LIBRIS | We know books

Spontaneous Creativity
Copyright © 2018 by Tenzin Wangyal Rinpoche
Originally published in 2018 by Hay House Inc., USA
Ascultă Radio Hay House pe www.hayhouseradio.com

Copyright © 2018 EDITURA FOR YOU

Toate drepturile asupra versiunii în limba română aparţin Editurii For You. Reproducerea integrală sau parţială, sub orice formă, a textului din această carte este posibilă numai cu acordul prealabil al Editurii For You.

Redactare: Ana-Maria Datcu
DTP: Prosperity Exprim (Felicia Drăguşin)
Design copertă: Despina Iorga

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
Rinpoche, Tenzin Wangyal
Creativitatea spontană: meditaţii pentru manifestarea calităţilor tale pozitive / Tenzin Wangyal Rinpoche; trad. din lb. engleză de Monica Vişan. – Bucureşti: For You, 2019
ISBN 978-606-639-289-1
I. Vişan, Monica (trad.)
159.9.

Tenzin Wangyal Rinpoche

CREATIVITATEA SPONTANĂ

Meditaţii pentru manifestarea calităţilor tale pozitive

Traducere din limba engleză
de Monica Vişan

Editura For You
Bucureşti

LIBRIS | We know books

Cuprins

Introducere 5

Capitolul 1. Conectarea cu sursa 11

Capitolul 2. Cum ajungi la adevărata cunoaștere de sine 21

Capitolul 3. Călătoria de la deschidere la manifestare 43

Capitolul 4. Expresia sacră a suferinței și a înțelepciunii 105

Capitolul 5. Servirea și conducerea luminate 127

Mulțumiri 149

Despre autor 151

LIBRIS | We know books



MA – Mama, spațiul sacru nemărginit dinăuntrul nostru, sursa fără excepție a tuturor calităților pozitive

Capitolul 1

Conectarea cu sursa

Creativitatea este hrana bucuriei. Când suntem creativi, ne exprimăm bucuria de a fi vii. Cu toții suntem creativi în esența noastră.

Dar ce este creativitatea, mai exact? Vorbim despre creativitate doar atunci când un artist trudește într-o galerie, când un compozitor stă încovoiat asupra pianului său, când bunica ta glazurează o prăjitură, când vecinul tău aranjează o grădină? Fără îndoială, toate acestea sunt demersuri creatoare. Dar în tradiția budistă Bon creativitatea este mult mai mult decât o manifestare a unor capacități și talente. Este o expresie a naturii noastre esențiale: cine suntem noi cu adevărat.

Creativitatea este adesea corelată cu acest flux: atingerea viguroasă, expresia fără efort, totala imersiune în ceea ce facem. Atât creativitatea, cât și fluxul au aceeași sursă: spațialitatea fundamentală a ființei. Esența creativității este revărsarea spontană a calităților pozitive din acea sursă deschisă.

LIBRIS We know books

Tradiția dzogchen în care practic tehnicile spirituale se referă la locul ființei prin „mamă" (*ma*), la conștiința care recunoaște acel spațiu prin „fiu" (*bu*) și la uniunea dintre spațiu și conștiință, mamă și fiu, ca energie dinamică (*tsal*). Nu trebuie să înțelegem în mod conceptual această relație, ci să o experimentăm la nivel personal. Fiecare moment poate fi lipsit de povară, frumos, folositor și ne poate schimba viața dacă suntem în întregime conectați cu spațialitatea ființei. Atunci când ne tragem energia vitală din acea conexiune cu sursa, calități pe care le asociem cu creativitatea, bucuria, jovialitatea, umorul, iubirea, generozitatea se manifestă în mod natural.

A fi creativ este specific uman. Fie că vorbim despre un produs de artă pe care îl realizezi, o cină pe care o gătești sau modul iscusit în care o convingi pe fiica ta să nu facă ceva riscant, toate acestea sunt activități creatoare. Când ești conștient de locul ființei sau ești conectat cu acesta, adevărata natură, acțiunile tale și expresia personalității tale au potențialul de a aduce bine în lume. Expresia artistică, ba chiar orice activitate umană care izvorăște din sursă este considerată sacră. În tradiția din care provin, ne referim la acest lucru prin *trinlé*, „acțiune luminată". Când ceea ce exprimi este o acțiune luminată, ea va avea înțeles și un țel și va fi benefică pentru tine și ceilalți.

În mod tradițional, sursa fundamentală a ființei este descrisă drept izvor neseacă de apă pură pentru cei însetați, drept cheile de la comoara împărăției pentru cei amărâți, leac pentru cei bolnavi, un cămin pentru cei pribegi, prietenul cel mai apropiat pentru cei singuri, un refugiu interior pentru cei prinși în *samsara*, adică roata existenței ciclice

care ne obligă la suferință. Această sursă este potențialul creator care așteaptă ca noi să găsim o cale de a-l exprima.

Budismul Bon exprimă viziunea că natura noastră este în mod primordial pură. Astfel, în interiorul fiecărei ființe vii se află această sursă a creativității care dă naștere calităților pozitive și posibilităților infinite, adică principiilor creativității. Calități precum iubirea, compasiunea, bucuria și calmul sufletesc sunt expresia spontană a sursei și esența izvorului creator.

Creativitatea este dreptul nostru din naștere, iar natura noastră este aceea de a o exprima. Dar cum ne conectăm cu această energie creatoare pentru a-i oferi lumii darurile noastre unice? Una dintre cele mai eficiente metode pe care le-am găsit pentru descoperirea creativității este activarea potențialului creator al celor cinci centri de energie din corp cunoscuți drept chakre. Sunt multe chakre răspândite în corp, unii dintre cititori poate sunt mai familiarizați cu tradițiile care se concentrează pe șapte dintre acestea. Aici vom lucra cu cinci chakre. Pe scurt, chakrele sunt căi de acces spre un drum care începe cu spațiul sacru nemărginit și continuă să se desfășoare de la potențialul creator până la manifestarea creatoare. Vom explora acest aspect într-un mod mai detaliat în Capitolul 3.

Eliberarea energiei noastre creatoare începe cu chakra coroanei, din partea superioară a capului. Aici descoperim deschiderea și ne conectăm cu încrederea că ne vom descoperi potențialul creator. Dacă nu avem experiența directă a acestor calități, le accesăm prin ceea ce în general numim „cele trei uși": nemișcarea corpului, liniștea vorbirii interioare și spațialitatea minții. Încurajați de un sentiment de deschidere și de încredere în sine, ne

LIBRIS We know books

conectăm cu cel de-al doilea potențial creator, conștiența, prin energia oferită de chakra gâtului. Aici ne descoperim valoarea înnăscută care provine din conectarea cu adevăratul sine și din sentimentul că suntem desăvârșiți așa cum suntem. Frici precum „Nu pot!" sau „Nu merit!", care blochează expresia creatoare, se dizolvă în căldura atenției noastre. Cel de-al treilea potențial creator pe care îl descoperim este inspirația, energia chakrei inimii. Aici aflăm calități precum fericirea și bucuria. Creativitatea înflorește într-o atmosferă pozitivă, fiind hrănită și hrănind cu fericire și bucurie, acestea fiind părți esențiale ale procesului creator. Cel de-al patrulea potențial creator pe care îl descoperim prin energia chakrei ombilicului este calitatea maturizării. Accentul, aici, este pus pe orice aspect din interiorul nostru sau din viața noastră care este gata să se exprime și doar necesită un mic impuls, puțină atenție din partea noastră.

Acesta este un loc critic în drumul creativității: când un proiect sau o idee este gata să fie lansată, aceasta poate urma două căi. Dacă îi oferim lumina și căldura atenției noastre, merge către desăvârșire, către împlinire. Dar dacă ne îndepărtăm atenția, va sfârși în mormanul de proiecte neîmplinite și visuri abandonate. Dacă nimic nu ne blochează energia în acest punct, nu trebuie să depunem aproape niciun efort pentru ca proiectul sau demersul nostru să fie desăvârșit.

La nivelul celei de-a cincea chakre, chakra manifestării, încheiem cu succes drumul anevoios și culegem roadele demersului nostru creator. Creativitatea noastră nu mai este doar potențială, este actualizată într-o formă sau alta. Exprimarea ei îi poate încânta și servi pe ceilalți.

Procesul pare unul simplu, nu-i așa? De-ar fi așa simplă expresia creatoare pentru noi! Nu ar fi deloc greu să-i oferim lumii abilitățile și talentele noastre. Dar se pare că oamenii găsesc nenumărate modalități să se deconecteze de la esența și sursa creativității. Am cunoscut pe cineva care era un muzician talentat. Obținând o recunoaștere locală, a dorit să meargă mai departe și să-și răspândească muzica în întreaga lume. A găsit anumiți oameni care au putut să îl ajute să își realizeze visul. Însă, în momentul în care succesul carierei sale a început să prindă aripi, totul a început să strice. Pur și simplu, nu a putut să facă față succesului și s-a trezit tras înapoi către locurile familiare în care și-a început cariera. De fiecare dată când depășea un anumit nivel, o frică adâncă ieșea la iveală și punea stăpânire pe el. Se simțea blocat și deprimat.

Și cum accesăm energia creatoare atunci când ne simțim blocați? Cum redobândim inspirația? Chiar dacă în mod inerent avem în interiorul nostru o multitudine de calități pozitive, am putea să dăm greș în identificarea resurselor noastre interioare. Cum ne conectăm la această sursă? Conștiența este cheia. Aceasta presupune să avem o cunoaștere foarte intimă a noastră. Cunoașterea esenței noastre interioare nu este obținută prin învățarea formală. Aceasta nu înseamnă acumularea de abilități sau fapte. Constă în recunoașterea deschiderii și în a fi conștient de aceasta în orice moment. O astfel de sursă deschisă devine refugiul nostru, un sprijin mereu valabil pentru noi.

Totuși, adesea suntem prea ocupați sau distrași pentru a ne întoarce înspre deschidere atunci când căutăm soluții la problemele noastre. Suntem prinși în respectarea termenelor-limită, fiind imersați în lista noastră de

LIBRIS We know books

activități și gândindu-ne la ce vom face pentru a ne relaxa atunci când, în sfârșit, vine sfârșitul săptămânii. Suntem atât de obișnuiți cu un sentiment slab de deconectare de noi înșine și de alții, încât e posibil ca nici măcar să nu ne gândim că ni se aplică și nouă cuvinte precum „suferință" sau „durere". Însă, pentru a ne reconecta la adevărata noastră natură, este esențial să ne înfruntăm nemulțumirea în mod onest și să o conștientizăm drept suferință. Problema este că nimeni nu-și dorește să se simtă incomod și evităm în nenumărate feluri să trăim acest disconfort. Îndepărtăm din mintea noastră experiențele negative și confundăm această putere cu aceea de a spune „Nu". Rămânem agățați de lucrurile care ne aduc plăcere și confundăm asta cu o conexiune reală. Ne distragem printr-un număr infinit de mijloace ingenioase pe care le numim generic „divertisment". Suntem foarte abili atunci când vrem să evităm ceva!

Dar calea de a accesa creativitatea și de a ne manifesta calitățile pozitive revine mereu la deschidere. Este fundamentul, începutul, un pas pe care nu îl putem evita. Pentru că deschiderea naturală a ființei este sursa creativității, orice ne blochează să experimentăm un sentiment de deschidere ne blochează, de asemenea, creativitatea, bucuria și, de fapt, manifestarea oricărei calități pozitive. Dacă reflectezi la un moment dat la ce anume îți blochează creativitatea, cel mai probabil o să găsești o listă foarte lungă de obstacole: „Nu am suficient timp pentru a face tot ceea ce trebuie să fac, darmite să mai fac și ceva creativ. Simt că mă risipesc. Nu am viață privată. Am facturi de plătit. După ce termin serviciul, nu mai am energie deloc." Cunosc oameni care repetă ca pe o mantră: „Nu o

să pot s-o fac, nu o să pot s-o fac!" Repetă asta suficient de des, iar creativitatea ta nu va avea nicio șansă!

Există atât de multe posibile blocaje care nu îți permit să trăiești creativ, atât de multe scuze pentru a nu acționa! Rezolvă un astfel de blocaj și elimină-l din listă. Sunt șanse foarte mari să găsești un altul care să îl înlocuiască. În felul acesta, listele noastre sunt nesfârșite. Dar nu ce conține lista noastră este problema. Întrebarea relevantă nu este ce anume te blochează, ci mai degrabă cine te blochează. Cine este cel care suferă? Modul în care te raportezi la tine, la identitatea pe care o creezi este sursa principală pentru blocajul pe care îl ai în a ajunge la creativitatea din interiorul tău.

A rămâne fixat pe un sens al unui eu neschimbător și compact, care va fi mereu cu tine, este una dintre erorile fundamentale pe care tradițiile Bon și cea budistă le-au identificat. Nu suferim din cauza a ceea ce ni se întâmplă, ci din cauza acestui eu cu care ne identificăm și de care rămânem agățați cu disperare. Aceasta este cauza suferinței. Acest eu este ocupat să-și fabrice o poveste despre cum este viața și, având în vedere că oamenii au o înclinație spre idei negative, poveștile noastre au foarte rar un final fericit.

Prin practicarea meditației, căutăm în interiorul nostru și explorăm acest eu rigid care suferă. Când facem aceasta, ajungem să vedem că acest eu își poate continua existența doar pentru că îl menținem în imaginația și în gândurile noastre. Când încetăm să ne mai construim eul în acest fel, strânsoarea sa se mai lărgește. Începem să simțim o deschidere. Acel eu atât de îngust nu ne mai controlează gândurile, nu ne mai blochează accesul către spațiul interior, către sursa creativității noastre.

LIBRIS We know books

Obstacolul constă în faptul că acest fals eu este adeseori ascuns, determinându-ne reacțiile de undeva din spatele stării noastre de conștiență. Suntem atât de obișnuiți să ne identificăm cu acest eu, încât ne comportăm ca și cum ar fi real. Când îl dezvăluim, reacționăm cu atașament sau aversiune față de el, fiind incapabili să ne imaginăm viața fără el sau să căutăm căi de a scăpa de el. Lumea este plină de sfaturi bine intenționate pentru a deveni mai buni și mulți oameni se gândesc să înlocuiască eul indezirabil cu unul pozitiv. Dar acele eforturi nu sunt direcționate corect și nu dau roade. Problema fundamentală pe care nu o ridicăm este că nu renunțăm la această insistență a eului de a susține că avem o identitate compactă, neschimbătoare. Descoperirea adevărului unei stări fără acest eu sau a altruismului este o învățătură de bază în tradiția mea și un pas esențial spre calea manifestării calităților pozitive pe care le avem.

În loc să ocolim sau să evităm durerea, ar trebui, mai degrabă, să fim deschiși în fața durerii și disconfortului nostru. Orice formă ar lua acest eu – și poate fi la fel de schimbătoare precum starea noastră –, aceasta este, fără îndoială, un tip de suferință. Eu o numesc „identitatea suferinței". Probabil că îl întâlnești pe acest eu șovăitor, nesigur sau căruia îi este frică să fie observat. Probabil că porți după tine un eu care nu primește recunoașterea pe care o merită. Dacă frica ori nesiguranța ta apar sub forma unei voci critice sau sub forma unui sentiment constant de nefericire, probabil că trăiesc în tine de foarte mult timp. Dar dacă iei în piept durerea, chiar și durerea adânc înrădăcinată, atenția ta va avea puterea unui ac de acupunctură care atinge punctul precis și care va elibera energia

blocată. Un moment de frică sau insecuritate, dacă este întâmpinat cum trebuie, te poate conduce la descoperirea adevăratei tale naturi.

Pentru a aduce conștiența în întâmpinarea unei experiențe dureroase, fii atent la stările prezente în corpul tău, la emoțiile care apar, la gândurile care îți vin în minte. Trebuie să ajungi la această experiență în mod direct, dând dovadă de o conștientizare neviciată, pe măsură ce te deschizi față de aceasta. Nu te da la o parte din fața niciunei experiențe! Ieși la iveală! Fii acolo! Nu te abandona sau nu-ți abandona disconfortul!

Sugerez adesea că durerea sau frica trebuie tratate așa cum tratezi o prietenă apropiată care a venit la tine tremurând și fiind înfricoșată. Ce ai face? Ai fi complet deschis față de acea persoană, nu? Nu ți-ai împărți atenția în acel moment, fiind cu telefonul în mână și spunând „A, stai! Am primit un mesaj, dar continuă, te ascult!". Nu, te-ai concentra complet asupra nevoilor prietenei tale. Ai fi acolo pentru ea.

Când ești complet prezent față de durerea cuiva, un sentiment foarte profund de grijă și căldură apare în mod natural. Același lucru este valabil și în ceea ce privește disconfortul tău. Dacă ești complet prezent în fața lui, începi să te transformi. Pe măsură ce durerea este eliberată, căldura răsare spontan din spațiul ființei.