

LBRIS

We know
books

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
CHÖDRÖN, PEMA

Curaj în fața morții / Pema Chödrön. - București :
Bookzone, 2024

ISBN 978-630-305-294-6

2

Traducător: **Ionel Ghiragosian**
Redactor: **Odilia Roșianu**
Grafician copertă: **Cezar Mandă**
Tehnoredactor: **Anca Marisac**

How We Live Is How We Die

Copyright © 2022 by the Pema Chödrön Foundation
All rights reserved.

© Bookzone 2024, pentru prezenta ediție
Toate drepturile rezervate pentru limba română.
Nicio parte a acestei lucrări nu poate fi stocată
sau reprodușă fără acordul editurii.

Editura Bookzone

Șoseaua Berceni nr. 104, sector 4, București

Comenzi și informații:

Telefon: 031-433.50.68

E-mail: office@bookzone.ro

www.bookzone.ro

PEMA CHÖDRÖN

CURAJ



ÎN FAȚA

MORȚII

Bookzone
BUCUREȘTI, 2024

Cuprins

<i>Introducere</i>	11
1 Minunatul curs al nașterii și al morții.....	15
2 Schimbarea permanentă.....	19
3 Memoria efemeră	27
4 Cum trăim, așa murim	33
5 Când înfățișările acestei vieți se disipează: bardo-ul din procesul morții	41
6 Povestea lui Mingyur Rinpoche.....	49
7 Strălucirea mamei și a copilului.....	55
8 Ce străbate bardo-urile?.....	63
9 Cele două adevăruri.....	69
10 Înclinațiile.....	75
11 Simte ceea ce simți.....	83
12 Primul pas spre curaj: înfrânarea.....	91
13 Al doilea pas spre curaj: <i>klesha</i> – o abordare pozitivă	95
14 Două metode pentru transformarea inimii	101
15 Al treilea pas spre curaj: emoțiile ca o cale a trezirii	105

16 Cinci aspecte ale înțelepciunii.....	109
17 Experimentarea lucrurilor așa cum sunt: bardo-ul dharmatei.....	119
18 Deschiderea către lumea sacră.....	127
19 De la deschidere la concret: un tipar etern.....	137
20 Intrarea în bardo-ul devenirii.....	143
21 Sfaturi pentru suflet.....	157
22 Cele șase tărâmur.....	161
23 Alegerea următoarei noastre nașteri.....	171
24 Ajutându-i pe ceilalți cu moartea și procesul morții.....	179
25 Trezirea în bardo.....	187
Concluzii.....	191
Anexa A – O istorie a învățăturilor despre bardo-uri.....	195
Anexa B – Practici.....	197
Meditația simplă, în șezut.....	197
Meditația conștientă și deschisă.....	199
Tonglen – a lua și a trimite.....	201
Anexa C – Tabele.....	204
Etapile disipării.....	204
Cele cinci familii budiste.....	206
Cele șase tărâmur ale samsarei.....	208
<i>Sugestii pentru lecturi suplimentare.....</i>	210
<i>Mulțumiri.....</i>	212
<i>Despre autoare.....</i>	213

Introducere

Buddha e cunoscut pentru faptul că și-a sfătuit discipolii să nu creadă tot ce le spunea fără să verifice mai întâi ei înșiși, deoarece voia să promoveze experiența directă, și nu dogma. „Nu mă credeți pe cuvânt”, spunea el. „Cercetați învățăturile mele așa cum bijutierul studiază aurul.” De exemplu, Buddha afirma că prea multă concentrare asupra propriului interes ne aduce suferință și anxietate și că oferirea iubirii și grijii noastre celorlalți – chiar și străinilor și acelor care ne fac probleme – ne aduce bucurie și pace. Lucrul acesta îl putem verifica prin propria experiență. Putem experimenta cu aceste învățături; le putem testa ori de câte ori este necesar pentru a ne convinge.

Totuși, învățăturile prezentate în această carte par a se încadra în altă categorie. Cuvântul tibetan *bardo*, care va apărea frecvent, se referă de obicei la trecerea ce urmează morții noastre, precedând următoarea noastră viață. Cum putem însă verifica din experiența proprie ce se întâmplă după ce murim? Cum putem confirma că va exista o viață viitoare? În aceste capitole, veți găsi descrieri ale luminilor intens colorate, ale sunetelor asurzitoare, ale fantomelor flămânde, ale unor zeități pașnice sau furioase. Cum este posibil să cercetezi asemenea învățături așa cum studiază bijutierul aurul?

Intenția mea nu este să te conving să accepți viziunea tibetană asupra lumii și să consideri asemenea descrieri drept adevărul definitiv despre ceea ce se întâmplă după moarte. A spune că un lucru este definitiv „așa” sau „altfel” ratează, de fapt, ideea de bază. Mi se pare ceva contrar spiritului învățăturilor lui Buddha. Totodată, mulți oameni cu discernământ care trăiesc astăzi studiază învățăturile despre bardo și le iau în serios – nu ca pe o disciplină academică, ci drept izvor de înțelepciune profundă care le îmbunătățește viața. Poate că este imposibil să validăm aceste învățături tradiționale bazându-ne pe propria experiență. Fie că noi acceptăm sau nu viziunea tibetană asupra vieții, dacă ajungem la esența învățăturilor bardo, acestea ne pot fi de folos nu doar după ce murim, ci anul acesta, chiar în ziua și în clipa aceasta.

Învățăturile acestea au la bază un text antic tibetan al cărui titlu este *Bardo Thödol*, mai întâi tradus în engleză drept *Cartea tibetană a morților*¹, dar care, de fapt, înseamnă „eliberare prin ascultare în starea intermediară, între viață și moarte”. *Bardo Thödol* este un text menit a fi citit celor care au decedat și au intrat în această stare. Descrie diversele experiențe prin care va trece persoana decedată și, astfel, servește drept ghid care să o ajute să se orienteze prin ceea ce se crede a fi o călătorie bulversantă din viața aceasta spre cea viitoare. Ideea este că, auzind *Bardo Thödol*, șansele unei persoane la o moarte liniștită, o călătorie liniștită și o renaștere favorabilă vor fi optimizate. În cel mai bun caz, se va elibera complet de samsara, ciclul dureros al nașterii și al morții.

De obicei, termenul *bardo* este asociat cu starea intermediară dintre două vieți, dar o traducere mai largă a cuvântului este doar „tranziție” sau

„discontinuitate”. Călătoria care are loc după moartea noastră este o astfel de tranziție, dar dacă ne studiem mai atent propria experiență, aflăm că suntem întotdeauna în tranziție. În fiecare clipă din viața noastră, ceva se termină și altceva începe. Acesta nu este un concept ezoteric. Când îi acordăm atenție, devine experiența noastră clară.

În *Cartea tibetană a morților* sunt incluse șase bardo-uri: bardo-ul natural al acestei vieți, al visurilor, al meditației, al morții, al *dharmatei* și al devenirii.

Acum, ne aflăm în bardo-ul natural al acestei vieți. Așa cum voi continua să subliniez în paginile acestei cărți, bardo-ul natural al acestei vieți este locul în care trebuie să lucrăm. Ajungând să înțelegem cum această viață este un bardo – o stare a schimbării permanente –, vom fi pregătiți să înfruntăm orice alt bardo care ar putea apărea, oricât de straniu ar fi.

Bardo-ul morții începe atunci când ne dăm seama că vom muri și durează până la ultima noastră suflare. Aceasta este urmată de bardo-ul *dharmatei*, care înseamnă „adevărată natură a fenomenelor”. În cele din urmă, există bardo-ul devenirii, în timpul căruia traversăm spre viața următoare. În volumul de față, voi prezenta în detaliu aceste trei bardouri și, de asemenea, voi face legătura între acestea și trăirile mai familiare pe care le experimentăm în timpul vieții.

Speranța mea pentru ceea ce urmează este să scriu în așa fel încât aceste învățături să îți se pară pline de înțeles și utile, oricare ar fi credința ta. Totodată, aș vrea să te încurajez să-ți „orientezi deschiderea” spre aspectele mai puțin cunoscute ale acestor învățături, așa cum îți place să spună învățătorului meu Dzigar Kongtrul Rinpoche. Întotdeauna am descoperit că cea mai importantă evoluție personală are loc atunci când mintea și inima mea înclină să fie curioase, nu să se

¹ *Bardo Thödol. Cartea tibetană a morților*, Editura Herald, 2018 (n. red.).

îndoiască; speranța mea este ca tu să ai o abordare asemănătoare citind această carte.

Dacă putem să învățăm să călătorim prin fluxul continuu al tranzițiilor din viața actuală, vom fi pregătiți pentru moarte și orice ar putea urma, indiferent care este viziunea noastră despre viață. Învățătorii mei, începând cu Chögyam Trungpa Rinpoche, mi-au dat multe indicații în privința asta. Am învățat din experiență că aplicarea acestor învățături bardo mi-a îndepărtat o mare parte din frica și anxietatea legate de moarte. Însă la fel de important este că acest antrenament m-a făcut să mă simt mai activă, mai deschisă și mai curajoasă în viața de zi cu zi, și acesta e motivul pentru care aș vrea să îți transmit aceste învățături și să îți arăt care sunt beneficiile lor.

Minunatul curs al nașterii și al morții

Cartea aceasta este despre frica de moarte. Mai exact, ridică o întrebare: cum înțelegem cea mai importantă dintre toate fricile, cea de moarte? Unii oameni alungă gândul morții din mintea lor și se poartă ca și când vor trăi veșnic. Unii își spun că viața este singurul lucru care contează de vreme ce, în viziunea lor, moartea echivalează cu nimicul. Unii devin obsedați de bogăție și siguranță și își bazează viața pe amânarea inevitabilului cât mai mult posibil. Este mai puțin obișnuit ca oamenii să se deschidă întru totul spre inevitabilitatea propriei morți – și orice frică ar putea provoca aceasta – și să își trăiască viața în consecință.

Am descoperit că aceia care se deschid în acest fel își trăiesc viața mai intens și sunt mai recunoscători pentru ceea ce au. Sunt mai puțin prinși în propriile drame, iar efectul lor asupra altor oameni și a întregii planete este mai benefic. Printre aceștia se numără învățătorii mei, precum și înțelepții din toate tradițiile spirituale ale lumii. Totuși, sunt mulți oameni obișnuiți care nici nu neagă, nici nu fac o obsesie pentru

moarte; în schimb, trăiesc în armonie, știind sigur că într-o zi vor pleca din această lume.

Cu câțiva ani în urmă, am ținut un seminar de weekend despre acest subiect, la Institutul Omega din Rhinebeck, New York. Una dintre participante a recunoscut că, atunci când a auzit prima dată că urmează să discut despre moarte și procesul morții, a reacționat exclamând „La naiba”! Totuși, până la sfârșitul programului, abordarea acestui subiect i-a schimbat viața. Împărtășind aceste învățături, speranța mea este de a te ajuta să te familiarizezi mai mult cu moartea, să te liniștești în privința ei și să poți trăi în armonie cu ceea ce înainte te-a speriat – să fii mai capabil să treci de la a spune „La naiba!”, la o revelație.

Cea de-a doua mea speranță, strâns legată de prima, este că deschiderea spre moarte te va ajuta să te deschizi vieții. Așa cum voi repeta în paginile următoare, moartea nu este doar ceea ce se întâmplă la sfârșitul vieții. Moartea se petrece în fiecare clipă. Trăim într-un flux minunat al nașterii și al morții, al nașterii și al morții. Sfârșitul unei experiențe reprezintă începutul următoarei experiențe, care ajunge rapid la propriul sfârșit, conducând la un nou început. Este ca un râu care curge veșnic.

De obicei, ne împotrivism acestui curs, încercând să ne consolidăm experiența într-un fel sau altul. Încercăm să găsim ceva, orice, de care să ne agățăm. Aici, indicația este să te relaxezi și să renunți. Aici, antrenamentul este să ne obișnuim să existăm în acest flux continuu. Așa putem să lucrăm cu fricile noastre legate de moarte și viață și să le permitem să dispară. Lucrul acesta nu-ți garantează nimic; nu poți să-ți ceri banii înapoi dacă asta nu se întâmplă, sau dacă durează mai mult decât ți-ar plăcea, însă eu m-am

îndreptat lent în direcția asta și cred că și tu poți să o faci.

În tradiția Mahayana a budismului pe care îl practic, se obișnuiește să începi orice studiu, orice practică sau orice altă activitate pozitivă contemplând scopul ei măreț. De exemplu, putem să medităm la avantajul pe care l-ar putea aduce împrietenirea cu fluxul nașterii și al morții oamenilor din viața noastră – și chiar dincolo de ea. Am putea să reflectăm la modul în care relaxarea tot mai mare în privința vieții și a morții s-ar putea să afecteze pozitiv tot ceea ce întâlnim.

Pentru a ilustra cât de interconectată este lumea noastră, teoreticienii haosului afirmă că un fluture care bate din aripi în Amazon afectează vremea din Europa. Exact la fel, starea minții noastre afectează lumea. Știm cum îi afectează pe oamenii din jurul nostru. Dacă ne încruntăm la cineva, este mai probabil ca acel om să se încrunte la altcineva. Dacă îi zâmbești, îl faci să se simtă bine și este mai probabil să le zâmbească celorlalți. În mod similar, dacă devii mai relaxat în ceea ce privește calitatea tranzitorie a vieții și inevitabilitatea morții, acea relaxare se va transmite și celorlalți.

Orice energie pozitivă pe care o atragem spre noi sau o îndreptăm către ceilalți creează o atmosferă de iubire și compasiune care se propagă permanent – și cine știe cât de departe? Reținând acest fapt în minte, am putea să abordăm explorarea morții cu cel mai bun sine al nostru, cu sinele care este sensibil la fricile și suferințele semenilor noștri și care vrea să ajute. Pentru a veni în sprijinul acestei năzuințe, am putea să dedicăm călătoria deosebită prin bardo pentru bunăstarea a cel puțin unei persoane care are greutate. Ai putea să începi prin a nota câteva nume și să

adaugi altele, cu timpul. În final, te-ai putea trezi cu o listă care are destule pagini.

Miliarde de oameni de pe planetă au nevoie de îngrijire și sprijin. Ne putem dori ca orice progres pe care îl facem să le ofere, cumva, măcar un pic din ajutorul de care au nevoie. Este posibil să nu putem ajuta direct decât un mic număr de oameni, dar toți pot fi incluși în năzuințele noastre.

Stabilirea motivației noastre în acest fel poartă numele de „generarea *bodhichitiei*”, inima compasiunii sau, așa cum o numește Dzigar Kongtrul Rinpoche, „mentalitatea trezirii”. Ne educăm în ceea ce privește dharma nu doar ca să ne ajutăm pe noi înșine, ci pentru a ajuta lumea.

Schimbarea permanentă

Unii oameni cred că, în clipa morții, conștiința se sfârșește. Alții consideră că aceasta continuă. Totuși, toți sunt de acord că, în timpul acestei vieți, lucrurile cu siguranță merg mai departe și, în drumul lor, se schimbă permanent. Lucrurile se termină și apar în mod constant. Există un proces continuu al morții și al înnoirii, al morții și al înnoirii. Această experiență prin care trec toate ființele vii este cunoscută ca „efemeritate”.

Buddha a scos în evidență efemeritatea ca fiind una dintre cele mai importante contemplări pe calea spirituală. „Dintre toate urmele de pași, cele de elefant sunt remarcabile”, a spus el. „Tot așa, dintre toate subiectele de meditație... ideea de efemeritate este de neegalat.”

Contemplarea efemerității este calea perfectă spre învățăturile despre bardo-uri și, în ansamblu, spre cele despre moarte, și asta deoarece, în comparație cu subiectele mai dificile, schimbarea continuă este ușor de văzut și de înțeles. Anotimpurile se schimbă, zilele se schimbă, orele zilei se schimbă. Chiar și noi ne schimbăm permanent și trăim multe schimbări de

la un moment la altul. Asta se petrece peste tot în jurul nostru și în noi, 24 de ore din 24, fără să se oprească vre-o clipă.

Totuși, dintr-un motiv oarecare, nu înțelegem pe deplin ce se petrece. Tindem să ne comportăm ca și când lucrurile ar fi mai statice decât sunt de fapt. Trăim iluzia că viața va rămâne la fel cum este acum. Un exemplu recent și intens a fost pandemia de coronavirus. Am luat de bun că lumea va continua într-un anume fel, iar apoi totul s-a schimbat brusc, în moduri pe care nici măcar nu ni le puteam imagina.

În ciuda faptului că trăim toată viața experiența schimbării, ceva din noi nu încetează să insiste pe stabilitate. Orice schimbare, chiar și una în bine, poate părea puțin descurajantă întrucât parcă ne expune nesiguranța fundamentală în privința vieții. Am prefera să credem că ne bazăm pe ceva sigur, decât să vedem clar că totul este întotdeauna într-un proces de tranziție. Mai degrabă suntem gata să negăm realitatea schimbării continue, decât să acceptăm lucrurile așa cum sunt.

Ne agățăm de senzația de permanență și în privința stărilor noastre emoționale. Fie că ne simțim bine sau rău, fericiți sau triști, optimiști sau pesimiști, tindem să uităm că sentimentele sunt efemere. Este ca și când ar exista un mecanism care ne împiedică să ne amintim că totul este întotdeauna trecător. Starea noastră actuală de anxietate sau exaltare pare să fie doar așa cum este viața noastră. Când suntem fericiți, devenim dezamăgiți în clipa în care sentimentele bune dispar; când suntem nefericiți, părem blocați în emoțiile neplăcute. Așadar, fie că ne simțim sau nu bine, iluzia permanenței dă naștere problemelor.

Când a ținut cuvântări despre cele trei tipuri de suferință, Buddha a vorbit despre greutatea cu care

acceptăm efemeritatea, denumind primul tip ca „suferința extremă”. Aceasta este agonia evidentă a războiului, a foametei, a mediilor îngrozitoare, a abuzului, neglijării, a pierderii tragice sau a unui șir de boli grave. De obicei, este lucrul la care ne gândim când vorbim despre „durere” și „suferință”. Oamenii și animalele care se află în situația aceasta trec, aproape fără pauză, de la o suferință la alta.

Unii oameni sunt destul de norocoși încât să nu trăiască această groaznică suferință extremă. În comparație cu situațiile prin care trec alții, cea prezentă este destul de bună, însă avem încă durerea care vine din faptul că nimic nu durează. Trăim încântarea, dar alternează cu dezamăgirea. Trăim împlinirea, dar alternează cu plictiseala. Trăim plăcerea, dar alternează cu disconfortul. Această alternare, alături de toate speranțele și fricile pe care le aduce, reprezintă, în sine, o mare sursă de durere.

Acest al doilea tip de suferință, pe care Buddha o numește pur și simplu „suferința schimbării”, pân-dește în stomacul nostru drept cunoașterea dureroasă a faptului că nu putem niciodată să căpătăm cu adevărat tot ceea ce ne dorim. Nu putem face niciodată ca viața noastră să fie exact așa cum vrem, o dată pentru totdeauna. Nu putem niciodată să ajungem în poziția în care să ne simțim întotdeauna bine. S-ar putea ca uneori să ne simțim confortabil sau satisfăcuți, dar, așa cum a remarcat cândva fiica mea, „Asta este problema”. Deoarece lucrurile merg bine pentru noi doar suficient de des, revenim la falsa speranță că putem continua așa. Credem că „dacă facem pur și simplu lucrurile corect, putem să ne simțim mereu minunat!” Eu consider că asta este o parte din ceea ce se află în spatele abuzului de droguri și al tuturor celorlalte

dependențe. Dependența latentă este visul plăcerii durabile și al confortului.

Toate religiile lumii și înțelepciunea tradițională vorbesc despre inutilitatea faptului de a tinde spre fericire investind în lucruri care nu durează. Când auzim aceste învățături, nu ne surprind și, pentru un timp, ar putea chiar să pară că ne-au convins. Am putea să începem chiar să credem că este ridicol să tânjim după fericire într-un mod atât de inutil, însă de îndată ce ne gândim la un lucru nou pe care ni-l dorim, toată această înțelepciune tinde să zboare pe fereastră. Apoi, este doar o chestiune de timp ca efermeritatea să ne strice acel lucru nou. Chiar dacă nu-l pătăm de cafea în dimineața următoare, plăcerea noastră dispăre cândva în viitorul nu prea îndepărtat.

Exemplul clasic este îndrăgostirea. La început, este cel mai încântător lucru, însă apoi se poate transforma ușor în cea mai mare dezamăgire. După ce entuziasmul se risipește, dacă îndrăgostiții vor să rămână împreună, trebuie să-și depășească dezamăgirea și să-și continue relația. Multe cupluri reușesc frumos această tranziție, dar, chiar și așa, plăcerea inițială absolută a celor doi care s-au îndrăgostit s-a stins.

Cel de-al treilea tip de suferință, cunoscută ca „suferința generalizată”, se manifestă la un nivel mai profund și mai subtil decât primele două. Reprezintă disconfortul constant, izvorât din împotrivirea noastră fundamentală față de viața așa cum este ea de fapt. Ne dorim să ne bazăm pe ceva stabil, dar așa ceva pur și simplu nu există. Realitatea este că nimic nu stă pe loc, nici măcar o clipă. Când cercetăm cu foarte mare atenție, vedem că până și cele mai stabile lucruri – în aparență – se schimbă în mod constant. Totul este în mișcare și nu știm niciodată încotro se îndreaptă

lucrurile. Dacă până și munții și bolovanii se mișcă imprezizibil și se transformă, cum să găsim siguranță în ceva? Această senzație constantă de inconsecvență și nesiguranță pătrunde tăcută în fiecare clipă a vieții noastre. Disconfortul subtil este cel care stă atât la baza suferinței extreme, cât și a suferinței provocate de schimbare.

Putem să revenim la îndrăgostire. O mare parte a fiorului este prospețimea pe care o aduce în viața noastră această nouă dragoste. Întreaga noastră lume pare nouă, dar odată cu trecerea timpului, începem să ne dorim ca totul să rămână exact așa cum ne place să fie. Acesta e momentul în care suferința generalizată își face simțită prezența, iar faza lunii de miere se termină. Odată cu dispariția noutății, îndrăgostiții încep să observe anumite aspecte, cum ar fi că celălalt este zgârcit sau prea critic. Cumva, vâlul se ridică, iar ei încep să se considere reciproc enervanți, doar pentru că se comportă natural. Adeseori, urmează etapa când încearcă să se îmbunătățească unul pe celălalt, să își determine partenerul să se schimbe, însă acea abordare nu face decât să înrăutățească situația. Singura cale pentru ca relațiile să funcționeze cu-adevărat este ca ambii să fie capabili să lase lucrurile așa cum sunt și să se accepte așa cum sunt. Asta înseamnă să depășească parțial împotrivirea generală față de viața așa cum este, în loc să-și dorească o alta.

Deseori îi auzim pe oameni făcând afirmații precum: „Nu-ți face griji, totul se va rezolva!” Întotdeauna am considerat acest fapt ca pe o încercare de a ne asigura că, în cele din urmă, lucrurile se vor rezolva așa cum ne dorim *noi*. În majoritatea cazurilor însă, nu primim ceea ce vrem și, chiar și atunci când primim, plăcerea noastră este doar efemeră. În marea