

IBDIS | We know
Locks
CHAK RIYA CHHUOR

Budismul mi-a salvat viața

**Când totul merge rău,
Lumina nu așteaptă
decât să intre în viața noastră**

Prefață de Didier Soulet

Traducere din limba franceză de
Ana-Maria Datcu

Editura



For You

Cuprins

Prefață / 9

Cuvânt-înainte / 13

Introducere / 15

Capitolul 1 • Ziua în care totul s-a schimbat / 19

Capitolul 2 • Răul devine tot mai clar / 23

Capitolul 3 • Realitatea crudă a bolii mele / 28

Capitolul 4 • Pornind pe calea lui Buddha / 34

Capitolul 5 • De la oboseală la perfecțiune / 37

Capitolul 6 • Lumea mântuirii / 40

Capitolul 7 • Șoapta inexplicabilă / 42

**Capitolul 8 • Înțelegerea și dorința de a face
ceea ce este corect / 46**

Capitolul 9 • Drumul spre liniște / 50

Capitolul 10 • Ajutor ciudat / 54

Capitolul 11 • Un pic de soare frumos / 60

Capitolul 12 • Liniștirea spiritului / 62

Capitolul 13 • De la o realitate la alta / 64

Capitolul 14 • **Mulțumesc zeitelor protectoare / 68**

Capitolul 15 • **Echilibrarea stărilor existenței / 73**

Capitolul 16 • **Reducerea suferinței / 81**

Capitolul 17 • **Scăpați de tendințele negative / 85**

Capitolul 18 • **Alungă demonii trecutului / 87**

Capitolul 19 • **Câteva gânduri despre karma / 98**

Capitolul 20 • **Trăirea vieții din plin / 103**

Capitolul 21 • **Deschiderea spiritului / 106**

Capitolul 22 • **Starea absolută de conștiență / 111**

Capitolul 23 • **Realizarea stării de *buddha* / 116**

Capitolul 24 • **Beneficiile compasiunii / 123**

Capitolul 25 • **Învață să accepți / 127**

Capitolul 26 • **Părăsește strânsoarea
renunțând la control / 130**

Capitolul 27 • **Umple-ți viața cu atenție / 135**

Capitolul 28 • **Câteva amintiri educative / 139**

Capitolul 29 • **Senzațiile mele corporale / 142**

Capitolul 30 • **Semnele vacuității / 146**

Capitolul 31 • **Aspectul ciudat al viselor / 153**

Capitolul 32 • **Renașterea și continuitatea
conștienței / 155**

Capitolul 33 • **Conștiența renașterii / 162**

Capitolul 34 • **Cum să înțelegi
ciclurile vieții / 165**

Capitolul 35 • **Prezența strămoșilor mei / 174**

Capitolul 36 • **Magnifica și magica bunăvoință / 182**

Capitolul 37 • **Economisirea energiei / 185**

Capitolul 38 • **Secretele momentului prezent / 193**

Capitolul 39 • **O practică adaptată / 197**

Capitolul 40 • **Anunțarea rezultatelor / 202**

Capitolul 41 • **O viață nouă / 206**

Capitolul 42 • **Importanța naturii / 211**

Scrisoarea mea către Buddha / 218

Concluzie / 225

Mulțumiri / 229

Despre autoare / 231

Capitolul 1

Ziua în care totul s-a schimbat

M-am născut într-un mediu în care, pentru a trăi bine, respectam autenticitatea vieții. Ca tradiție de familie, budismul ne-a umplut viața de bunăstare și de legende. Cei din jurul meu apreciau calmul și liniștea. Mama mea a făcut tot posibilul să ne însuflească noțiuni de împlinire de sine care, credea ea, ne vor înfrumuseța viitorul. Cel mai important lucru era să rămânem smeriți și demni în orice împrejurare, fără a ceda vreodată orgoliului. Când vorbea despre prostiile mele, avea grijă să își potrivească vorbele cu acțiunile mele, fără a fi prea energică. În ciuda ardorii mele juvenile, am acceptat valabilitatea muștrărilor ei. Am mers chiar atât de departe încât i-am apreciat cuvintele budiste.

Cu toate acestea, anumite practici mi se păreau prea restrictive. Mă gândeam că aveam lucruri mai bune de făcut decât să recit rugăciuni sau să stau nemișcată. Mă așteptau plăcerile vieții, chiar dacă frumoasele valori pe care ea mi le insufla rămâneau cu mine. De aceea, într-o zi, când învățătoarea m-a rugat să-i spun ce aș vrea să fiu când voi fi mare, inima mea de copil a strigat „Fericită!“, la fel ca John Lennon, care

IBDIS

We know

i-a dat același celebru răspuns învățătoarei sale. Surprinsă de un astfel de răspuns, ea m-a întrebat dacă am înțeles corect întrebarea. Cu spontaneitatea și inocența vârstei mele, i-am răspuns:

- Doamnă, vă rog! Nu ați înțeles nimic din adevăratul sens al vieții.

Bruscheța răspunsului meu a lăsat-o fără cuvinte.

Familia mea mă învățase bine, dar nu toată lumea a apreciat capacitatea mea de a-mi exprima sentimentele în mod natural. Dar tinerețea trebuia să se întâmple. Apoi a venit tragedia Khmerilor Roșii, când atât de multe familii au fost masacrate. Rănile au fost atât de mari, încât au lăsat o urmă de neșters în sufletul supraviețuitorilor. Aceste atrocități au lăsat o impresie profundă asupra mea, dar, în mod ciudat, încă nu terminasem cu adversitățile. În octombrie 2004, mă aflam în plină reflecție asupra evoluției mele profesionale, când m-a așteptat o revelație teribilă. Există momente pe care nimeni nu vrea să le trăiască. Iată cum s-a întâmplat.

În seara zilei de luni, 25, după o zi grea de muncă, ronțăiam o salată de pui în timp ce ascultam France Info, când repetiția unui spot publicitar mi-a atras atenția. Ne aflam în plin „Octombrie roz“, campania de conștientizare a cancerului la sân, în timpul căreia se repeta la nesfârșit că 1 femeie din 10 moare din cauza acestei boli. Dar eram prea preocupată de munca mea pentru a fi atentă. Apoi, în timp ce făceam un duș, am descoperit o umflătură ciudată sub axila dreaptă și de-a lungul pieptului, în același timp în care la radio se difuza celebrul slogan „1 femeie din 10 moare de cancer la sân, faceți-vă un test“. Îngrijorată de această coincidență, m-am mai uitat o dată și am fost surprinsă să constat că într-adevăr exista o umflătură suspectă. Nu mai exista

IBDIS | We know
books

niciun dubiu, era acolo, în adâncul sufletului. Dintr-odată, am exclamat:

- Nu, nu asta, te rog!

Am refuzat să accept ce era mai rău, încercând să mă conving că era doar un chist mare și gras care nu era grav. Puțin consternată, m-am grăbit să mă duc în camera mea să dorm, implorând puterile budiste să vină în ajutorul meu. Cu toate acestea, o mie de întrebări mă țineau trează. Cu toate acestea, îmi tot spuneam: „Du-te la culcare, Chak Riya, vei fi bine. Probabil că nu e nimic.“

Dar, oricât de confortabil ar fi fost coconul meu, nimic nu mă putea liniști. Am privit în sus la tavan într-o stare de stupeoare amețită. Ceva profund îmi tulbura somnul.

A doua zi dimineată, m-am trezit obosită după doar trei ore de somn. Trebuia să o sun pe Aurore, asistenta regizorului.

Am rugat-o să vină la biroul regional pentru a discuta pe scurt despre problema mea și pentru a-i spune că voi întârzia puțin. În timp ce mă asculta, am simțit-o cum se crispa și m-a întrerupt brusc pentru a-mi spune pe un ton ferm și îngrijorat:

- Nu glumi cu asta, du-te și consultă imediat un medic! Trebuie să afli cât mai repede despre ce este vorba. Mama mea a murit de cancer la sân la 45 de ani, așa că nu vreau să te văd la serviciu până nu te duci la medic.

Medicul meu de familie era în Courbevoie, care era prea departe. A trebuit imediat să-mi fac o programare la colegul său din Rouen, care era mult mai aproape de compania mea. Locuiam lângă serviciu în timpul săptămânii și mă duceam acasă, la Courbevoie, în weekend. Din fericire, a fost de acord să mă primească în decurs de o oră. Am ajuns la cabinetul său în jurul orei 10, când un domn zâmbitor cu părul

grizonant, în vârstă de aproximativ 50 de ani, mi-a deschis ușa cu căldură și mi-a spus:

- Bună ziua, doamnă, ce se întâmplă cu dumneavoastră? Zâmbetul lui m-a liniștit și i-am răspuns:

- Bună ziua, doctore, și mulțumesc că m-ați primit atât de repede. Am o umflătură mare sub sân.

- Bine, hai să ne uităm. Luați loc pe masa de examinare și ridicați-vă bluza, vă rog.

De ce se uită la mine încruntat?

Nu mai respiram. Mă aflu în fața momentului fatidic, cel de care mă temeam încă din ziua precedentă.

- Înțeleg, a spus el, murmurând cu o privire compătimitoare.

Observasem că avea tendința de a se gândi mult și bine înainte de a vorbi.

Ăsta era singurul lucru care mă enerva la el.

- Nu intrați în panică, totul va fi bine.

Am reușit să-mi păstrez calmul, privindu-l în ochi. Apoi s-a îndreptat fără cuvinte spre biroul său și a luat telefonul.

Dar, Dumnezeu din ceruri, de ce încerca să sune la o clinică din oraș?

A închis, s-a oprit o clipă și a spus ferm:

- Trebuie să faceți urgent niște analize, este important. Aveți o programare mâine dimineață la radiografie, la ora 9, la Clinique de l'Europe din Rouen.

M-am îmbrăcat în liniște, cu inocența celor neînfricați.

Capitolul 2

Răul devine tot mai clar

A doua zi, pe 27 octombrie, am ajuns la clinică cu hotărârea fermă de a înfrunta adversitatea. Mama ne povestise atât de multe despre spiritele protectoare, încât mi-am spus că, orice s-ar întâmpla, ele mă vor ajuta să lupt. Sala de așteptare era goală. Cu atât mai bine, nu va trebui să mă pomenesc ore în șir, așa cum făceam la dentist, că trebuie să citesc o grămadă de cărți în timp ce-mi aștept rândul. Radiologul a venit la mine împreună cu o asistentă și mi-a spus:

– Bună ziua, doamnă, vă vom explica procedura pentru mamografia și ecografia la care urmează să vă supuneți.

Examenul a decurs fără probleme și fără nicio teamă din partea mea. M-am simțit însoțită de puteri pe care nu le-am putut identifica. Forțe ciudate îmi dirijau gândurile într-o direcție pozitivă. Dintr-odată, am văzut imaginile alb-negru ale destinului meu ieșind încet, prea încet, din imprimantă. Radiologul le-a scanat în tăcere și a început să tasteze rezultatele

IBDIS

We know

books

pe tastatura sa. Îngrijorat, s-a încruntat, și-a ținut respirația și, cu o privire rece, mi-a spus:

- Ar trebui să vă consultați de urgență medicul de familie. Bineînțeles, va trebui să verificați diagnosticul cu un specialist.

Franchetea cuvintelor sale m-a determinat să îl întreb dacă ceva era în neregulă.

- Nu vă pot spune nimic în acest moment, este prea de vreme pentru a spune. Acest tip de știri necesită confirmare. Dați-mi numărul de telefon al medicului dumneavoastră, aș prefera să-l sun imediat pentru a-i explica lucrurile și pentru a vă face o nouă programare.

Dar de ce a insistat să îl sune chiar el pe medicul meu de familie?

Poate s-a gândit că îmi va lua prea mult timp să fac o programare. Cel puțin, era suspicios în privința capacității mele de a acționa. Poate că nu se înșela când gândea așa. Chiar dacă nu mi-ar fi fost teamă, o anumită fragilitate m-ar fi putut obliga să amân întâlnirea. Deodată, nervii mi-au cedat și am început să tremur ca o frunză moartă în bătaia vântului. Această reacție m-a făcut să mă simt atât de rușinată, încât a trebuit să mă adun. Văzându-mi dorința de a-mi ține gura închisă, doctorul mi-a oferit un mic zâmbet de încurajare pe care nu am putut să îl întorc. Apoi m-a privit cu simpatie, ca și cum starea mea îl atingea profund. Gândul la perspectiva plauzibilă a morții mele mă strângea de gât. Dar am făcut tot ce am putut pentru a-mi controla emoțiile și a mă gândi la altceva. Atunci am apelat inconștient la anumite fraze din *Pensées* [Cugetări] ale lui Pascal, care afirma: „Boala este insuportabilă pentru cei care sunt bine, tocmai pentru că sunt bine. O boală gravă ne copleșește, fără îndoială,

LIBRIS

We know
books

suficient de mult pentru a nu mai simți nimic altceva decât acțiunea prezentă.“

Era acolo, boala mea. Era ca și cum m-ar fi saturat cu gânduri întunecate.

Încă o dată, am urmat sfatul lui Pascal: „Conștiința este cea mai bună carte din lume, cea pe care ar trebui să o consultăm cel mai des.“

Așa că am apelat la paginile frumoase ale conștiinței mele pentru a mă ajuta să depășesc această încercare. În ciuda incertitudinii din ce în ce mai mari cu privire la cât voi mai trăi, am rămas stoică. Ce rost ar fi avut să mă gândesc la ce era mai rău? Îți mulțumesc, Pascal, pentru ajutorul tău! Îți voi vizita corpul, care este îngropat lângă un stâlp în biserica Saint-Étienne-du-Mont din Paris.

Radiologul mi-a vorbit din nou pe un ton energic:

– Mâine veți merge la medicul de familie din Courbevoie pentru ca acesta să vă trimită la un specialist.

– Da, domnule doctor, dar aș putea să aștept până poi-mâine, pentru că este sfârșitul lunii și trebuie să semnez transferurile salariale?

– În regulă, nu mai ai nici măcar o zi. Din păcate, în cazul tău...

Din modestie, s-a oprit puțin pentru a nu spune cuvinte care să fie prea greu de auzit.

Văzându-mă palidă, a adăugat:

– Mult noroc!

Mi-am recăpătat calmul în timp ce încercam să-mi stabilizez bătăile inimii. La plecare, am început să mă gândesc la conceptul de acceptare pozitivă pe care mama mea îl tot repetase. Eram hotărâtă să lupt pentru a evita să devin una dintre femeile din statistici care mor de cancer la sân în fiecare

LIBRIS

We know

an. În mod incredibil, chiar în acel moment, eram încurajată să lupt de o forță carnală. Imediat, l-am implorat pe Buddha să mă ajute: „Buddha, te implor, te rog, ajută-mă! Bunăta-tea ta este atât de prețioasă pentru mine și am atâta nevoie de tine!“

Dintr-odată, o voce mică mi-a spus că esența curajului constă în a înfrunta realitatea cu seninătate. Numai o minte calmă poate face față la ce e mai rău. Frica nu evită pericolul. Ea poate chiar înrăutăți evenimentele, făcându-ne mai vulnerabili. Cât de instabilă este viața! Cu câteva clipe înainte, luasem liftul până la cabinetul radiologului plină de speranță, iar acum îl foloseam pentru a coborî înapoi, cu inima moartă. Eram aceeași persoană, doar că aveam sub braț niște radiografii dezastruoase. Era imposibil să-mi imaginez că atâta forță vitală și energie feminină puteau fi distruse de o simplă minge vulgară. Așa că, pentru a-mi da curaj, m-am gândit la cuvintele mamei mele despre impermanență, explicându-mi că, în fluxul schimbării eterne, orice efort ar putea transforma cea mai rea situație în bine. Din reflex, am aruncat o privire discretă la linia vieții mele – era lungă. Speranța unei schimbări bune se deschidea în fața mea.

Mulțumesc, Buddha!

Cu toate acestea, pentru a fi în siguranță, am decis să-mi pun în ordine afacerile și să-mi achit toate datoriile. Apoi, mi-am spus: „Nu intra în panică, la urma urmei, este doar o radiografie, așa că nu o lăsa să te dezechilibreze și îndepartează orice gând negativ.“

La ieșirea din clinică, mi-am promis că voi rămâne demnă și că nu voi permite să fiu compătimită de cei apropiați. Dar ochii începuseră să-mi ardă, probabil din cauza frigului sau

LIBRIS

We know

poate a vântului. Am mers pe stradă, cu mâinile în buzunare, fără să știu unde mă duc. Am accelerat cu capul înainte, spunându-mi că, deși eram măcinată de îndoieli, nu voi lăsa să se vadă nimic.

