

# LBRIS

We know  
books

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

**BRACH, TARA**

**Compașiune necondiționată: Descoperă iubirea și iertarea eliberând  
fricile prin cele patru tehnici ale practicii RAIN / Tara Brach; trad.  
din lb. engleză de Walter-Radu Fotescu.**

București: Herald, 2022

ISBN 978-973-111-953-3

I. Fotescu, Walter-Radu (trad.)

159.9

Pentru noutăți și comenzi:  
[www.edituraherald.ro](http://www.edituraherald.ro)  
[office@edituraherald.ro](mailto:office@edituraherald.ro)

Tel: 021.319.40.60, 021.319.40.61

Fax: 021.319.40.59, 021.319.40.60

Mob: 0744.888.388, 0771.664.320

TARA BRACH

*RADICAL COMPASSION*

*Copyright © 2019 by Tara Brach*

*All rights reserved.*

TARA BRACH

# COMPASIUNE NECONDIȚIONATĂ

Descoperă iubirea și iertarea eliberând fricile  
prin cele patru tehnici ale practicii RAIN

**RECUNOAȘTE ACCEPTĂ INVESTIGHEAZĂ HRĂNEȘTE**

Traducere din limba engleză:

WALTER FOTESCU

EDITURA  HERALD  
București

## CUPRINS

MULȚUMIRI	9
PREFAȚĂ	11
<b>PARTEA I: CUM VINDECĂ ATENȚIA</b>	
CAPITOLUL 1. RAIN CREEAZĂ UN LUMINIȘ	19
CAPITOLUL 2. RAIN SPUNE DA VIEȚII	33
CAPITOLUL 3. RAIN REVELEAZĂ ADEVĂRATUL TĂU SINE	49
<b>PARTEA A II-A: ADUCÂND PRACTICA RAIN ÎN VIAȚA VOASTRĂ INTERIOARĂ</b>	
CAPITOLUL 4. ABANDONAREA CREDINȚELOR NEGATIVE DESPRE SINE	69
CAPITOLUL 5. ELIBERAREA DE RUȘINE	87
CAPITOLUL 6. TREZIREA DIN GHEARELE FRICII	103
CAPITOLUL 7. DESCOPERĂ-ȚI NĂZUINȚA CEA MAI PROFUNDĂ	127
<b>PARTEA A III-A: RAIN ȘI RELAȚIILE CU CEILALȚI</b>	
CAPITOLUL 8. RAIN CA O PLOAIE IERTĂTOARE	149
CAPITOLUL 9. A VEDEA BUNĂTATEA	177
CAPITOLUL 10. RAIN CA O PLOAIE DE COMPASIUNE	205
CAPITOLUL 11. PATRU PRACTICI DE ADUCERE ÎN PREZENT. A TRĂI CU O INIMĂ TREZITĂ	233
ANEXA 1. EVOLUȚIA ACRONIMULUI RAIN	249
ANEXA 2. PRACTICA RAIN CU PARTENERI	251

## CAPITOLUL 1

RAIN CREEAZĂ  
UN LUMINIȘ

*Nu încerca să salvezi lumea sau să faci ceva grandios. Mai degrabă creează un luminiș în desișul din pădurea vieții tale.*

MARTHA POSTLEWAITE<sup>1</sup>

Toți ne rătăcim în desișul din pădurea vieții noastre, prinși în mrejele unor neconținute griji și planuri, în judecarea altora și în strădania noastră asiduă de a îndeplini cerințe și a rezolva probleme. Captivi în acele hățișuri, lesne pierdem din vedere lucrurile cele mai importante. Uităm cât de mult tânjim să fim buni și generoși. Uităm de legăturile noastre cu pământul acesta sacru și cu toate ființele vii. Și, într-un sens profund, uităm cine suntem.

Uitarea aceasta face parte din starea de transă – o stare parțial inconștientă care, asemenea unui vis, e deconectată de ansamblul realității. Când suntem în transă, mințile noastre sunt îngustate, rigide și, de regulă, cufundate în gânduri. Inimile noastre sunt adesea în defensivă, neliniștite sau amorțite. Odată ce recunoști semnele transei, vei începe s-o vezi pretutindeni, în tine și în alții. Ești în transă când trăiești pe pilot automat, când te simți izolat și separat de cei din jurul tău, când fără voia ta te simți speriat, furios, insuficient sau când te victimizezi.

Vestea bună este că toți avem capacitatea să ne eliberăm. Când ne-am rătăcit în pădure, putem crea un luminiș pur și simplu oprindu-ne și nemaidând atenție zarvei gândurilor, pentru a deveni conștienți de experiența noastră momentană. Această conștientizare vigilentă și directă eu o numesc „prezență”. Ea

<sup>1</sup> Pastor al Bisericii Metodiste în Minnesota și psihoterapeut. (N. tr.)

mai este numită și conștiință, spirit, natura de Buddha, adevărata natură, minte–inimă trezită și multe alte denumiri. Când suntem complet reconectați la *prezență*, ne putem deschide la ce se petrece în interiorul nostru – fluxul schimbător al senzațiilor, sentimentelor și gândurilor – fără a întâmpina nicio rezistență. Aceasta ne permite să trăim momentele din viața noastră cu claritate și compasiune. Tranziția de la a fi pierdut într-o reactivitate mentală și emoțională inconștientă la sălășluirea în plenitudinea prezenței noastre este o trezire din transă.

Începându-ne călătoria împreună, cei patru pași ai practicii RAIN – Recunoaște, Acceptă, Investighează și Hrănește – vor fi instrumentul nostru care ne ajută să ajungem în prezență. *Simplu spus, RAIN trezește atenția conștientă și compasiunea, le aplică în locurile în care suntem blocați și eliberează suferința emoțională.* Bazele sunt ușor de învățat și puteți începe chiar acum să folosiți pașii. RAIN creează un luminiiș în pădurea deasă, iar în luminiișul acesta vă puteți regăsi inima și spiritul, în toată splendoarea lor.

În capitolul acesta vă voi prezenta pe scurt fiecare pas din RAIN și voi descrie o formă simplă a practicii – o „încălzire” – pe care o puteți aplica în situații cotidiene. Dar, înainte de toate, iată povestea unei după-amiezi când am avut nevoie de RAIN.

### „Nu am destul timp”

Zumzetul unei mantre de fundal umple pădurea deasă din interiorul meu: „Nu am destul timp”. Știu că nu sunt eu singura; mulți dintre noi suntem veșnic grăbiți, bifând cu nerăbdare sarcini de pe listă. Deseori asta ne face să ne simțim asediați, deranjați de întreruperi și îngrijorați de viitorul imediat.

Anxietatea mea sporește când mă pregătesc pentru un eveniment la care urmează să vorbesc. Îmi aduc aminte de o după-amiază de acum câțiva ani când mă aflam pe ultima

sută de metri cu pregătirile. Căutam înfrigurată prin fișierele mele electronice foarte dezorganizate, încercând să găsec material pentru o prelegere despre iubire–bunătate<sup>1</sup> pe care urma s-o țin în seara aceea. Asemenea fișierelor, mintea mea era răvășită și confuză. La un moment dat, mama mea în vârstă de 83 de ani, care venise să locuiască împreună cu mine și cu soțul meu, Jonathan, a intrat în camera mea de lucru. Ea a început să-mi vorbească despre un articol din *The New Yorker* care-i plăcuse. Dar, văzându-mă lipită de ecranul calculatorului (și probabil încruntată), a pus în tăcere revista pe birou și a plecat. Întorcându-mă s-o privesc cum iese din cameră, ceva în mine a încremenit. Ea venea deseori să stăm la o șuetă, dar acum m-a frapat realitatea că ea nu va fi mereu în preajmă pentru a împărtăși aceste momente agreabile. Apoi am avut încă un șoc: iată-mă ignorându-mi mama în timp ce mă agit să compun un discurs despre iubire!

Nu era prima oară când simțeam această tulburare fiindcă uitam lucrurile cu adevărat importante. În primul an când mama s-a mutat la noi, m-am simțit în repetate rânduri presată de nevoia [ei] de a oferi mai mult din timpul meu. Deseori când cinam împreună, așteptam o pauză în conversație când puteam să mă scuz și să mă întorc la lucru. Ori dacă rezolvam treburi administrative sau mergeam cu ea la o programare la medic, în loc să mă bucur de compania ei, mă gândeam doar la cum să facem să terminăm totul cât mai repede. Timpul nostru împreună părea adesea o obligație: ea era singură, iar eu eram singura persoană apropiată. Deși ea nu mă învinovățea – era recunoscătoare pentru timpul pe care i-l ofeream, oricât de puțin era –, eu mă simțeam vinovată. Iar când am redus întrucâtva ritmul, m-am simțit copleșită și de o tristețe adâncă.

<sup>1</sup> În limba engleză, *loving kindness*. (N. red.)

În acea după-amiază în biroul meu, am decis să iau o pauză și să apelez la RAIN să mă ajute să fac față anxietății legate de pregătirea prelegerii. M-am ridicat de la birou, m-am așezat într-un fotoliu confortabil și am așteptat câteva clipe să mă liniștesc înainte de a începe.

Primul pas a fost pur și simplu să *Recunosc* ce se petrecea în interiorul meu – anxietatea și sentimentele de vinovăție care-mi dădeau târcoale.

Al doilea pas a fost să *Accept* ce se întâmpla, respirând și lăsând lucrurile să fie așa cum erau. Deși nu-mi plăcea ce simțeam, intenția mea *nu* era să corectez sau să schimb ceva și, la fel de important, să *nu* mă judec fiindcă mă simțeam neliniștită sau vinovată.

Acceptarea mi-a permis să-mi adun și să-mi concentrez atenția înainte de a începe al treilea pas: să *Investighez* ce părea cel mai dificil. Mi-am îndreptat atenția către senzațiile de anxietate din corpul meu – simțeam o încordare fizică, palpitații și presiune în dreptul inimii. Am întrebat partea anxioasă din mine ce credea, și răspunsul a fost profund familiar: credea că voi eșua. Dacă nu voi pregăti dinainte în detaliu toate subiectele și povestirile, o voi da în bară și-i voi dezamăgi pe oameni. Dar aceeași anxietate mă făcea indisponibilă pentru mama mea, așa încât neglijam o persoană pe care o iubeam foarte mult. Conștientizând aceste puseuri de vinovăție și frică, am continuat să *Investighez*. Accesând acea parte dezbinată și anxioasă din mine, am întrebat: „Care este cea mai mare nevoie a ta în momentul acesta?” Am simțit imediat nevoia de grijă și de asigurarea că de fapt nu voi eșua. Era nevoia de a avea încrederea că mesajele vor curge prin mine și încrederea în iubirea care curge între mine și mama mea.

Am ajuns astfel la al patrulea pas din RAIN, *Hrănește*, și am trimis un mesaj blând spre interior, direct părții anxioase: „E în regulă, draga mea. Vei fi bine; am trecut de multe ori prin asta

până acum... Încercând să biruim pe toate fronturile”. Simțeam o energie caldă, reconfortantă, răspândindu-mi-se prin corp. S-a produs atunci o schimbare clară: inima s-a domolit un pic, umerii s-au relaxat și mi-am simțit mintea mai limpede și mai deschisă. Am mai stat nemișcată un minut sau două, odihnindu-mă în luminișul acesta, în loc să mă reped imediat înapoi la muncă.

Pauza pentru RAIN a durat numai câteva minute, dar a fost foarte importantă. Când m-am întors la birou, nu mai eram obsedată de ideea că urma să se întâmple ceva rău. Acum, că nu mai eram încordată din cauza anxietății, gândurile și notițele au început să curgă și mi-am amintit o poveste perfectă pentru prelegere. Pauza pentru RAIN mi-a permis să regăsesc claritatea și sinceritatea despre care speram să vorbesc în seara aceea. Și mai târziu în acea după-amiază, mama mea și cu mine am făcut o plimbare scurtă și plăcută în pădure, braț la braț.

De atunci am practicat o versiune scurtă a practicii RAIN pentru anxietate de nenumărate ori. Anxietatea mea nu a dispărut, dar ceva fundamental s-a schimbat. Anxietatea nu mai preia controlul. Nu mă mai rătăcesc în pădurea deasă a transei. În schimb, când fac o pauză și-mi mut atenția de la preocuparea de a-mi rezolva problemele la experiența concretă din corpul și inima mea, se produce o deplasare spontană spre o mai mare prezență și bunătate. Deseori continui să lucrez, dar uneori decid să schimb viteza, așa încât ies să mă joc cu câțelul, fac un ceai sau ud plantele. Sunt mai multe opțiuni.

### **Calea noastră de ieșire din transă: o întoarcere de 180 de grade**

Când sunt prinsă în transa goanei febrile de-a lungul zilei, mă aflu de regulă cufundată în gânduri, deconectată de corp și despărțită de inimă. RAIN oferă o cale de ieșire din transă prin ceea ce eu numesc o „întoarcere de 180 de grade” a atenției.

Facem o întoarcere de 180 de grade ori de câte ori ne mutăm atenția de la o preocupare exterioară – o altă persoană, gândurile noastre sau versiunile noastre emoționale despre ce se întâmplă – către experiența reală, vie, din corpul nostru. E ca și cum am viziona un film horror, complet acaparați de povestea de pe ecran, când deodată ne dăm seama: *În regulă, nu e decât un film. Mă uit la el împreună cu sute de alți oameni. Simt scaunul de sub mine, simt că respir.* Și ne revenim, conștienți de propria noastră prezență, pe pământul ferm al vieții noastre reale.

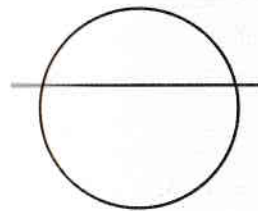
Numai îndreptându-ne deliberat atenția asupra experienței noastre interioare putem face trecerea de la transă la vindecare. Trebuie să devenim conștienți de gândurile anxioase care ne dau târcoale, de obișnuita încordare a umerilor, de presiunea cauzată de grabă. După care putem începe să renunțăm la poveștile noastre – despre incorectitudinea altcuiva, despre propriile noastre deficiențe, despre necazurile iminente – pentru a ne simți direct temerile, durerile și vulnerabilitatea, iar în cele din urmă vigilența blândă a inimii. Schimbarea aceasta deosebit de importantă are loc treptat prin pașii RAIN. Dar esențialul este ca mai întâi să ne dăm seama că suntem în transă!

### Sunt în transă sau în prezență?

În lecțiile mele despre conștientizare folosesc adesea o imagine creată de Joseph Campbell<sup>1</sup>: un cerc intersectat de o dreaptă.

Deasupra drepteii sunt toate lucrurile de care suntem conștienți, iar dedesubt, tot ce este în afara percepției noastre conștiente: o lume ascunsă de temeri, aversiune, condiționare și credințe. Atunci când trăim dedesubtul liniei, suntem în transă.

<sup>1</sup> Pentru o aprofundare a subiectului, vă recomandăm cartea *Miturile care ne învață să trăim* de Joseph Campbell, publicată de Editura Herald în anul 2021. (N. red.)



A fi în transă este ca și cum am visa. Nu suntem conștienți că există o realitate vie, mai cuprinzătoare. Și trezirea din transă este ca și cum ne-am trezi dintr-un vis. Devenim conștienți de noi înșine, percepem nemijlocit viața noastră launtrică, lumea căreia îi aparținem și însuși spațiul conștientizării. A trăi deasupra liniei înseamnă a trăi în prezență.

Prezența are trei caracteristici de bază: vigilență, deschidere și afecțiune sau iubire. Multe tradiții spirituale descriu prezența ca pe un cer deschis, însorit. Când prezența este deplină, ea este luminoasă și nemărginită precum cerul și oferă căldură și hrană în susținerea vieții. Toate stările vremii o străbat – fericire, regret, frică, entuziasm, mâhnire –, dar, la fel ca cerul însuși, prezența le poate conține pe toate. Cu toții am atins prezența. Ne odihnim în prezență în clipele dinaintea somnului când devenim calmi și relaxați, ascultând ploaia ce cade pe acoperiș. Prezența este fundalul atunci când privim uimiți cerul înstelat. Ne deschidem stării de prezență când suntem recunoscători pentru bunătatea neașteptată a cuiva. Nu vom uita niciodată prezența pe care o simțim atunci când asistăm la o naștere sau la o moarte. Trecutul și viitorul se retrag, gândurile se liniștesc și devenim conștienți că suntem chiar aici, chiar acum.

Dimpotrivă, transa ne închide într-o realitate virtuală de gânduri și povești cu încărcătură emoțională. Încercăm să rezolvăm probleme, să satisfacem dorințe, să scăpăm de disconfort sau să ne croim drum spre un viitor în care lucrurile ar putea sta mai bine. Suntem la discreția unor credințe, sentimente și amintiri inconștiente care ne determină deciziile și reacțiile în fața vieții. Și nu numai atât, dar dorințele și fricile noastre inconștiente ne modelează sentimentul cel mai profund

al propriei noastre identități. Când suntem în transă, de regulă ne simțim separați sau singuri, amenințați și/sau incompleți.

Transa noastră zilnică poate părea normală și familiară, înfășurându-ne într-un cocon de obișnuințe. Ea poate să ne poarte într-o fantezie agreabilă, să ne afunde în gândire obsesivă sau să ne arunce în valuri de emoții dureroase. Dar, indiferent care este conținutul transei, suntem separați de noi înșine și separați de capacitatea noastră de a stabili legături autentice cu cei din jur. Pur și simplu nu suntem cu totul acolo!

De unde știm că suntem în transă? Deseori nu știm. Dar am auzit mulți oameni descriind cum au devenit conștienți de versiunile lor personale de a fi sub linie, în transă.

### INDICII ALE TRANSEI

- Îmi dau seama că tocmai am dat gata o pungă întreagă cu măsline.
- Astăzi toți îmi sunt nesuferiți – copiii mei, șeful meu, partenerul meu –, găsesc cusur lumii întregi.
- Mă surprind măsurându-i din ochi pe alți oameni ca să văd cine e cel mai dominant.
- Chiar și lucrurile mărunte mi se par „prea mult”.
- Ascult pe cineva vorbind și mă gândesc cum să ies la o țigară.
- Pierd o oră navigând pe internet.
- Începe să mă doară gâtul și îmi dau seama că umerii mi-au înțepenit și sunt neliniștit(ă) de ore bune.
- Aud vocea interioară (a mamei mele) spunând: „Chiar nu poți să faci nimic ca lumea?”
- Merg printr-un magazin și deodată îmi dau seama că îmi compar corpul cu al tuturor femeilor pe care le văd.
- Alerg de colo-colo încercând să-mi rezolv treburile și mă lovesc, sparg ceva sau fac o greșeală stupidă.

Recunoașterea indiciilor ne ajută să ieșim din transă. Pentru mine, aceasta înseamnă că, atunci când mă surprind parcurgând din nou cu înfrigurare lista de sarcini sau când mă simt vinovată că am neglijat pe cineva, devin mai vigilentă. Aceste apeluri la trezire mă ajută să-mi conștientizez frica de a nu reuși, dar și tensiunea fizică pe care o port. După care îmi aduc aminte că temerile mele nu reprezintă realitatea și că am mai multe opțiuni de a-mi petrece timpul.

### TRANSĂ

#### PREZENȚĂ

**inconștient** – dedesubtul liniei, adormit, visând  
– cuprins sau posedat de emoții, disociat  
– inima este izolată sau amorțită  
– reactiv la experiențe  
– avid sau refractar

**conștient** – deasupra liniei, trezit, lucid, vigilent  
– emoțiile sunt percepute cu atenție  
– în contact cu sentimentele  
– inimă grijulie și iubitoare, sensibilă la experiențe;  
echilibrat, deschis și cu discernământ

Întrebați-vă: „În clipa aceasta, care este relația mea cu prezența?” sau „Se interpune ceva între mine și prezență?” Chiar și aceste întrebări simple vă pot alerta în privința transei și încep să vă trezească conștiința. Sau priviți în urmă la ziua care a trecut și căutați momentele când v-ați aflat dedesubtul liniei. Puteți identifica unele indicii ale transei la voi? Uneori în transă ești destul de conștient pentru a-ți da seama că te zbați, că ești indecis, incapabil să acționezi sau neliniștit. Aceste semnale de trezire vă spun că aveți nevoie de vinde-