul se schimbă, totul este în mișcare, totul se transformă.*

Henry Miller

În timp ce-l spălam pe spate, Joe s-a întors spre mine, a aruncat o privire peste umăr și a spus resemnat: „Nu m-am gândit niciodată că o să fie așa.“

„Ce anume?“ l-am întrebat.

„Moartea.“

„Cum credeai că o să fie?“

A oftat. „Cred că nu m-am gândit niciodată la asta.“

Regretul lui Joe că nu a reflectat niciodată asupra propriei mortalități a reprezentat o cauză de suferință mai mare decât cancerul său pulmonar aflat în stadiu terminal.

Marele maestru coreean Zen Seung Sahn era renumit pentru faptul că spunea „Mort în curând.“ O trezire ironică la realitate.

Moartea este elefantul din încăpere. Un adevăr pe care-l știm cu toții, dar despre care suntem de acord să nu vorbim. Încercăm să o ținem la distanță. Ne proiectăm cele mai mari frici asupra sa, glumim despre ea, încercăm să o gestionăm prin eufemisme, o ocolim atunci când putem, sau evităm cu totul discuția.

Putem să fugim, dar nu ne putem ascunde.

Există un vechi mit babilonian, „Întâlnire în Samarra“, pe care W. Somerset Maugham îl repovestește în piesa lui de teatru, *Sheppey*. Un negustor din Bagdad își trimite servitorul la piață pentru a cumpăra provizii. Dar acesta se întoarce la scurt timp după, cu mâinile goale, palid și tremurând de frică. El îi spune șefului său că o femeie din mulțime a intrat în el. Când a privit-o mai atent, a recunoscut-o ca fiind Moartea.

„S-a uitat la mine și a făcut un gest amenințător“, spune servitorul. „Împrumută-mi calul tău, iar eu voi pleca din oraș și-mi voi evita destinul. Mă voi duce în Samarra, iar Moartea nu mă va găsi acolo.“

Așa că negustorul îi împrumută servitorului calul său. Acesta pleacă în grabă.

Mai târziu, negustorul merge la piață pentru a-și cumpăra propriile provizii.

Acolo, vede Moartea și o întreabă de ce i-a amenințat servitorul mai devreme în acea zi.

„Nu am făcut un gest amenințător“, răspunde Moartea. „Doar am tresărit de surprindere. Am fost uimită să-l văd în Bagdad, pentru că aveam o întâlnire cu el în această noapte în Samarra.“

Asemenea lui Joe, atunci când închidem ochii în fața inevitabilității morții, aceasta ne ia prin surprindere. Și totuși, chiar dacă alergăm în direcția opusă, ajungem mereu la ușa ei. Moartea reușește să ne prindă pe nepregătite doar pentru că nu am observat indiciile pe care aceasta le-a ascuns la vedere.

În mare parte, ne imaginăm că moartea va veni mai târziu. Nu are sens să-ți faci prea multe griji acum. „Mai târziu“ creează iluzia confortabilă a unei distanțe sigure. Dar schimbarea constantă, efemeritatea, nu au loc mai târziu. Ele se petrec acum. Schimbarea este firească.

Ne așteaptă o mare dezamăgire dacă ne agățăm de ceva, sperând că lucrurile nu o să se schimbe niciodată. Este o

așteptare nerezonabilă din partea vieții. Când eram adolescent, tata îmi reamintea adesea să „mă bucur de fiecare moment. Trece într-o clipită.“ Nu l-am crezut. Câțiva ani mai târziu, mama a murit. Nu am avut șansa să-mi iau rămas bun, să-i spun că o iubeam, așa cum mi-aș fi dorit. Am trăit mulți ani constrâns de acest regret.

George Harrison a spus adevărul când a cântat, „Toate lucrurile trebuie să treacă.“ Acest moment face loc următorului. Totul dispare în fața ochilor noștri. Nu e un truc magic. E un fapt al vieții. Efemeritatea este un adevăr esențial, țesut în însăși structura existenței. Este inevitabilă, perfect naturală și tovarășul nostru cel mai constant.

Se aude un sunet, iar apoi dispare. Apare un gând, iar apoi trece repede mai departe. Imaginile, gusturile, mirosurile, atingerile, sentimentele – toate sunt la fel: nepermanente, trecătoare, efemere.

Părul meu blond s-a dus de mult. Graviția își face de cap cu mine – mușchii îmi sunt mai slabi, pielea mai puțin elastică, funcțiile corporale au încetinit. Nu e o greșală. Toate acestea fac parte din procesul natural de îmbătrânire.

Unde e copilăria mea? Unde e amorul din noaptea trecută? Tot ceea ce este astăzi aici, mâine va fi doar o amintire. Din punct de vedere intelectual, putem să înțelegem că vaza de preț a mamei o să cadă într-o zi de pe raft, mașina o să se strice, iar cei pe care-i iubim o să moară. Munca noastră este să mutăm această înțelegere din intelect și să o adăpostim adânc în inimile noastre.

Evoluția relevă această lege imuabilă atunci când dezvăluie schimbarea petrecută pe scări foarte diferite, de la micro la macro. Mărirea unui microscop electronic dezvăluie structura miraculoasă a celulei umane. Nucleul, câmpul oscilant, undele de ritm, protonii, neutronii, chiar și particulele mai mici aflate în flux constant, trăiesc și mor clipă de clipă.

Privind prin telescopul Hubble, observăm aceeași dinamică. Universul nostru aflat în continuă expansiune este supus aceluiași procese. E adevărat, e posibil ca planetele să trăiască mai mult decât celulele umane. Soarele va continua probabil să ardă ca și până acum preț de miliarde de ani. Dar efemeritatea este o caracteristică și a celor mai vaste dintre galaxii. Acestea se formează din nori mari de gaz, atomii se leagă între ei, iar la un moment dat, se nasc stelele. În timp, unele se estompează, iar altele explodează. La fel ca noi, galaxiile se nasc, trăiesc un timp, după care mor.

Cu ani în urmă, un prieten și eu am pus bazele unui mic program pentru preșcolari. Din când în când, duceam copiii cu vârstele între trei și șase ani în pădurea din apropiere, cu scopul de a găsi „lucruri moarte“. Copiilor le-a plăcut acest joc. Adunau veseli frunze căzute, ramuri rupte, o piesă de mașină veche și ruginită, iar uneori oasele unei ciori sau ale unui animal mic. Așezam aceste descoperiri pe o prelată mare, albastră, într-un crâng de brazi și țineam un soi de prezentare.

La vârsta lor fragedă, copiii nu aveau niciun fel de teamă, doar curiozitate. Examinau fiecare obiect cu atenție, îl frecau între degete, îl miroseau – explorau „lucrurile moarte“ într-o manieră apropiată și personală. Apoi își împărtășeau gândurile.

Câteodată creau cele mai uimitoare povești despre istoria unui obiect. Cum o piesă ruginită de mașină a căzut dintr-o stea sau dintr-o navă spațială ce trecea pe deasupra, sau cum o frunză a fost folosită drept pătură de către un șoarece, până a venit vara și nu a mai avut nevoie de ea.

Îmi aduc aminte că un copil a spus, „Cred că frunzele care cad din copaci sunt foarte drăguțe. Ele fac loc pentru altele noi. Ar fi foarte trist dacă n-ar mai putea să crească frunze noi în copaci.“

Deși asociem în mare parte efemeritate cu tristețea și sfârșiturile, nu totul se rezumă la pierdere. În budism, efemeritatea este denumită adesea „legea schimbării și a devenirii.“ Aceste două principii corelate oferă echilibru și armonie. Așa cum există o „dizolvare“ constantă, la fel există și o „devenire“ constantă.

Ne bazăm pe efemeritate. Frigul de astăzi nu o să dureze o veșnicie. Această cină plictisitoare o să se încheie. Dictaturile malefice se prăbușesc, înlocuite de democrații înfloritoare. Chiar și copacii străvechi ard, pentru ca alții noi să se poată naște. Fără efemeritate, viața nu ar avea cum să existe. Fără efemeritate, fiul tău nu ar putea să facă primii lui pași. Fiica ta nu ar putea să crească și să meargă la balul de absolvire.

Asemenea confluenței marilor râuri, viețile noastre reprezintă o serie de momente diferite, unindu-se pentru a da impresia unui flux continuu. Trecem de la cauză la efect, de la un eveniment la alt eveniment, de la un punct la altul, de la o stare de existență la alta – ceea ce ne dă impresia exterioară că viețile noastre constau dintr-o mișcare continuă și unitară. În realitate, nu așa stau lucrurile. Râul de ieri nu e același cu râul de azi. E așa cum spun înțelepții: „Nu putem pași de două ori în același râu.“

Fiecare moment se naște și moare. Și într-un mod foarte real, noi ne naștem și murim cu el. Există o frumusețe în această efemeritate. În Japonia, oamenii sărbătoresc în fiecare primăvară scurta, dar abundenta înflorire a cireșilor. În Idaho, lângă cabana de unde predau, florile de in albastru trăiesc o singură zi. De ce par aceste flori mult mai frumoase decât cele din plastic? Fragilitatea, scurtimea și nesiguranța vieții lor ne captivează, ne îndeamnă la frumusețe, uimire și recunoștință.

Creația și distrugerea sunt două fețe ale aceleiași monede.

În 1991, Sfinția Sa Dalai Lama a vizitat San Francisco. În onoarea vizitei sale, călugării tibetani au creat o mandală de nisip la Muzeul de Artă Asiatică din Golden Gate Park. Folosindu-se de unelte minuscule, aceștia au aranjat cu grijă pe podea cristale fine, colorate, într-un design complex. Opera de artă sacră ce înfățișa Kalachakra, sau Roata Timpului, avea aproape doi metri în diametru. A fost nevoie de mai multe zile de muncă continuă din partea călugărilor pentru ca aceasta să fie finalizată. Dar într-o zi, la scurt timp după ce mandala a fost terminată, o femeie agitată a sărit peste funia de catifea ce înconjura creația fragilă. A năvălit prin ea asemenea unei tornade, lovind cu sălbăticie nisipul și distrugând lucrătura meticuloasă a călugărilor.

Oficialii muzeului și forțele de securitate au fost șocați. Au prins femeia, au sunat la poliție și au arestat-o.

Călugării, însă, au rămas netulburați. I-au asigurat pe oficialii muzeului că ar fi fost fericiți să creeze o altă mandală; aceasta fusese oricum programată să fie distrusă în cadrul unei ceremonii, în aproximativ o săptămână. Călugării au împrăștiat cu calm nisipurile din mandala distrusă de pe Golden Gate Bridge și au luat-o de la capăt.

Venerabilul Losang Samten, liderul acestora, le-a spus reporterilor: „Nu simțim nicio urmă de negativitate. Nu știm cum să-i judecăm motivațiile. Ne rugăm pentru ea cu dragoste și compasiune.”

Pentru călugări, mandala își deservește scopul. Crearea și distrugerea ei au fost menite încă de la bun început să ofere o lecție despre natura vieții.

Personalul muzeului a văzut mandala ca pe o lucrare de artă de neînlocuit, un obiect prețios. Pentru călugări, mandala a reprezentat un proces a cărui valoare și frumusețe constau în învățămintele pe care le avea de oferit despre efemeritate și lipsa de atașament.

În viața cotidiană, atunci când gătim avem parte de aceeași experiență pe care au avut-o călugării în momentul creării mandalei. Îmi place să coc pâinea – să cântăresc, să amestec, să jonglez cu oalele, să frământ, să rumenesc pâinea în cuptor, să o tai felii și să o ung cu unt. Apoi pâinea dispare. Participăm la o mini-sărbătoare a efemerității cu fiecare masă bine pregătită, consumată cu plăcere.

La început, ideea de efemeritate provoacă de obicei o anxietate crescută. Ca răspuns, încercăm să facem lucrurile să fie solide și sigure. Încercăm din răspuțeri să ne aranjăm condițiile de viață, să manipulăm circumstanțele astfel încât să fim fericiți.

Îmi place să stau întins în pat, mai ales într-o dimineață rece de iarnă. Cearșafurile sunt moi și calde. Corpul meu este bine odihnit și se adăpostește cu plăcere sub pături. Mintea îmi e liniștită și nu a început încă să se gândească la treburile zile. Pentru o vreme, totul e în regulă în lume. Un moment de perfecțiune.

Apoi trebuie să fac pipi.

După un moment de împotrivire, fug repede la baie. După ce obțin eliberarea temporară, mă arunc înapoi sub pături, în speranța să recreez perfecțiunea. Dar nu pot să readuc totul așa cum a fost în urmă cu doar câteva clipe. Nu pot să creez condițiile capabile de a oferi o fericire durabilă, rezistentă la schimbare.

La fel ca majoritatea dintre noi, apreciez condițiile bune. Fac parte dintre cei norocoși, care au suficientă hrană; am o familie care mă susține și prieteni extraordinari, o viață plină de bucurie și de tihnă. Nu susțin un stil de viață ascetic. Vorbesc despre a învăța să trăiești într-un mod armonios cu schimbările constante.

De obicei, căutăm fericirea încercând să aranjăm lumea în așa fel încât să întâlnim lucrurile plăcute și să le evităm pe cele neplăcute. Pare normal, nu?

Ne păcălim singuri, pentru că uneori putem manipula condițiile noastre de viață, astfel încât să ne aducă fericire temporară. Ne simțim bine în acea clipă, dar imediat ce momentul trece, căutăm următoarea experiență sau gust satisfăcător. Devenim asemenea unor „fantomе flămânde“, acele personaje mitice cu stomacuri bombate, gâturi lungi, subțiri și guri înguste, care nu pot să fie vreodată satisfăcute.

Adevărul vieții este că singura sa constantă este schimbarea. Când analizăm cu atenție, mai există și altceva?

Să nu trăim în armonie cu acest adevăr ne provoacă o suferință fără sfârșit. Ne întărește ignoranța și creează deprinderi bazate pe lăcomie, apărare și regret. Aceste deprinderi se transformă în caracter și au un avânt puternic, ce ia deseori forma unor obstacole în fața sentimentului de pace, la momentul morții.

Într-o zi, trei extraordinare femei evreice de vârstă mijlocie au venit să mă vadă în micul meu birou de la Zen Hospice Project. Erau surori. Una dintre ele era un consultant politic influent în oraș. Mama lor era pe moarte, iar doctorul acesteia, un specialist în cancer cerebral, le spusese să vină să mă vadă.

Am început să le vorbesc despre calitatea îngrijirilor noastre, despre ce făceam, despre modul în care respectam credințele fiecărei persoane. Dar puteam să-mi dau seama că nu mă credeau. Analizau decorul sumar, spațiul limitat din biroul meu, unde abia încăpeam cu toții.

Linda, consultantul, m-a întrebat direct, „De ce ar trebui să ne aducem mama aici? Hai să o punem într-o cameră frumoasă de la hotelul Fairmont și să angajăm îngrijitori care să-i fie alături non-stop. De ce să nu facem asta, cât timp ne-o putem permite?“

I-am răspuns, „Bineînțeles, ați putea să faceți asta. Iar eu aș putea să vă sugerez niște persoane care să vă ajute.“ Apoi am făcut o pauză și am luat o broșură cu fotografii ale azilului nostru. „Dar pot să vă rog să faceți ceva? Arătați-i mamei voastre aceste fotografii, ca să vadă cum e aici și vedeți ce părere are.“

Când au plecat, la scurt timp după aceea, m-am gândit că nu o să le revăd niciodată. Dar 45 de minute mai târziu, a sunat telefonul. Am recunoscut imediat vocea ascuțită și puternică a Lindei. „Mama vrea să vă vadă“, mi-a spus ea.

Fusesem chemat. M-am dus până la camera de spital a mamei, aflată într-una dintre cele mai bune facilități din San Francisco. Acolo, nu le-am găsit doar pe cele trei fiice, ci și pe rabinul acestora, pe specialistul în cancer cerebral al mamei lor și un psihiatru. Presiunea era mare.

M-am prezentat mamei, Abigail. Stătea calmă pe pat, răsfoind broșura cu fotografii și punându-mi tot soiul de întrebări. „Pot să-mi aduc porțelanurile?“

„Sigur. Poți să aduci o parte din ele“, i-am zis.

„Dar balansoarul? Îmi place foarte mult.“

„Normal. Poți să-ți aduci balansoarul.“

Deodată, Abigail a înlemnit. „Stai puțin. Nu există baie privată în camera mea? Vrei să traversez holul ca să folosesc baia?“

Am privit-o în ochi. „Spune-mi. Te ridici din pat și mergi deseori la baie în ultimul timp?“

Abigail s-a lăsat înapoi pe pernă. „Nu, nu mă duc la baie. Nu pot să mai merg.“ Apoi s-a întors către fiicele ei și le-a spus, „Vreau să merg cu el.“

Cred că lui Abigail i-a plăcut că nu m-am răzvrătit în fața atitudinii ei ursuze și că nu am încercat să o transform în altcineva. Mi-a apreciat onestitatea. Putea să aibă încredere în ea. Habar nu avea cum să treacă prin procesul morții, dar

credea că eu știam. Știa că o să se simtă în siguranță alături de noi.

Abigail s-a mutat în azil în ziua următoare, a rămas acolo preț de o săptămână, apoi a murit. Toate fiicele ei i-au fost la capătăi atunci când a decedat.

Atitudinea lui Abigail s-a schimbat atunci când a fost dispusă să accepte adevărul din fața ei – să fie onestă, să nu fe-rească de el și să nu-i întoarcă spatele. A recunoscut că era efemeră și că toate condițiile sale de viață erau în continuă schimbare. S-a aliniat la legea schimbării și a devenirii.

Numirea a ceea ce se întâmplă în momentul nostru prezent e într-atât de puternică. În loc să ne agățăm de trecut, ne aliniem la adevărul circumstanțelor noastre actuale și atunci putem să renunțăm la luptă. De ce să așteptăm până când suntem pe moarte ca să ne eliberăm de acel zbcium?

Efemeritatea te smerește. Este certă și totuși modul în care se va manifesta este complet imprevizibil. Avem un control scăzut. Putem fie să ne ferim speriați de această situație dificilă, fie să alegem un răspuns diferit.

Darul efemerității este că ne plasează direct în momentul prezent. Știm că nașterea se va sfârși cu moartea. Reflectarea asupra acestui fapt ne poate determina să savurăm momentul, să ne insuflăm mai multă apreciere și recunoștință în viață. Știm că sfârșitul oricărei acumulări este reprezentat de dispersie. Reflectarea asupra acestui fapt ne poate ajuta să exersăm simplitatea și să descoperim ce anume are o valoare reală în viață. Știm că toate relațiile se vor termina prin separare. Reflectarea asupra acestui fapt ne poate împiedica să ne lăsăm copleșiți de durere și ne ajută să distingem iubirea de atașament.

Atenția la schimbarea constantă poate să ne ajute să ne pregătim pentru ideea că trupul va muri într-o zi. Cu toate

acestea, un beneficiu mai rapid al acestei reflecții este că învățăm cum să fim mai relaxați acum față de efemeritate. Când acceptăm efemeritatea, în viața noastră pătrunde un anumit har. Putem să prețuim experiențele; putem să simțim profund – fără să ne agățăm de ceva. Suntem liberi să savurăm viața, să simțim pe deplin textura fiecărui moment ce se scurge, indiferent dacă este unul de tristețe sau de bucurie. Când înțelegem la un nivel profund că efemeritatea există pretutindeni, învățăm să tolerăm mai bine schimbarea. Devenim mai recunoscători și mai rezilienți.

În *Living and Dying: A Buddhist Perspective*, Carol Hyman a scris, „Dacă învățăm să ne relaxăm în incertitudine, să avem încredere că natura noastră de bază și cea a lumii nu sunt diferite, atunci ideea că lucrurile nu sunt solide și fixe devine, dintr-o amenințare, o oportunitate eliberatoare.”

Totul se va destrăma. Acest lucru este valabil pentru corpurile noastre, pentru relații, pentru întreaga viață. Se întâmplă tot timpul, nu doar la sfârșit, când cade cortina. Alăturarea presupune inevitabil și despărțire. Nu te necăji. Aceasta este natura vieții.

Viețile noastre nu sunt solide și fixe. Cunoașterea intimă a acestui lucru este modul în care ne pregătim pentru moarte, pentru pierderi de orice fel și în care ajungem să acceptăm pe deplin schimbarea constantă. Nu suntem doar trecutul nostru; ne transformăm. Putem să renunțăm la rachiună. Putem să iertăm. Putem să ne eliberăm de resentimente și de regret înainte să murim.

Nu așteptați. Fiecare lucru de care avem nevoie se află chiar în fața noastră. Efemeritatea este poarta către posibilitate. Acceptarea ei duce la adevărata libertate.